HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 13, 2025
Revised: June, 23, 2025
Available online: June, 24, 2025
at : https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas *cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap tingkat stres orang tua dengan anak gangguan perkembangan saraf: *A literature review*

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

Abstract

Background: Neurodevelopmental disorders (NDD) in children and adolescents, including attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), autism spectrum disorder (ASD), intellectual disabilities (ID), learning disabilities (LD) and others can occur in the final stages of serious developmental disorders or disorders, especially functional, structural, and cognitive. Children's conditions like this cause parents to experience stress in their lives, which can affect their emotional and physical conditions and even their social interactions. There are various treatment methods to reduce anxiety, stress, and depression, improve mental health, and improve problem-solving skills. One of these interventions is cognitive behavioral therapy (CBT).
Purpose: To test the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) on stress levels in parents who have children with neurodevelopmental disorders.
Method: Literature review research with article selection referring to the Preferred Reporting Items for Literature Review and Meta-Analysis (PRISMA). The databases used for article searches were Google Scholar, PubMed, and Science Direct. The keywords used were “cognitive behavioral therapy” AND “parenting stress” AND “neurodevelopmental disorder” AND “children”. The search was adjusted to the inclusion and exclusion criteria that had been prepared. The eligibility criteria for this systematic review were randomized controlled trials (RCTs), English language, and fully accessible.
Results: Based on the results of the review of seven articles, CBT is an appropriate and effective intervention to be given to parents who experience parenting stress. CBT has benefits for improving well-being and mindful parenting patterns in children with neurodevelopmental disorders. Future mindfulness-based parenting interventions should emphasize formal, planned meditation to improve outcomes. Although shortening formal meditation may make it more likely for parents to complete it, it is not yet known what dose (eg, duration of each meditation, frequency per week) is the optimal amount.
Conclusions: CBT is effective in reducing parenting stress levels and is able to improve well-being and parenting patterns in children with neurodevelopmental disorders.

Keywords: Children with Neurodevelopmental Disorders; Cognitive Behavioral Therapy (CBT); Parents; Stress.

Pendahuluan: Gangguan perkembangan *saraf (neurodevelopmental disorder/*NDD*)* pada anak dan remaja, termasuk *attention-deficit/hyperactivity disorder* (ADHD), *autism spectrum disorder* (ASD), gangguan intelektual (ID), *learning disabilities* (LD) dan lainnya dapat terjadi pada tahap akhir yang serius atau ketidakteraturan perkembangan, terutama fungsional, struktural, dan kognitif. Kondisi anak seperti ini menyebabkan orang tua mengalami stres dalam kehidupannya, sehingga dapat memengaruhi kondisi emosional dan fisiknya bahkan interaksi sosialnya. Terdapat berbagai metode pengobatan untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi, meningkatkan kesehatan mental, serta meningkatkan kemampuan memecahkan masalah. Salah satu intervensi tersebut adalah *cognitive behavior therapy* (CBT).
Tujuan: Untuk mengkaji efektivitas *cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap tingkat stres pada orang tua dengan anak gangguan perkembangan saraf.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

Metode: Penelitian *literature review* dengan pemilihan artikel mengacu pada *Preferred Reporting Items for Literature Review and Meta-Analysis* (PRISMA). Basis data yang digunakan untuk pencarian artikel adalah Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Kata kunci yang digunakan adalah "*cognitive behavioral therapy*" AND "*parenting stress*" AND "*neurodevelopmental disorder*" AND "*children*". Pencarian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah disiapkan. Kriteria kelayakan tinjauan sistematis ini adalah uji coba terkontrol acak (RCT) , bahasa Inggris, dan dapat diakses secara keseluruhan.
Hasil: Berdasarkan hasil telaah tujuh artikel, CBT merupakan intervensi yang sesuai dan efektif untuk diberikan kepada orang tua yang mengalami stres pengasuhan anak. CBT memiliki manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan dan pola pengasuhan yang penuh perhatian pada anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf. Intervensi pengasuhan anak berbasis perhatian penuh di masa mendatang harus menekankan meditasi terencana formal untuk meningkatkan hasil. Meskipun memperpendek meditasi formal dapat membuatnya lebih memungkinkan bagi orang tua untuk menyelesaikannya, belum diketahui berapa dosis (misalnya, durasi setiap meditasi, frekuensi per minggu) yang merupakan jumlah optimal.
Simpulan: CBT efektif dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan dan mampu meningkatkan kesejahteraan dan pola pengasuhan pada anak dengan gangguan perkembangan saraf.

Kata Kunci: Anak Gangguan Perkembangan Saraf; *Cognitive Behavior Therapy* (CBT); Orang Tua; Stres.

PENDAHULUAN

Gangguan perkembangan saraf (*neurodevelopmental disorder*/NDD) pada anak dan remaja, termasuk *attention-deficit/hyperactivity disorder* (ADHD), *autism spectrum disorder* (ASD), gangguan intelektual (ID), *learning disabilities* (LD), dan lainnya dapat terjadi pada tahap akhir yang serius atau ketidakteraturan perkembangan, terutama fungsional, struktural, dan kognitif (Yang, Zhao, Zhang, Xiang, Zhao, Chen, & Ran, 2022). Pemantauan berkelanjutan terhadap prevalensi gangguan perkembangan saraf pada anak dan remaja perlu dievaluasi saat ini. Di Amerika Serikat, menurut data yang diterbitkan oleh *National Center for Health Statistics* (NCHS) pada tahun 2015, diperkirakan 15% anak usia 3-17 tahun terkena gangguan perkembangan saraf (Francés, Quintero, Fernández, Ruiz, Caules, Fillon, & Soler, 2022). Menurut bukti awal sebelum tahun 2018, prevalensi ADHD dan ASD terus meningkat di antara anak-anak dan remaja AS (Zablotsky & Black, 2020). Berdasarkan *National Health Interview Survey* (NHIS) tahun 2019 dan 2020, estimasi populasi 61.3 juta anak-anak dan remaja berusia di atas 3-17 tahun dapat direpresentasikan dalam analisis, ditemukan 5.2 juta orang dengan ADHD, 1.8 juta dengan ASD, 0.9 juta dengan ID, dan 3.9 juta dengan LD (Yang et al., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, sekitar 16% anak usia di bawah lima tahun (balita) di Indonesia menderita gangguan perkembangan saraf dan otak mulai dari ringan sampai berat, dan sekitar 5-10% anak tersebut diperkirakan mengalami keterlambatan perkembangan, tetapi penyebab keterlambatan perkembangan umum belum diketahui secara pasti (Ananda, Messakh, & Dary, 020). Keterlambatan diagnosis dan penanganan NDD akan berdampak pada kecacatan seumur hidup individu dan membawa beban berat bagi keluarga dan masyarakat.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, 1 dari 160 anak di dunia menderita gangguan autisme. Prevalensi autisme di seluruh dunia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, termasuk di Indonesia. Dilaporkan bahwa prevalensi autisme di seluruh dunia berjumlah sekitar 1-3% (Paseno, Madu, Irwandy, & Anjeli, 2022). Selain itu, ADHD juga merupakan gangguan perkembangan saraf yang sering dialami oleh anak-anak. Prevalensi ADHD kebetulan terus meningkat dari tahun ke tahun. Prevalensi ADHD pada anak-anak di dunia diperkirakan sebesar 5% dan total 9.4% atau 6.1 juta dari total populasi di Amerika mengalami ADHD (Sudana & Adiputra, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia, anak-anak Indonesia yang terkena ADHD hampir 20% pada tahun 2007 (de Lorient, Setiawati, Hidayati, & Rejeki, 2023). Kehadiran anak dengan gangguan perkembangan saraf sering kali menimbulkan masalah bagi orang tua. Perilaku anak yang agresif, disruptif, dan menyimpang dari anak pada umumnya, yang muncul karena kondisi khusus yang dimilikinya, menjadi tantangan terbesar bagi para orang tua (Nur & Jafar, 2022). Selain itu, banyaknya stigma dari orang sekitar mengenai anak berkebutuhan khusus juga cukup memberikan pengaruh buruk bagi kesehatan mental baik orang tua maupun anak. Beberapa hal yang menjadi beban orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus, seperti penerimaan dan penyesuaian diri orang tua, dukungan sosial serta karakteristik orang tua, dan karakteristik

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

anak (Desriyani, Nurhidayah, & Adistie, 2019). Orang tua akan dihadapkan pada kewajiban untuk memenuhi kebutuhan anak berkebutuhan khusus yang jauh lebih kompleks dibandingkan dengan anak tanpa disabilitas, seperti kebutuhan perawatan, terapi medis, serta kebutuhan yang timbul akibat keterbatasan kemandirian anak dalam melakukan aktivitas khusus sehari-hari, sehingga orang tua memiliki peran sentral dalam membantu tumbuh kembang anak (Lestari, Yani, & Nurhidayah, 2018).

Kondisi anak seperti ini menyebabkan orang tua mengalami stres dalam kehidupannya, dapat memengaruhi kondisi emosional dan fisiknya bahkan dapat memengaruhi interaksi sosialnya. Adanya hal tersebut dapat mengganggu orang tua dalam kehidupan sehari-hari dan akan menimbulkan persepsi hidup tidak ada harapan, sehingga mengganggu kesejahteraan psikologisnya (Syauqi & Khoirunnisa, 2023). Stres orang tua merupakan salah satu dampak psikologis negatif pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Stres orang tua dapat digambarkan sebagai stres yang muncul ketika persepsi orang tua terhadap tuntutan pengasuhan melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya (Leitch, Sciberras, Post, Gerner, Rinehart, Nicholson, & Evans, 2019). Stres orang tua dapat berujung pada tindakan yang berpotensi menimbulkan stres toksik pada anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mencegah meningkatnya stres pada orang tua berkebutuhan khusus.

Terdapat berbagai metode pengobatan untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi, meningkatkan kesehatan mental, serta meningkatkan kemampuan memecahkan masalah. Salah satu intervensi tersebut adalah terapi perilaku kognitif/*cognitive behavior therapy* (CBT) yang diketahui mampu mengatasi masalah tersebut. Hasil penelitian lainnya mendukung gagasan bahwa intervensi terapi perilaku kognitif efektif dalam meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dan mengurangi stres pada orang tua anak dengan retardasi mental (Saboula, Shattla, & Arrab, 2018). Terapi perilaku kognitif menekankan bahwa emosi, kognisi, dan perilaku berinteraksi kuat satu sama lain dan memiliki hubungan sebab akibat. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi tingkat stres pada orang tua anak dengan gangguan perkembangan saraf (Waqar, Loona, & Khan, 2019).

Penelitian ini akan mengkaji efektivitas dan menganalisis jenis terapi perilaku kognitif terhadap tingkat stres pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan saraf, terutama *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan *Autism Spectrum Disorder (*ASD).

METODE

Penelitian *literature review* dengan pemilihan artikel mengacu pada *Preferred Reporting Items for Literature Review and Meta-Analysis* (PRISMA). Basis data yang digunakan untuk pencarian artikel adalah Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Metode pencarian artikel menggunakan model PICOS; P: Orang tua dengan anak gangguan perkembangan saraf; I: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT); C: Adanya kelompok kontrol sebagai pembanding; O: Penurunan Tingkat Stres; S: *Randomized Controlled Trial* (RCT)

Kata kunci yang digunakan adalah "*cognitive behavioral therapy*" AND "*parenting stress*" AND "*neurodevelopmental disorder*" AND "*children*". Pencarian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah disiapkan. Kriteria kelayakan tinjauan sistematis ini adalah uji coba terkontrol acak (RCT) , bahasa Inggris, publikasi pada kurun waktu 2018-2023, dan dapat diakses secara keseluruhan. Sementara kriteria eksklusi meliputi artikel ulasan, berbahasa non-Inggris, dan bukan orang tua dari anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf. Tinjauan sistematis ini mengkaji efektivitas intervensi terapi perilaku kognitif untuk mengurangi beban pengasuhan pada orang tua anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf. Pencarian artikel diawali dengan pengumpulan artikel-artikel yang disesuaikan dengan kata kunci dari beberapa basis data yang digunakan.

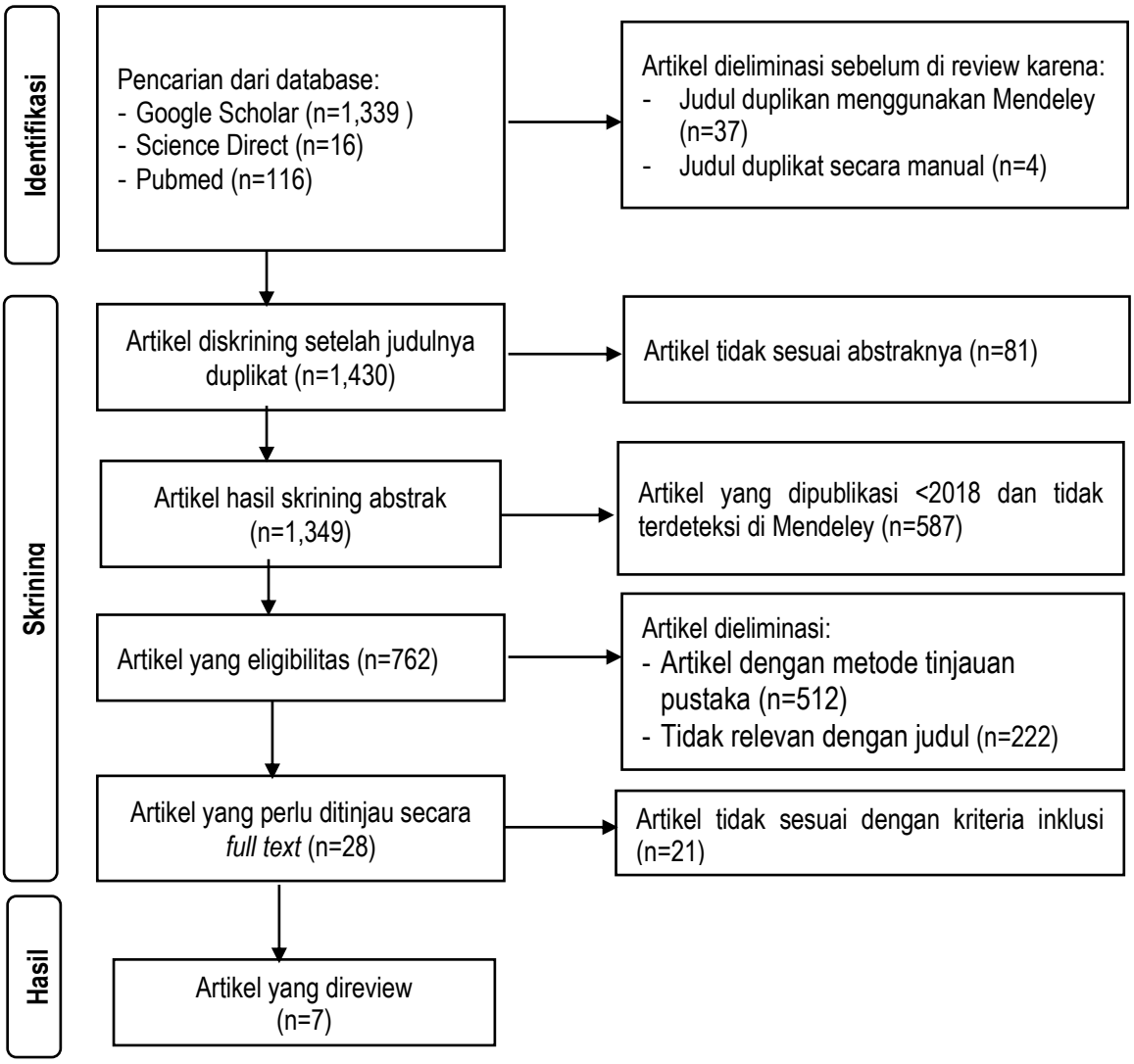
Evaluasi artikel terpilih dinilai dengan desain penelitian *Randomized Controlled Trial* (RCT) dan menggunakan kuesioner dari Joanna Briggs Institute (JBI) tahun 2020. Proses penilaian dilakukan dengan menjawab poin pertanyaan menggunakan jawaban ya/tidak/tidak jelas/tidak berlaku. Total skor digunakan untuk menentukan kualitas artikel. Berkualitas baik jika nilainya di atas 80%, berkualitas cukup jika nilainya 50-79%, dan berkualitas buruk jika nilainya di bawah 50%. Jika skor penelitian minimal 50%, maka akan memenuhi kriteria nilai *cut-off point* yang disepakati oleh peneliti dan masuk dalam inklusi.

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

HASIL



Gambar PRISMA *Flow* Diagram

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Weitlauf et al., 2020) (Amerika)	Untuk mengevaluasi perubahan dalam fungsi orang tua selama pengobatan aktif dan pada tindak lanjut.	Uji coba terkendali acak. Sampel secara acak ditugaskan pada 2 intervensi yakni P-ESDM (n=31) dan P-ESDM+MBSR (n= 30). P-ESDM terdiri dari 12 sesi klinik mingguan berdurasi 1 jam yang berurutan. P-ESDM dimulai rata-rata 1,35 bulan setelah diagnosis. Orang tua yang secara acak ditugaskan ke P - ESDM dan MBSR menghadiri 6 sesi individu tambahan yang masing-masing berdurasi 1 jam.	Kedua kelompok membaik selama perawatan aktif di semua subdomain stres orang tua. Orang tua yang menerima MBSR mengalami perbaikan lebih besar daripada mereka yang menerima P-ESDM. Kelompok perawatan tidak secara signifikan memprediksi perubahan dalam gejala depresi, gejala kecemasan, atau kepuasan hidup.
(Lo et al., 2020) (Hongkong)	Untuk menyelidiki kelayakan intervensi perhatian berbasis keluarga dalam meningkatkan anak-anak dengan gejala kurangnya perhatian dan hiperaktif.	Uji coba terkendali acak, dibagi menjadi 2 kelompok, kesadaran berbasis keluarga (intervensi n=50) dan kelompok kontrol daftar tunggu (n=50). Program orang tua FBMI ini berlangsung selama 6 minggu dan setiap sesi berlangsung selama 1.5 jam.	Keluarga dari kelompok intervensi mengalami perbaikan yang lebih besar pada gejala ADHD anak-anak, dengan ukuran efek yang sedang. Perilaku secara keseluruhan dan stres serta kesejahteraan orang tua dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kelompok kontrol daftar tunggu.
(Mah et al., 2021) (Kanada)	Untuk mengevaluasi kemanjuran program kelompok pelatihan orang tua *behavioral parent training* (BPT) dibandingkan dengan BPT standar dalam keluarga anak-anak dengan ADHD.	Uji Coba Terkendali Acak, dilakukan kepada 63 orang tua yang memiliki anak berusia antara 6 dan 11 tahun. Semua orang tua, baik dalam kelompok SBPT maupun MBPT, menghadiri sesi perawatan kelompok selama 2 jam selama 12 minggu berturut-turut.	Orang tua dalam kelompok *mindful* mengalami penurunan praktik disiplin yang keras dan peningkatan pengaturan diri dibandingkan dengan orang tua dalam kelompok standar. Kedua kelompok mengalami peningkatan dalam rasa kompetensi orang tua dan gejala ADHD pada anak. Tidak ditemukan perbedaan kelompok yang signifikan dalam pola asuh mindful atau stres dalam pola asuh.

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

(Ho et al., 2021) (Hongkong)	Untuk menyelidiki kelayakan dan efektivitas *preliminary effectiveness of a concurrent mindfulness program* (MYmind) pada remaja Tiongkok dengan gangguan spektrum autisme dan orang tua mereka.	Uji coba terkontrol acak dengan kelompok kontrol daftar tunggu (RCT). Keluarga yang berpartisipasi dimasukkan secara acak ke dalam program MY*mind* atau kelompok kontrol daftar tunggu, di mana mereka menerima program MYmind 9 minggu kemudian. Selain itu, orang tua dalam kelompok MYmind juga mengambil bagian dalam survei evaluasi program. Intervensi bersamaan mencakup 9 sesi pelatihan kesadaran selama 90 menit setiap minggu untuk remaja dengan ASD dan orang tua mereka masing-masing.	Perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki efek tren pada pola pengasuhan orang tua, pola pengasuhan mindful, gaya pengasuhan, dan stres dalam pengasuhan. Studi ini menunjukkan kelayakan program MYmind dalam konteks.
(Valero et al., 2022) (Spanyol)	Untuk menganalisis kemanjuran *Mindfulness-based program* (MYmind) dalam meningkatkan gejala ADHD, masalah terkait, fungsi eksekutif, dan fungsi keluarga.	Uji coba terkendali acak. Sampel terdiri dari 30 anak (9-14 tahun) dengan diagnosis ADHD dan orang tua mereka. Peserta dibagi secara acak ke dalam dua kelompok, kelompok MYmind (n=15) dan kelompok daftar tunggu (n=15). Program ini terdiri dari delapan sesi selama 8 minggu, untuk orang tua dan anak-anak.	Setelah program dilakukan, para orang tua melaporkan adanya penurunan stres dalam mengasuh anak dan perbaikan dalam gaya pengasuhan anak.
(Siebelink et al., 2022) (Belanda)	Untuk menganalisis intervensi berbasis perhatian untuk anak-anak dengan ADHD dan orang tua mereka.	Uji coba terkendali acak. Jumlah sampel sebanyak 103. Dibagi ke dalam 2 kelompok, intervensi dan kontrol. Sebanyak 55 keluarga dialokasikan secara acak ke dalam intervensi berbasis kesadaran (mindfulness-based intervention/MBI) dan perawatan seperti biasa (care as usual/ CAU) dan 48 keluarga ke dalam CAU saja. Delapan sesi kelompok mingguan berdurasi 90 menit diikuti oleh sesi penguat	Dibandingkan dengan CAU saja, MBI+CAU menghasilkan perbaikan pasca perawatan yang kecil dan tidak signifikan secara statistik dalam hal hasil bagi orang tua, perbaikan pasca perawatan yang signifikan dalam gejala ADHD, kesejahteraan, dan pengasuhan yang penuh perhatian.

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

		delapan minggu kemudian. Orang tua berpartisipasi dalam kelompok paralel. Pekerjaan rumah sekitar 30–45 menit/hari untuk orang tua dan 15 menit/hari untuk anak-anak disertai dengan buku kerja dan meditasi terbimbing.	
(Mani et al., 2020) (Iran)	Untuk menentukan efektivitas pengurangan stres kelompok terhadap kesehatan mental, kualitas hidup ibu, dan masalah perilaku pada anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas.	Uji Coba Terkendali Acak kepada 64 orang memenuhi kriteria peneliti, sehingga setiap kelompok berjumlah 32 orang. Terapi kelompok mencakup delapan sesi 45 menit selama dua bulan dan tindak lanjut tiga bulan.	MBI dapat meningkatkan keyakinan, praktik pengasuhan, perubahan positif dalam perilaku anak, dan kesadaran dalam pengasuhan. Ini merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup di kalangan ibu dengan anak ADHD.

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

PEMBAHASAN

Hasil penelusuran artikel diperoleh 7 artikel yang memenuhi kriteria dan penilaian artikel menggunakan JBI. Artikel yang dikaji merupakan artikel yang memiliki kualitas baik dan cukup. Responden dari tujuh artikel yang diulas adalah anak-anak dan orang tua dengan gangguan perkembangan saraf. Gangguan perkembangan saraf dalam artikel ini adalah autisme dan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Mayoritas penelitian yang dikaji menggunakan intervensi berbasis *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stres pada orang tua. Intervensi berbasis *mindfulness* yang dilakukan pada penelitian ini memiliki durasi terpendek yaitu 6 minggu dan durasi terpanjang yaitu 12 minggu. Intervensi dilakukan selama 6 minggu dengan durasi 90 menit (Lo, Wong, Wong, Yeung, Snel, & Wong, 2020).

Intervensi yang memiliki durasi terpanjang adalah gabungan intervensi berbasis *mindfulness* (MBSR) dan *Early Start Denver Model* (P-ESDM) selama 12 sesi (1 jam) ditambah 6 sesi sendiri selama 1 jam (Weitlauf, Broderick, Stainbrook, Taylor, Herrington, Nicholson, & Warren, 2020). Penelitian intervensi *mindful behavior parenting training* (BPT) juga dilakukan selama 12 sesi/minggu selama 2 jam (Mah, Murray, Locke, & Carbert, 2021). Selain itu, terdapat penelitian dengan intervensi berbasis *mindfulness* (My-Mind) selama 8 sesi dengan durasi 90 menit (Valero, Cebolla, & Colomer, 2022; Siebelink, Bögels, Speckens, Dammers, Wolfers, Buitelaar, & Greven, 2022). Namun, untuk intervensi dalam studi Siebelink, dikombinasikan dengan perawatan biasa (CAU), perawatan ini tidak dijelaskan secara spesifik dalam artikel tersebut. Penelitian dari salah satu artikel yang di*review* juga terdiri dari 8 sesi tetapi dengan durasi 120 menit (Mani, Khabir, Mousavinasab, & Ghanizadeh, 2020). Ditemukan juga intervensi berbasis kesadaran (My-Mind) yang terdiri dari 9 sesi yang berlangsung selama 90 menit (Ho, Zhang, Chan, Gao, Lee, Lo, & Wong, (2021).

Pola asuh anak dengan gangguan *neurodevelopment* dapat menyebabkan orang tua mengalami stres dalam kehidupannya, memengaruhi kondisi emosional, fisik, psikologis, bahkan interaksi sosial. Stres merupakan salah satu dampak psikologis negatif pada orang tua anak dengan gangguan *neurodevelopment.* Stres orang tua dapat digambarkan sebagai stres yang muncul ketika persepsi orang tua terhadap tuntutan pengasuhan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya (Leitch et al., 2019). Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dan gangguan *neurodevelopment,* sama-sama mengalami kesejahteraan subjektif yang rendah, terutama stres pengasuhan (Daulay, 2021). *Neurodevelopment Disorder* (NDD) menurut DSM-5 merupakan gangguan neurodevelopment yang meliputi ADHD, autisme, epilepsi, retardasi mental, *cerebral palsy*, serta gangguan bicara, penglihatan, dan pendengaran (Mu'awwanah, Muskania, Hasanah, Mastoah, Ramadhan, Latifah, & Maula, 2021). DSM-5 juga menjelaskan bahwa gangguan *neurodevelopment* sering ditemui pada awal perkembangan anak sebelum masuk sekolah. Gangguan perkembangan saraf juga ditandai dengan menurunnya fungsi personal, sosial, akademik, dan pekerjaan. Oleh karena itu, diperlukan terapi untuk mengatasi stres orang tua tersebut.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) tidak bersifat monolitik dan telah melalui beberapa era yang berbeda. CBT awalnya berfokus pada peran pola pikir maladaptif dalam emosi dan perilaku, serta penggunaan metode untuk mendeteksi dan mengubah pola-pola ini. Metode CBT mulai menekankan isu-isu seperti perhatian, emosi, penerimaan, hubungan, nilai, tujuan, dan metakognisi. Model dan pendekatan intervensi baru meliputi terapi penerimaan dan komitmen, terapi perilaku dialektis, terapi kognitif berbasis kesadaran, psikoterapi analitis fungsional, terapi metakognitif, dan beberapa lainnya (Hayes & Hofmann, 2017).

Berdasarkan kemanjuran CBT yang terbukti saat ini, satu tantangan berkelanjutan yang penting adalah mengembangkan cara untuk memberikan perawatan CBT yang berkualitas kepada individu yang membutuhkannya. Ini melibatkan adaptasi perawatan terhadap budaya dan populasi yang beragam dan menciptakan model pemberian perawatan yang efektif dan efisien, termasuk memperluas metode pemberian digital dan daring dan mengintegrasikan CBT ke dalam pengaturan pendidikan dasar perawatan dan klinik kesehatan masyarakat (Beck & Fleming, 2021). Konsep dan metode baru ini, sekarang hidup dengan konsep dan metode yang sudah ada sebelumnya dengan dialektika di antara keduanya berfungsi sebagai dorongan yang berguna

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

untuk penyelidikan teoretis dan teknologi. CBT modern dan terapi berbasis bukti lebih terbuka untuk penyelidikan berbagai pendekatan yang lebih luas mulai dari tradisi humanistik, eksistensial, analitik, dan spiritual. Beberapa tahun terakhir telah melihat minat baru dan peningkatan popularitas realitas virtual, tujuannya adalah untuk menghasilkan dunia virtual yang terasa mendalam dan realistis. Pengguna memakai layar dan gambar serta suara yang dihasilkan komputer disinkronkan dengan gerakannya (Hayes & Hofmann, 2017).

Program CBT dapat dilakukan dengan *mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based stress reduction in combination with early start intervention protocol, mindfulness-based positive behavior support, acceptance and commitment therapy, dan positive adult development* (Curley, Colman, Rushforth, & Kotera, 2023). Mayoritas penelitian yang dilakukan pada artikel yang diulas menggunakan terapi *mindfulness-based stress reduction*. Beberapa penelitian telah mendokumentasikan bahwa MBSR dapat mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan, serta meningkatkan kepuasan hidup bagi orang tua dari individu dengan disabilitas perkembangan. Penelitian terkait intervensi *mindfulness-based stress reduction* (MBI), mengungkapkan bahwa group *mindfulness-based stress reduction* efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup ibu, dan masalah perilaku anak. (Mani et al., 2020).

Mindfulness adalah proses psikologis yang secara sadar memperhatikan pengalaman yang terjadi pada saat ini. Ini juga dapat dianggap sebagai peningkatan kesadaran akan pengalaman atau realitas saat ini. Perhatian penuh merupakan faktor fundamental penting dalam mencapai emansipasi karena merupakan pendekatan yang ampuh dan efektif untuk mencegah tekanan mental individu. Hasil meta-analisis tentang terapi MBI untuk orang tua anak-anak dengan ASD dapat mengungkapkan peningkatan kesejahteraan subjektif pasca-intervensi (Hartley, Dorstyn, & Due, 2019).

Kombinasi intervensi MBSR dan P-ESDM menunjukkan bahwa intervensi dini berkualitas tinggi dan berintensitas rendah dikaitkan dengan perbaikan dalam kesulitan orang tua dan stres pengasuhan. Menambahkan intervensi MBSR menghasilkan perbaikan tambahan dalam stres pengasuhan (Weitlauf et al., 2020). Hasil penelitian ini dipengaruhi oleh usia orang tua, jenis kelamin, dan masalah perilaku anak. Intervensi kelompok untuk ibu dari anak-anak penyandang disabilitas menemukan bahwa, CBT menunjukkan tingkat pasca-intervensi yang signifikan untuk tingkat stres pengasuhan dan kesehatan mental (Bourke-Taylor, Lee, Tirlea, Joyce, Morgan, & Haines, 2021). Jenis kelamin orang tua juga memprediksi penurunan kewaspadaan tetapi penelitian tersebut tidak menjelaskan pembahasannya secara rinci. Masalah perilaku anak di awal dikaitkan dengan tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi dalam pengasuhan serta peningkatan hasil yang lebih cepat selama intervensi. Hubungan antara masalah perilaku anak dan stres dalam mengasuh anak dengan ASD masih rumit, tetapi penelitian terkini menunjukkan bahwa ada proses yang berulang dan interaktif.

Keluarga dari kelompok intervensi mengalami perbaikan yang lebih besar dalam gejala ADHD anak-anak dan stres serta kesejahteraan orang tua dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kelompok kontrol daftar tunggu (Lo et al., 2020). Pengurangan stres secara keseluruhan dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada orang tua menunjukkan nilai *mindfulness* dalam meningkatkan manajemen stres dan manajemen diri orang tua. Hasil penelitian ini konsisten dengan meta-analisis penggunaan CBT untuk stres pengasuhan pada orang tua dari anak-anak dengan gangguan perkembangan yang mengungkapkan efek menguntungkan yang relatif kecil tetapi konsisten pada pengasuhan, pemikiran, dan perilaku (Wong, Ng, Ip, Chung, & Choi, 2018). Di bidang ADHD, CBT telah terbukti memiliki efek menguntungkan pada harapan ibu, kesejahteraan psikologis, dan atribusi terhadap perilaku mengganggu anak-anak.

Orang tua pada kelompok mindful mengalami penurunan praktik disiplin yang keras dan peningkatan regulasi diri dibandingkan dengan orang tua pada kelompok standar. Kedua kelompok mengalami perbaikan pada rasa kompetensi orang tua dan gejala ADHD anak (Mah et al., 2021). Tidak ditemukan perbedaan kelompok yang signifikan pada pola asuh mindful maupun stres dalam mengasuh anak. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian lainnya bahwa setelah program, orang tua melaporkan adanya penurunan stres dalam mengasuh anak dan perbaikan pada gaya

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

pengasuhan anak. Enam bulan setelah intervensi, orang tua melaporkan adanya perbaikan yang signifikan pada gejala kurang perhatian, fungsi eksekutif, masalah belajar, agresi, dan hubungan dengan teman sebaya anak (Valero et al., 2022).

Dalam perbandingan hasil orang tua dalam kelompok, kelompok MYmind secara keseluruhan mengalami peningkatan yang lebih besar daripada kelompok kontrol daftar tunggu. Dalam perbandingan hasil remaja dan orang tua antara kelompok, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok MYmind dan kelompok kontrol daftar tunggu. Namun, ukuran efek antarkelompok yang besar ditemukan pada ukuran perenungan. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian penuh mungkin memiliki efek menguntungkan dalam mengurangi perenungan pada orang tua remaja dengan ASD (Ho et al., 2021). Penelitian terdahulu juga melaporkan bahwa orang tua Korea Selatan yang menerima perawatan CBT kelompok memiliki lebih sedikit gejala depresi, lebih sedikit masalah dengan interaksi orang tua-anak, dan lebih sedikit pikiran negatif daripada kelompok kontrol daftar tunggu pada penilaian pasca-perawatan dan tindak lanjut 3 bulan.

Hasil salah satu tinjauan artikel mengombinasi intervensi *MBI (My-Mind)* dan CAU (*care as usual* atau perawatan biasa) pada kelompok intervensi dan CAU saja pada kelompok pembanding. Hasilnya, orang tua mengalami perbaikan signifikan pasca perawatan dalam gejala ADHD, kesejahteraan, dan pengasuhan yang penuh perhatian. Pada tindak lanjut, beberapa efek signifikan tetap ada (gejala ADHD, pengasuhan yang penuh perhatian), beberapa efek signifikan tambahan muncul (gejala psikologis lainnya, rasa kasih sayang pada diri sendiri) dan yang lainnya menghilang/tetap tidak signifikan. Kesimpulannya adalah bahwa MBI dan CAU keluarga tidak mengungguli CAU saja dalam mengurangi defisit pengendalian diri anak-anak di tingkat kelompok. Dampak pada orang tua lebih besar dan bertahan lebih lama (Siebelink et al., 2022).

Penelitian yang mengevaluasi efek CBT pada kognisi dan emosi orang tua masih sedikit dan jarang. Di Asia, penelitian yang menggunakan CBT untuk mengurangi stres pengasuhan dan mengubah kognisi dan emosi orang tua masih sedikit. Artikel-artikel yang diulas dalam literatur ini cenderung menggunakan intervensi gabungan. Intervensi multikomponen yang mencakup pelatihan keterampilan dan teknik kognitif dan perilaku menghasilkan pengurangan yang signifikan lebih besar dalam tekanan psikologis pada orang tua anak-anak dengan disabilitas perkembangan (Larson, Graham, Singer, Beckwith, Terplan, Davis, & Bada, 2019). Hasil akhir literatur ini menyatakan bahwa ada efek positif intervensi CBT pada orang tua anak-anak dengan gangguan neurodevelopmental meskipun efek yang diberikan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam beberapa artikel. Selain itu, hasil literatur ini tidak menjelaskan secara jelas identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas CBT karena tidak banyak literatur yang membahas hal ini secara rinci.

SIMPULAN

Tingkat stres yang dialami oleh orang tua dari anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf berhubungan dengan tingkat disabilitas, usia, jenis kelamin, dan gangguan perilaku anak. Kurangnya penerimaan memiliki anak dengan gangguan perkembangan saraf adalah prediktor paling signifikan dari stres pengasuhan anak. Perhatian penuh adalah salah satu aspek dari faktor-faktor kognitif ini. Perhatian penuh dalam pengasuhan memungkinkan orang tua untuk melihat anak-anak sebagaimana adanya dan mampu bertindak dengan bijak dan responsif. Hal ini dapat mengurangi stres pengasuhan bagi orang tua dan membangun hubungan yang sehat antara orang tua dan anak.

Berdasarkan hasil telaah tujuh artikel, CBT merupakan intervensi yang sesuai dan efektif untuk diberikan kepada orang tua yang mengalami stres pengasuhan anak. CBT memiliki manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan dan pola pengasuhan yang penuh perhatian pada anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf. Intervensi pengasuhan anak berbasis perhatian penuh di masa mendatang harus menekankan meditasi terencana formal untuk meningkatkan hasil. Meskipun memperpendek meditasi formal dapat membuatnya lebih memungkinkan bagi orang tua untuk menyelesaikannya, belum diketahui berapa dosis (misalnya, durasi setiap meditasi, frekuensi per minggu) yang merupakan jumlah optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, A. R., Messakh, S. T., & Dary, D. (2020). Gambaran Status Gizi dan Perkembangan Motorik Anak Usia 3-5 Tahun Di Kelurahan Pulutan, Salatiga. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, *2*(4), 472-479.

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Clinical psychology in Europe*, *3*(2), e6701.

Bourke-Taylor, H. M., Lee, D. C. A., Tirlea, L., Joyce, K., Morgan, P., & Haines, T. P. (2021). Interventions to improve the mental health of mothers of children with a disability: Systematic review, meta-analysis and description of interventions. *Journal of autism and developmental disorders*, *51*, 3690-3706.

Curley, K., Colman, R., Rushforth, A., & Kotera, Y. (2023). Stress reduction interventions for parents of children with autism spectrum disorder: A focused literature review. *Youth*, *3*(1), 246-260.

Daulay, N. (2021). Home education for children with autism spectrum disorder during the COVID-19 pandemic: Indonesian mothers experience. *Research in Developmental Disabilities*, *114*, 103954.

de Lorient, S. R., Setiawati, Y., Hidayati, H. B., & Rejeki, P. S. (2023). Relationship between sociodemographic factors and caregiver burden among mothers of elementary school students with ADHD symptoms in Surabaya: a cross-sectional study. *Age*, *8*(9), 10.

Desriyani, Y., Nurhidayah, I., & Adistie, F. (2019). Burden of parents in children with disability at Sekolah Luar Biasa Negeri Cileunyi. *NurseLine journal*, *4*(1), 21-30.

Francés, L., Quintero, J., Fernández, A., Ruiz, A., Caules, J., Fillon, G., & Soler, C. V. (2022). Current state of knowledge on the prevalence of neurodevelopmental disorders in childhood according to the DSM-5: a systematic review in accordance with the PRISMA criteria. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, *16*(1), 27.

Hartley, M., Dorstyn, D., & Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *49*, 4306-4319.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World psychiatry*, *16*(3), 245.

Ho, R. Y. F., Zhang, D., Chan, S. K. C., Gao, T. T., Lee, E. K. P., Lo, H. H. M., & Wong, S. Y. S. (2021). Brief report: Mindfulness training for Chinese adolescents with autism spectrum disorder and their parents in Hong Kong. *Journal of autism and developmental disorders*, 1-13.

Larson, J. J., Graham, D. L., Singer, L. T., Beckwith, A. M., Terplan, M., Davis, J. M., & Bada, H. S. (2019). Cognitive and behavioral impact on children exposed to opioids during pregnancy. *Pediatrics*, *144*(2).

Leitch, S., Sciberras, E., Post, B., Gerner, B., Rinehart, N., Nicholson, J. M., & Evans, S. (2019). Experience of stress in parents of children with ADHD: A qualitative study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, *14*(1), 1690091.

Lestari, S., Yani, D. I., & Nurhidayah, I. (2018). Kebutuhan orang tua dengan anak disabilitas. *Journal of Nursing Care*, *1*(1), 50-59.

Lo, H. H., Wong, S. W., Wong, J. Y., Yeung, J. W., Snel, E., & Wong, S. Y. (2020). The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: A randomized control trial. *Journal of attention disorders*, *24*(5), 667-680.

Mah, J. W., Murray, C., Locke, J., & Carbert, N. (2021). Mindfulness-enhanced behavioral parent training for clinic-referred families of children with ADHD: A randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders*, *25*(12), 1765-1777.

Mani, A., Khabir, L., Mousavinasab, S., & Ghanizadeh, A. (2020). Effectiveness of Group Stress Reduction on Mental Health, Mothers' Quality of Life, and Behavioral Problems in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International Journal of School Health*, *7*(3), 6-14.

Mu'awwanah, U., Muskania, R. T., Hasanah, U., Mastoah, I., Ramadhan, S. P., Latifah, N., & Maula, L. H. (2021). *Strategi pembelajaran bagi anak berkebutuhan khusus*. Serang: Media Madani.

Nur, H., & Jafar, E. S. (2022). Harapan Orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus yang Beranjak Dewasa. *Prosiding*.

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632

Paseno, M. M., Madu, Y. G., Irwandy, F., & Anjeli, A. K. N. (2022). Pengaruh Terapi Bermain Assosiatif Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Autis. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, *13*(2).

Saboula, N. E., Shattla, S. I., & Arrab, M. M. (2018). Effect of Cognitive Behavior Therapy on Problem Solving and Stress Coping among Parents of Children with Mental Retardation. *Novelty Journals, 5*(3), 227-241.

Siebelink, N. M., Bögels, S. M., Speckens, A. E., Dammers, J. T., Wolfers, T., Buitelaar, J. K., & Greven, C. U. (2022). A randomised controlled trial (MindChamp) of a mindfulness-based intervention for children with ADHD and their parents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *63*(2), 165-177.

Sudana, N. M. C. D., & Adiputra, I. M. S. (2023). Gambaran pengetahuan dan sikap keluarga tentang attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) pada anak. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *12*(1), 63-73.

Syauqi, C. W., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Description of Psychological Well Being in Mothers Who Have Children with Special Needs. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(1), 347-363.

Valero, M., Cebolla, A., & Colomer, C. (2022). Mindfulness training for children with ADHD and their parents: A randomized control trial. *Journal of attention disorders*, *26*(5), 755-766.

Waqar, S., Loona, M. I., & Khan, H. M. M. H. (2019). Cognitive behavioral therapy for stress management. *Rawal Medical Journal*, *44*(4), 765-765.

Weitlauf, A. S., Broderick, N., Stainbrook, J. A., Taylor, J. L., Herrington, C. G., Nicholson, A. G., & Warren, Z. E. (2020). Mindfulness-based stress reduction for parents implementing early intervention for autism: An RCT. *Pediatrics*, *145*(Supplement_1), S81-S92.

Wong, D. F., Ng, T. K., Ip, P. S., Chung, M. L., & Choi, J. (2018). Evaluating the Effectiveness of a Group CBT for Parents of ADHD Children. *Journal of Child and Family Studies*, *27*, 227-239.

Yang, Y., Zhao, S., Zhang, M., Xiang, M., Zhao, J., Chen, S., & Ran, J. (2022). Prevalence of neurodevelopmental disorders among US children and adolescents in 2019 and 2020. *Frontiers in psychology*, *13*, 997648.

Zablotsky, B., & Black, L. I. (2020). Prevalence of children aged 3–17 years with developmental disabilities, by urbanicity: United States, 2015–2018.

Cahyani, Ardhia Khanna Regita*, Nani, Desiyani

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Ardhia Khanna Regita. *Email: ardhiakhanna70@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.632