

**PENERAPAN TEKNIK *MINDFULNESS BASED STRES REDUCTION*
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA ORANG TUA
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB**

KARYA TULIS ILMIAH



**MIA UMI KULSUM
NIM: 11025123015**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PENERAPAN TEKNIK *MINDFULNESS BASED STRES REDUCTION*
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA ORANG TUA
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**MIA UMI KULSUM
NIM 11025123015**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, September 2026

Mia Umi Kulsum

**Penerapan Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction* Untuk Menurunkan
Tingkat Stress Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB**

xii + 95 Halaman + 3 tabel + 18 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Orang tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) sering kali menghadapi tekanan emosional dan beban psikologis yang berat. Akumulasi tanggung jawab pengasuhan yang intensif ini memicu kerentanan emosional dan stres kronis bagi orang tua. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam menurunkan tingkat stres subjektif pada orang tua yang memiliki ABK di SLB Yayasan Bahagia Kota Tasikmalaya. **Tinjauan Pustaka:** MBSR merupakan bentuk intervensi psikoedukasi non-farmakologis melalui latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) terstruktur yang dapat mengelola emosi, meningkatkan resiliensi, dan meminimalkan stres. **Hasil:** Hasil *pre-test* menunjukkan kedua responden berada pada kategori stres sedang (skor 22) dan stres berat (skor 28). Setelah diberikan intervensi MBSR sebanyak 4 sesi, hasil *post-test* menunjukkan penurunan persepsi stres yang signifikan; responden pertama turun menjadi stres ringan (skor 13) dan responden kedua turun menjadi stres sedang (skor 21). **Kesimpulan:** Penerapan teknik MBSR terbukti dapat menurunkan tingkat stres subjektif dan memperbaiki coping adaptif orang tua yang mengasuh ABK.

Kata Kunci: *Mindfulness-Based Stress Reduction*, Stres Orang Tua, Anak Berkebutuhan Khusus

**DIII NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, September 2026

Mia Umi Kulsum

Implementation of Mindfulness-Based Stress Reduction Techniques to Reduce Stress Levels in Parents of Children with Special Needs in Special Needs Schools

xii + 95 pages + 3 table + 18 Appendices

ABSTRACT

Background: Parents of children with special needs (ABK) often face heavy emotional stress and psychological burdens. This accumulation of intensive care responsibilities triggers emotional vulnerability and chronic stress for parents. **Objective:** This study aims to determine the application of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) technique in reducing subjective stress levels in parents of children with special needs at the Yayasan Bahagia Special Needs School in Tasikmalaya City. **Literature Review:** MBSR is a form of non-pharmacological psychoeducational intervention through structured mindfulness exercises that can manage emotions, increase resilience, and minimize parenting stress. **Results:** The pre-test results showed that both respondents were in the moderate stress category (score 22) and severe stress (score 28). After being given the MBSR intervention for 4 sessions, the post-test results showed a significant decrease in stress perception; the first respondent decreased to mild stress (score 13) and the second respondent decreased to moderate stress (score 21). **Conclusion:** The application of the MBSR technique has been proven to reduce subjective stress levels and improve adaptive coping in parents caring for children with special needs.

Keywords: Children with Special Needs Mindfulness-Based Stress Reduction, Parental Stress,