

HUBUNGAN ANTARA FENOMENA STRES DENGAN PERILAKU IMPULSIF PESERTA DIDIK AUTIS DI SMP DAN SMA WISDOM ACADEMY SURABAYA

Immanuela Diva Santoso

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

immanuela.21019@mhs.unesa.ac.id

Budiyanto

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

budiyanto@unesa.ac.id

Abstrak

Mereduksi perilaku impulsif anak autis bermanfaat dalam mencegah anak autis mengalami stres. Mengelola stres bermanfaat mengurangi perilaku berulang atau *stimming* bagi anak autis. Anak autis memiliki hambatan dalam mengendalikan dorongan impulsifnya, sehingga anak autis menjadi frustrasi, dan kritik dari orang lain menjadi pemicu stres. Jadi, guru harus berusaha menciptakan lingkungan yang terstruktur dan prediktif agar anak autis lebih mampu mengontrol diri, sehingga anak autis tidak mudah stres. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara fenomena stres dan perilaku impulsif pada peserta didik SMP dan SMA autis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan jenis penelitian non eksperimental (*ex-post facto*). Seluruh peserta didik autis jenjang SMP dan SMA berjumlah 21 siswa di Wisdom Academy menjadi subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi spearman (Spearman's Rank Order Correlation). Hasil analisis data menghasilkan koefisien korelasi (r_s) sebesar 0,650 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,001 menunjukkan bahwa hasil korelasi yang signifikan, kuat, dan positif antara fenomena stres dan perilaku impulsif. Implikasi dari hasil penelitian ini yaitu mereduksi perilaku impulsif pada anak autis bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan belajar dan konsentrasi dan mengelola stres bagi anak autis bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : fenomena stress, perilaku impulsif, autis

Abstract

Reducing impulsive behavior in autistic children is beneficial in preventing them from experiencing stress. Managing stress, in turn, helps reduce repetitive behaviors or stimming in autistic children. Autistic children have difficulties controlling their impulsive urges, which can lead to frustration, and criticism from others often acts as a stress trigger. Therefore, teachers should strive to create a structured and predictable environment to help autistic children better control themselves, thereby reducing their susceptibility to stress. This research aims to prove the relationship between the phenomenon of stress and impulsive behavior in autistic junior and senior high school students. This study uses a quantitative approach with a correlational research design and a non-experimental (ex-post facto) research type. All 21 autistic junior and senior high school students at Wisdom Academy were the subjects of this study. Data was collected using questionnaires. Spearman's Rank Order Correlation technique was used for data analysis. The data analysis results yielded a correlation coefficient (r_s) of 0.650 with a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.001, indicating a significant, strong, and positive correlation between the phenomenon of stress and impulsive behavior. The implications of these research findings are that reducing impulsive behavior in autistic children is beneficial for improving their learning ability and concentration, and managing stress in autistic children is beneficial for improving their sleep quality.

Keywords: stress phenomena, impulsive behavior, autism

PENDAHULUAN

Manfaat mereduksi impulsivitas yaitu dapat mengurangi pemicu stres eksternal. Perilaku impulsif sering kali dapat menyebabkan konsekuensi negatif atau frustrasi dari lingkungan sekitar (misalnya, reaksi negatif dari orang lain, kesulitan dalam situasi sosial). Menurut penelitian oleh Oerbeck et al., (2021), menjelaskan bahwa program terapi perilaku kognitif (CBT) dirancang dengan tujuan agar anak autis dapat mengelola perasaan cemas. Karena impulsivitas merupakan respons terhadap kecemasan atau pemicu stres, mengurangi impulsivitas berarti anak autis dapat merespons stres dengan cara yang lebih terukur dan efektif, daripada melalui ledakan impulsif atau perilaku yang memperburuk situasi.

Pola perilaku autisme digolongkan menjadi dua jenis, yaitu perilaku defisit (berkekurangan) dan perilaku ekseksif (berlebihan). Perilaku defisit ditunjukkan dengan gangguan bicara, menyendiri, melamun, tertawa atau menangis tanpa sebab, dan kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar. Sementara perilaku ekseksif ditunjukkan dengan perilaku impulsif, tantrum, hiperaktif, menggigit atau menyakiti sekitarnya, dan menjerit (Fajrin & Rustini 2022). Stres merupakan masalah umum yang dapat dihadapi oleh anak-anak dengan autisme. Mereka mungkin merasa cemas karena berbagai alasan, seperti kesulitan berkomunikasi, perubahan rutinitas, atau lingkungan yang bising dan ramai.

Berdasarkan studi yang dirujuk oleh Mazurek et al., (2012), secara implisit menunjukkan bagaimana stres dapat muncul dan berinteraksi dengan kondisi kesehatan lainnya. Secara tidak langsung, stres dapat dipahami sebagai dampak dari tantangan perilaku dan masalah kesehatan yang kompleks yang dialami oleh anak-anak dengan spectrum autis. Mereka mengidentifikasi bahwa anak-anak ini sering bergumul dengan kecemasan, responsivitas sensorik berlebihan, dan masalah pencernaan kronis. Kombinasi dari tantangan-tantangan ini, baik secara terpisah maupun saling terkait, menjadi sumber stres yang signifikan tidak hanya bagi anak-anak itu sendiri tetapi juga bagi orang tua mereka.

Anak autis seringkali mengalami sensitivitas berlebihan (*hypersensitivity*) terhadap suara, cahaya, tekstur, atau bau, yang dapat menyebabkan kelebihan muatan sensorik (*sensory overload*) di lingkungan sehari-hari. Ini adalah pemicu stres yang sangat umum dan dapat menyebabkan *meltdown* atau *shutdown*. Kesulitan dalam memproses informasi sensorik juga dapat memengaruhi interaksi sosial, menambah beban stres (Kojovic et al., 2019). Menurut Efstratopoulou et al., (2022), masalah regulasi diri pada anak, termasuk kesulitan dalam mengelola emosi dan impulsivitas, secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan stres pada anak itu sendiri. Ketika anak tidak mampu meregulasi diri dengan baik, mereka lebih rentan terhadap frustrasi dan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Alibekova et al., (2022), dimana dalam penelitian yang mengukur fenomena stres, depresi, dan kecemasan pada orang tua yang memiliki anak autis, ditemukan bahwa 90% orang tua dalam penelitian mereka mengalami stres pengasuhan.

Anak-anak dengan autisme seringkali menunjukkan

perilaku impulsif, seperti kesulitan menunggu giliran atau menyela pembicaraan. Perilaku impulsif tidak sekadar didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan tanpa berpikir; ini adalah fenomena kompleks yang melibatkan kesulitan signifikan dalam pengendalian diri. Kecemasan dan depresi, sebagai manifestasi stres psikologis, dapat memiliki dampak profound pada fungsi kognitif dan regulasi emosi. Ketika individu, termasuk peserta didik autis, merasa sangat cemas atau tertekan, kemampuan mereka untuk berpikir jernih, mengendalikan impuls, dan merespons situasi secara adaptif seringkali menurun. Stres emosional yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan *arousal* fisiologis atau justru penarikan diri, keduanya dapat memicu perilaku impulsif sebagai cara untuk melepaskan ketegangan atau sebagai reaksi terhadap ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif (Hollocks et al., 2018).

Anak autis seringkali mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Kesulitan ini dapat menyebabkan ledakan amarah, frustrasi, atau kecemasan yang tiba-tiba dan intens. Dalam kondisi emosi yang terdisregulasi, impulsivitas cenderung meningkat, menyebabkan mereka bertindak di luar kendali (Newcomb et al., 2018). Perilaku impulsif menjadi konsekuensi langsung dari disregulasi emosi. Ketika seorang anak autis tidak mampu mengatur emosinya (misalnya, frustrasi, kemarahan, kecemasan), anak autis merespons dengan cara yang tidak terkontrol atau tanpa berpikir panjang. Ini bisa bermanifestasi sebagai ledakan amarah, agresi, melukai diri sendiri, atau tindakan gegabah lainnya. Studi oleh Reyes et al., (2020) menemukan bahwa keterampilan regulasi emosi yang lebih baik dapat mengurangi masalah perilaku dan emosi, khususnya pada anak autis.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dengan penelitian lain yang serupa. Seperti pada penelitian Zamora & Odunleye (2022) dengan judul "*Stress and Coping in Autistic Young Adults*" yang menyatakan bahwa penelitian ini menempatkan fenomena stres sebagai variabel kunci yang memengaruhi individu autis. Baik anak-anak maupun dewasa muda autis menghadapi berbagai pemicu stres yang unik, seperti tantangan sensorik, sosial, dan komunikasi. Studi ini menegaskan bahwa stres adalah pengalaman universal di seluruh rentang usia autis. Jurnal ini mengeksplorasi strategi koping, yang secara implisit menunjukkan bahwa stres memengaruhi kemampuan individu untuk mengatur diri mereka sendiri. Pada anak autis, ketika strategi koping terbatas atau tidak efektif, stres sering kali bermanifestasi sebagai perilaku bermasalah atau maladaptif, termasuk impulsivitas (seperti tantrum, *elopement*, atau agresi yang tidak terkontrol). Dengan demikian, baik pada anak maupun dewasa muda, stres dapat mengganggu kemampuan regulasi diri yang bisa mengakibatkan respons impulsif.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa perilaku impulsif dan stres dapat saling memengaruhi pada anak-anak dengan autisme. Perilaku impulsif dapat meningkatkan risiko stres, dan sebaliknya, stres juga dapat memicu perilaku impulsif. Namun, penelitian tentang korelasi antara perilaku impulsif dengan fenomena stres pada peserta didik autis masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut mengenai perilaku impulsif yang paling

berkontribusi terhadap stres pada peserta didik dengan autisme, serta faktor-faktor lain yang dapat memodulasi hubungan antara perilaku impulsif dan fenomena stres peserta didik dengan autisme. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kompleksitas masalah ini dan dapat dirumuskan rekomendasi yang lebih tepat.

Pentingnya penelitian ini dibuat berakar dari pengalaman nyata peneliti selama melakukan magang (*Internship*) dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Wisdom Academy. Selama observasi dan interaksi langsung dengan peserta didik SMP dan SMA, peneliti mengamati adanya pola perilaku impulsif yang signifikan, seperti kesulitan dalam mengendalikan diri, reaksi emosional yang intens, dan kesulitan dalam mengikuti instruksi. Selain itu, ditemukan gejala tanda-tanda stres, seperti kecemasan, perubahan suasana hati yang tiba-tiba, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah bagi peserta didik.

Berdasarkan pengalaman tersebut memicu rasa ingin tahu peneliti tentang hubungan antara perilaku impulsif dan stres pada peserta didik autisme. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk secara sistematis menginvestigasi korelasi antara perilaku impulsif dengan fenomena stres pada peserta didik SMP dan SMA dengan autisme di Wisdom Academy.

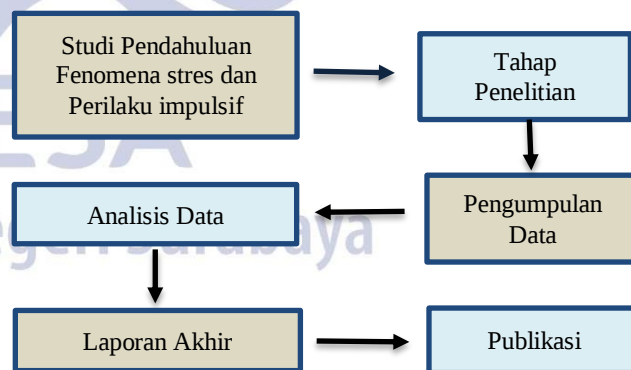
Penelitian mengenai korelasi antara fenomena stres dengan perilaku impulsif pada anak dengan autisme di Wisdom Academy memiliki urgensi yang signifikan mengingat populasi anak dengan autisme yang rentan terhadap stres dan manifestasinya dalam bentuk perilaku impulsif dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan akademik mereka. Pemahaman mendalam mengenai bagaimana stres berkorelasi dengan perilaku impulsif pada konteks spesifik Wisdom Academy, sebagai institusi pendidikan bagi anak-anak ini di Surabaya, akan memberikan landasan empiris untuk mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran. Urgensi penelitian ini semakin menguat dengan potensi dampaknya dalam pencegahan. Jika penelitian ini berhasil mengidentifikasi indikator perilaku impulsif yang signifikan berkorelasi dengan fenomena stres pada peserta didik autis di Wisdom Academy, temuan ini akan menjadi krusial. Dengan mengenali indikator-indikator tersebut, intervensi dini dan strategi pencegahan yang terarah dapat dirancang dan diimplementasikan. Misalnya, jika ditemukan bahwa kesulitan dalam transisi kegiatan menjadi indikator kuat perilaku impulsif saat anak merasa stres, maka pihak sekolah dan keluarga dapat fokus pada strategi untuk mempermudah transisi, sehingga potensi munculnya perilaku impulsif akibat stres dapat diminimalisir. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami hubungan antara stres dan impulsivitas, tetapi juga untuk menghasilkan pengetahuan praktis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup dan proses belajar anak-anak dengan autisme melalui pencegahan perilaku impulsif yang dipicu oleh stres.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan utamanya terletak pada fokus yang lebih spesifik dan terintegrasi. Banyak penelitian sebelumnya cenderung mengkaji stres atau perilaku impulsif pada individu autis secara terpisah, atau melihatnya dalam konteks populasi

yang lebih luas seperti, anak-anak autis secara umum tanpa membedakan jenjang pendidikan remaja. Penelitian ini secara khusus berfokus pada hubungan korelasional antara stres dan impulsivitas, sebuah area yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam pada kelompok usia remaja autis. Penelitian kali ini juga mengkaji indikator perilaku impulsif apa yang berpengaruh dalam fenomena stres anak autis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya hubungan atau korelasi atau yang signifikan antara fenomena stres dengan perilaku impulsif pada peserta didik SMP dan SMA dengan autis. Serta diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rujukan informasi untuk mereduksi perilaku impulsif pada anak autis agar tidak mengalami stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan jenis penelitian non eksperimental (*ex-post facto*), yang bertujuan untuk menemukan hubungan antar fenomena stres dengan perilaku impulsif, menguji hipotesis yang sudah ditetapkan, serta mencari generalisasi yang memiliki sifat prediktif. Penelitian ini dilaksanakan di Wisdom Academy yang terletak di Jalan Galaksi Klampis Asri Selatan II No. 31, Semolowaru, Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur. Alasan memilih tempat ini dikarenakan peristiwa atau fenomena yang dikaji dalam penelitian ini bersumber dari permasalahan yang terjadi di Lembaga Wisdom Academy dan diobservasi selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berlangsung. Selain itu dikarenakan subjek utamanya adalah peserta didik dengan autisme maka lembaga Wisdom Academy ini dipilih karena jenis anak berkebutuhan khusus yang paling banyak ditemukan adalah autisme. Subjek dalam penelitian ini seluruh peserta didik berkebutuhan khusus autisme jenjang SMP dan SMA yang berjumlah 21 siswa di lembaga Wisdom Academy Surabaya. Dibawah ini merupakan bagan alir penelitian :



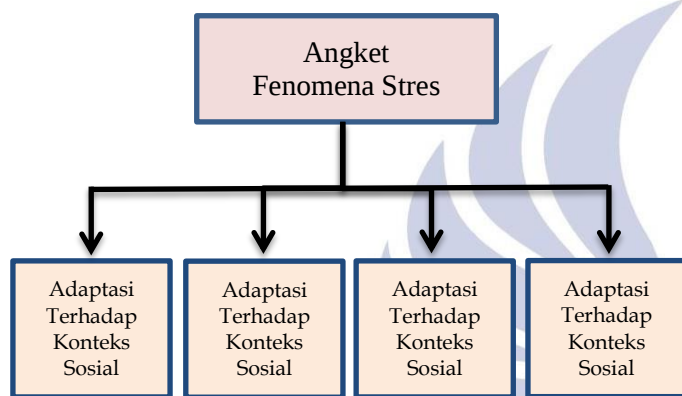
Bagan 1. Alir Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang diuraikan dalam bagan alir. Sebelum memulai penelitian, dilakukan studi pendahuluan terlebih dahulu bertujuan untuk mengkaji terlebih dahulu varietas indikator fenomena stres dan perilaku impulsif yang muncul sekaligus penyebab munculnya perilaku. Alur berikutnya yaitu, tahap penelitian meliputi pengumpulan data dengan memberikan angket kepada tiap guru kelas SMP dan SMA di Wisdom Academy. Analisis data dilakukan setelah terkumpulnya data hasil angket fenomena stres dan perilaku impulsif dengan menggunakan teknik analisis

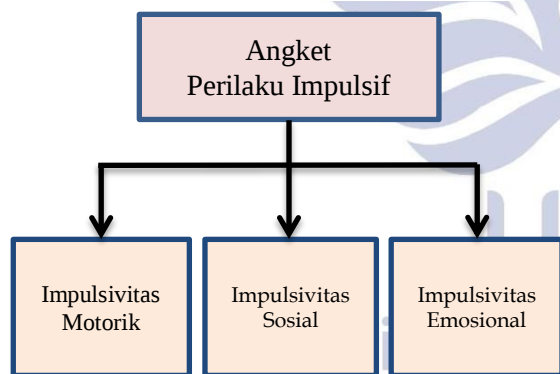
data Koefisien Korelasi Spearman's. Selanjutnya, sebagai tahap terakhir yaitu, publikasi artikel.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik angket menggunakan instrumen angket yang dirancang berdasarkan penelitian Mazurek (2013) untuk mengukur tingkat fenomena stress dan perilaku impulsif peserta didik dengan autisme. Angket yang digunakan untuk penelitian menggunakan skala dikotomi "ya" atau "tidak".

Kisi-kisi instrumen penelitian yang dirancang untuk mengukur tingkat fenomena stress dan perilaku impulsif peserta didik dengan autisme berdasarkan penelitian Mazurek (2013). Kisi-kisi instrumen fenomena stres ini mengacu pada aspek manifestasi kecemasan, responsivitas sensorik berlebihan, masalah gastrointestinal, dan perubahan perilaku dan regulasi emosi. Sedangkan kisi-kisi perilaku impulsif mengacu pada aspek impulsivitas motorik impulsivitas sosial, dan impulsivitas emosional. Adapun kisi kisi instrumen digambarkan dalam bagan berikut ini :



Bagan 2. Kisi-kisi Instrumen Fenomena Stres



Bagan 3. Kisi-kisi Instrumen Perilaku Impulsif

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah terdiri dari dua bagian yaitu angket untuk mengukur perilaku impulsif pada peserta didik dengan autisme dan angket untuk mengetahui fenomena stres pada peserta didik dengan autisme. Angket ini akan diisi oleh guru kelas SMP dan SMA di Wisdom Academy. Penilaian yang digunakan dalam angket ini menggunakan skala Dikotomi yang dapat digunakan untuk menganalisis pendapat, sikap, pandangan atau respon individu atau kelompok terhadap fenomena sosial dengan pilihan jawaban "ya" tau "tidak". Pilihan jawaban "ya" jika guru setuju bahwa siswa sering memiliki ciri-ciri perilaku yang disebutkan pada angket lebih sering terlihat dari pada teman sekelasnya. Pilihan jawaban "tidak" jika guru tidak

setuju bahwa siswa sering memiliki perilaku yang disebutkan pada angket lebih sering terlihat dari pada teman sebayanya.

Setelah mendapatkan skor total dari kedua angket untuk setiap anak, langkah selanjutnya adalah menganalisis korelasi antara kedua variabel tersebut menggunakan teknik Spearman. Proses ini melibatkan pengurutan skor untuk masing-masing variabel, memberikan ranking pada setiap skor (dengan penanganan untuk skor yang sama), menghitung perbedaan ranking antara kedua variabel untuk setiap anak, mengkuadratkan perbedaan tersebut, dan akhirnya menghitung koefisien korelasi Spearman (r_s) menggunakan rumus yang sesuai. Koefisien korelasi yang dihasilkan akan menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antara tingkat perilaku impulsif dan fenomena stres pada kelompok anak SMP dan SMA autis yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

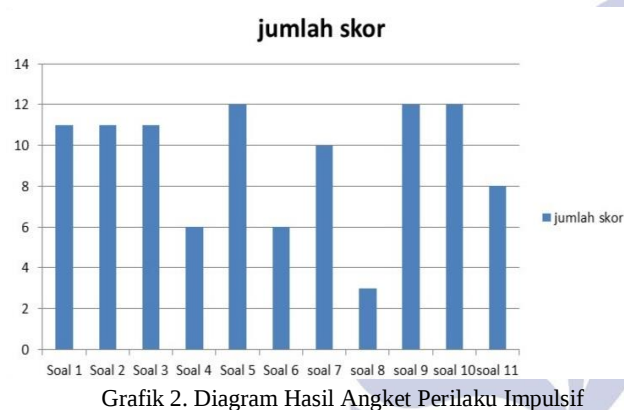
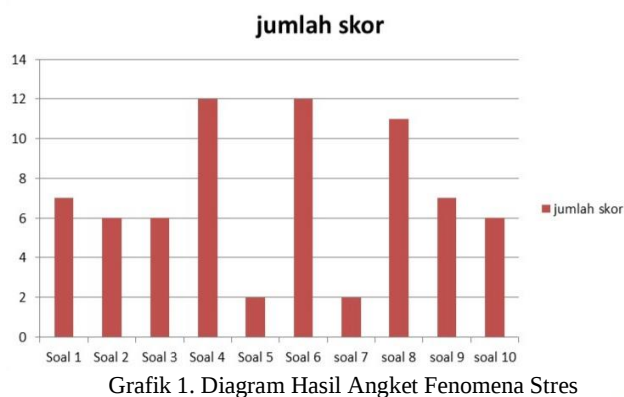
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa analisis korelasi yang menunjukkan hubungan signifikan, kuat, dan positif antara fenomena stres dan perilaku impulsif pada anak autis memberikan pemahaman penting mengenai interaksi kedua variabel ini. Kemudian untuk indicator impulsif yang memiliki skor tinggi (yaitu, bertindak berdasarkan emosi sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi, Kesulitan duduk diam (Fidgeting), Kesulitan menunggu giliran dalam permainan atau aktivitas pada perilaku impulsif dan Tampak gelisah atau sulit rileks, Menghindari situasi atau aktivitas tertentu karena rasa takut atau cemas pada fenomena stres) menunjukkan adanya kemungkinan keterkaitan yang kuat antara manifestasi tersebut pada anak autis. Secara spesifik, anak autis yang merasakan tingkat kecemasan yang tinggi mungkin lebih rentan untuk menunjukkan perilaku impulsif seperti kesulitan menunda keinginan, sebagai upaya untuk meredakan atau menghindari perasaan tidak nyaman yang diakibatkan oleh stres.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik deskriptif pada variabel fenomena stres, item soal yang berisi "Siswa sering tidak bisa diam" dengan aspek Manifestasi Kecemasan dengan indikator "Tampak gelisah atau sulit rileks" juga menunjukkan skor rata-rata tertinggi pertama. Lalu item soal yang berisi "Siswa menghindari kontak mata atau interaksi dengan orang lain" dengan aspek yang sama yaitu Manifestasi Kecemasan dengan indikator "Menghindari situasi atau aktivitas tertentu karena rasa takut atau cemas" juga memiliki skor rata-rata tertinggi kedua.

Pada angket variabel Perilaku Impulsif, item soal yang berisi "Siswa tidak mampu menahan diri dalam bertindak berdasarkan emosi sesaat dan berpikir terlebih dahulu" yang berada di aspek Impulsivitas Emosional dengan indikator "bertindak berdasarkan emosi sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi" memiliki skor rata-rata tertinggi pertama. Lalu item yang memiliki skor tertinggi kedua yaitu berisi "Siswa tidak fokus pada tugas/aktivitas sambil duduk tenang" yang berada di aspek Impulsivitas Motorik dengan indikator "Kesulitan duduk diam (Fidgeting)". Dan item yang memiliki skor tertinggi ketiga yaitu "Siswa cenderung tidak sabar dalam menunggu gilirannya" dengan aspek Impulsivitas Sosial dengan indikator "Kesulitan menunggu giliran dalam permainan atau

aktivitas". Hal ini menunjukkan bahwa aspek perilaku impulsif ini adalah yang paling sering dialami atau ditunjukkan oleh subjek penelitian.

Berdasarkan data diatas, maka dapat digambarkan diagram hasil uji statistik deskriptif sebagai berikut :



Sebelum dilakukan analisis korelasi, uji validitas telah dilaksanakan terlebih dahulu pada instrumen penelitian. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam perhitungan korelasi berasal dari item-item yang secara akurat mengukur variabel yang diteliti. Uji Validitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 27 dengan uji Koefisien Korelasi Spearman's Rho. Dari 21 butir soal fenomena stres, didapatkan 10 butir soal yang valid. Sedangkan dari soal perilaku impulsif, didapatkan 11 butir soal yang valid dari total 22 butir soal.

Setelah item-item angket dinyatakan valid, langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas. Karena Pengisian angket dilakukan selama satu hari, maka perlu dilakukan uji reliabilitas. Uji ini bertujuan untuk memastikan instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi, yaitu seberapa jauh setiap item mengukur hal yang sama secara konsisten. Instrumen yang telah terbukti valid dan reliabel inilah yang kemudian akan digunakan untuk analisis korelasi, sehingga hasil hubungan antar variabel menjadi lebih akurat dan dapat dipercaya.

Uji reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan Cronbach's Alpha dengan SPSS. Meskipun instrumen ini menggunakan skala dikotomi, Cronbach's Alpha tetap relevan karena secara matematis setara dengan Kuder-Richardson Formula 20 (KR-20) untuk data dikotomi, yang memastikan konsistensi internal instrumen.

Uji reliabilitas instrumen Fenomena Stres diperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,826 dari 10 item pertanyaan. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen Fenomena Stres memiliki reliabilitas internal yang sangat baik. Hal ini mengindikasikan bahwa item-item dalam instrumen tersebut konsisten dalam mengukur konstruk fenomena stres dan memberikan hasil pengukuran yang stabil dan dapat diandalkan. Dengan demikian, instrumen ini memenuhi standar kualitas untuk digunakan dalam penelitian lebih lanjut. Berikut tabel uji reliabilitas pada instrumen fenomena stres :

Tabel 1. Uji Reliabilitas Instrumen Fenomena Stres

	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	.425	.819
Item2	.616	.799
Item3	.523	.809
Item4	.558	.805
Item5	.592	.808
Item6	.270	.837
Item7	.592	.808
Item8	.398	.823
Item9	.696	.790
Item10	.616	.799

Analisis reliabilitas lebih lanjut dilakukan dengan memeriksa kontribusi masing-masing item terhadap konsistensi internal instrumen melalui tabel item-Total Statistik. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki nilai Corrected item-Total Correlation yang positif dan cukup kuat, berkisar antara 0,270 hingga 0,696. Item-item ini (Item 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, dan 10) jika menunjukkan nilai Cronbach's Alpha if Item Deleted yang lebih rendah atau setara dibandingkan Alpha keseluruhan (0,826), mengindikasikan bahwa item-item tersebut berkontribusi secara positif dan konsisten pada reliabilitas instrumen.

Namun pada item 6 memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation sebesar 0,270, yang relatif lebih rendah dibandingkan item lainnya. Selain itu, nilai Cronbach's Alpha if Item Deleted untuk item 6 adalah 0,837, yang sedikit lebih tinggi dari Alpha keseluruhan (0,826). Meskipun peningkatan reliabilitas keseluruhan hanya minimal jika item 6 dihapus, hal ini menunjukkan bahwa item 6 memiliki konsistensi yang sedikit kurang dibandingkan item lain. Mengingat nilai Cronbach's Alpha keseluruhan sudah sangat baik (0,826) dan untuk menjaga kelengkapan konten instrument, item 6 tetap dipertahankan. Dengan demikian, seluruh 10 item instrumen Fenomena Stres dinyatakan reliable dan siap untuk digunakan dalam pengukuran.

Berdasarkan analisis reliabilitas, instrumen penelitian perilaku impulsif yang terdiri dari 11 item ini menghasilkan

koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,878. Nilai ini berada dalam kategori 'sangat baik' ($> 0,80$), yang berarti item-item dalam instrumen tersebut memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti. Berikut tabel uji reliabilitas pada instrumen perilaku impulsif :

Tabel 2. Uji Reliabilitas Instrumen Perilaku Impulsif

	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	.574	.869
Item 2	.878	.847
Item 3	.740	.857
Item 4	.642	.865
Item 5	.522	.872
Item 6	.642	.865
Item 7	.602	.867
Item 8	.440	.876
Item 9	.554	.870
Item 10	.490	.875
Item 11	.391	.881

Setelah mendapatkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha keseluruhan sebesar 0,878, analisis dilanjutkan dengan melihat kontribusi masing-masing item terhadap reliabilitas melalui tabel item-Total Statistics. Hasil menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai Corrected item-Total Correlation yang positif dan cukup baik, berada dalam rentang 0,391 hingga 0,878. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap item bergerak searah dan konsisten dalam mengukur konstruk yang sama dengan keseluruhan skala.

Dari kolom Cronbach's Alpha if Item Deleted, sebagian besar item (Item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 10) menunjukkan nilai Alpha yang lebih rendah dibandingkan Alpha keseluruhan (0,878) jika item tersebut dihapus. Ini berarti item-item tersebut berkontribusi secara positif terhadap reliabilitas instrumen. Meskipun item 11 menunjukkan peningkatan nilai Alpha yang sangat kecil (menjadi 0,881) jika item tersebut dihapus, korelasi item-totalnya (0,391) masih berada di ambang batas yang dapat diterima sehingga seluruh 11 item dipertahankan dalam instrumen untuk menjaga kelengkapan konten dan validitas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat diandalkan dalam pengukurannya sehingga instrumen dianggap reliabel walaupun hanya dilakukan pengisian selama satu hari. Selain karena sudah menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,878 sehingga nilai ini berada dalam kategori 'sangat baik' ($> 0,80$), yang berarti item-item dalam instrumen tersebut memiliki

konsistensi internal yang sangat tinggi dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti, pengambilan data dalam satu hari dianggap reliabel karena kondisi pengukuran yang seragam. Dengan pengambilan data dalam satu hari, dapat dipastikan bahwa kondisi pengukuran bagi semua responden (guru kelas SMP dan SMA) relatif seragam karena mengisi angketnya pada waktu yang kurang lebih sama. Hal ini meminimalkan pengaruh faktor eksternal yang bisa menyebabkan ketidakkonsistenan data.

Kemudian dilakukan uji korelasi dan diperoleh koefisien korelasi Rank Spearman (r_s) sebesar 0,650 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,001. Nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,001 < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,650 mengindikasikan kekuatan hubungan yang kuat. Tanda positif pada koefisien (0,650) menunjukkan arah korelasi yang searah, yang berarti semakin tinggi tingkat fenomena stres, semakin tinggi pula perilaku impulsif, demikian pula sebaliknya. Tingkat signifikansi 0,001 menegaskan bahwa hubungan ini sangat signifikan secara statistik, menunjukkan bahwa temuan ini bukan terjadi secara kebetulan.

Pembahasan

Hubungan signifikan, kuat, dan positif antara fenomena stres dan perilaku impulsif pada anak autis memberikan pemahaman penting mengenai interaksi kedua variabel ini. Temuan ini konsisten dengan beberapa teori yang menyatakan bahwa perilaku impulsif dapat memicu atau memperburuk probabilitas fenomena stres, terutama pada individu dengan kondisi neurologis tertentu seperti autisme. Misalnya, Penelitian oleh [Edelson \(2022\)](#) mengungkapkan bahwa banyak perilaku impulsif bukanlah perilaku yang disengaja untuk melukai atau memberontak, melainkan merupakan respons terhadap stres ekstrem yang dialami individu autis. Stres ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti *sensory overload* (kelebihan muatan sensorik), kesulitan komunikasi, kecemasan, atau perubahan rutinitas. Menurut [Kalvin et al., \(2021\)](#) mengukur iritabilitas, yang secara luas diakui sebagai respons terhadap stres, frustrasi, atau ketidaknyamanan yang mendalam pada anak autis. Ketika anak autis mengalami kelebihan sensorik, kesulitan komunikasi, perubahan rutinitas, atau tuntutan sosial yang membebani, mereka seringkali merasa sangat tertekan. Iritabilitas kemudian muncul sebagai cara mereka mengekspresikan atau mengatasi tekanan batin ini.

Banyak perilaku impulsif pada anak autis (misalnya, *meltdown*, *eloping*, agresi) adalah respons terhadap tingkat stres yang membebani. Dengan mengajarkan anak-anak dan orang tua mereka teknik *mindfulness*, jurnal ini mendukung bahwa individu dapat lebih baik dalam mengenali tanda-tanda awal stres (mencegah stres mencapai tingkat kritis yang memicu impulsivitas), mengelola respons emosional (daripada bereaksi secara impulsif terhadap frustrasi atau kecemasan, mereka dapat menggunakan teknik *mindfulness* untuk meredakan emosi tersebut), meningkatkan toleransi terhadap ketidaknyamanan (mengurangi kemungkinan respons impulsif ketika menghadapi situasi yang sulit atau tidak terduga) ([Peng et al., 2025](#)).

Anak autis seringkali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dari lingkungan mereka. Ini bisa berasal dari kelebihan sensorik, tuntutan sosial yang membingungkan, kesulitan komunikasi, atau perubahan rutinitas. Ketika anak autis

mengalami stres, mereka mungkin kesulitan untuk memproses dan mengelola emosi yang muncul (frustrasi, kemarahan, kecemasan) secara adaptif. Ketidakmampuan ini mengarah pada disregulasi emosi. Ketika anak autis berada dalam kondisi disregulasi emosi akibat stres, mereka cenderung menunjukkan respons perilaku yang kurang terkontrol atau impulsif. Seperti tantrum atau Agresi, Perilaku Merugikan Diri Sendiri, Eloping (Melarikan Diri), Perilaku Perseveratif atau Berulang yang Intens. Penelitian meta-analisis oleh Restoy et al., (2024) ini secara spesifik mengevaluasi studi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi. Peningkatan regulasi emosi berarti anak lebih mampu mengelola stres dan, akibatnya, mengurangi kebutuhan untuk merespons dengan cara yang impulsif.

Dalam kondisi stres yang ekstrem atau kewalahan sensori, kemampuan anak autis untuk mengatur emosi dan mengontrol respons perilaku mereka dapat menurun drastis. Sebagai hasilnya, mereka mungkin menunjukkan perilaku impulsif sebagai upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan, melarikan diri dari rangsangan yang mengganggu, atau sebagai ekspresi dari emosi yang tidak dapat dikendalikan. Individu autis dengan kemampuan verbal yang lebih rendah mungkin menghadapi kesulitan dalam mengkomunikasikan stres, frustrasi, atau kebutuhan mereka. Ketika mereka tidak dapat mengekspresikan diri secara verbal, tekanan internal (stres) dapat menumpuk dan meledak dalam bentuk perilaku bermasalah, termasuk perilaku impulsif (Williams et al., 2017). Iritabilitas dan agresi adalah respons perilaku yang sangat umum terhadap stres, frustrasi, dan *overwhelm* pada anak autis. Respons ini seringkali bersifat impulsif, yaitu muncul secara tiba-tiba dan tanpa pertimbangan yang matang. Jika intervensi farmakologis berhasil mengurangi iritabilitas dan agresi, ini menunjukkan bahwa mengurangi tingkat stres internal dan meningkatkan kontrol respons dapat mengurangi perilaku impulsif (Alsayouf et al., 2020).

Faktor lain yang menyebabkan anak autis mengalami stres adalah karena kurangnya waktu untuk tidur. Tinjauan Lane et al. (2022) menegaskan bahwa gangguan tidur dan kesulitan pemrosesan sensori adalah masalah umum pada autisme. Baik kurang tidur maupun kewalahan sensori (atau justru kurangnya stimulasi sensori yang memadai) dapat menjadi sumber stres fisiologis dan psikologis yang signifikan bagi peserta didik autis. Stres akibat kurang tidur atau disregulasi sensori ini dapat menciptakan kondisi internal yang sangat rentan terhadap ledakan emosi dan perilaku. Kurang tidur dapat mengurangi kemampuan korteks prefrontal untuk mengontrol impuls dan merencanakan tindakan. Demikian pula, kewalahan sensori dapat memicu respons *fight-or-flight*, menyebabkan individu bereaksi secara impulsif tanpa memproses informasi sepenuhnya atau mempertimbangkan konsekuensi.

Maka dari itu, lingkungan juga berpengaruh penting bagi anak dengan autisme. Misalnya, lingkungan rumah yang lebih tenang dan dukungan orang tua yang lebih teratur dapat mengurangi pemicu stres bagi anak (Orang tua yang tidak terlalu stres mungkin menciptakan lingkungan yang lebih terstruktur dan prediktif, yang sangat penting untuk mengurangi stres pada anak autis), meningkatkan kemampuan

regulasi diri anak (dengan orang tua yang lebih tenang, anak mungkin merasa lebih aman untuk berlatih strategi koping, yang pada akhirnya dapat membantu mereka mengurangi respons impulsif terhadap stres), dan mengurangi insiden perilaku impulsif (jika lingkungan lebih mendukung dan anak lebih sedikit mengalami stres, kemungkinan mereka menunjukkan perilaku impulsif sebagai respons terhadap *overwhelm* akan berkurang) (Yesilkaya, 2024).

Penelitian Azis et al., (2021) membahas tantangan yang dihadapi anak autis dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah inklusi. Bagi peserta didik autis, norma-norma sosial yang kompleks, isyarat non-verbal yang sulit dipahami, dan ekspektasi teman sebaya dapat menjadi sumber tekanan dan frustrasi yang luar biasa. Ketidakmampuan untuk memahami atau merespons interaksi sosial secara adaptif akan menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Selain itu intervensi yang menargetkan peningkatan keterampilan regulasi emosi dapat membantu mengurangi kecemasan pada autisme. Dengan mengajarkan peserta didik autis strategi regulasi emosi yang lebih efektif (misalnya, melalui intervensi berbasis terapi kognitif-perilaku yang diadaptasi, *mindfulness*, atau strategi sensori), sekolah dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik (Conner et al., 2020).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil dan merencanakan penelitian selanjutnya, antara lain: 1) Ukuran Sampel. Jumlah responden yang terbatas (N=21) menyebabkan hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi anak autis. 2) Metode Pengumpulan Data. Pengumpulan data hanya menggunakan kuesioner angket sebagai satu-satunya metode, yang mungkin membatasi kedalaman informasi yang diperoleh dan tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas perilaku impulsif dan pengalaman stres anak autis. 3) Variabel yang tidak dikontrol. Penelitian ini tidak mengontrol atau mengukur faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi fenomena stres dan perilaku impulsif pada anak autis, seperti tingkat keparahan autisme, intervensi terapi yang sedang dijalani, lingkungan keluarga, atau dukungan sosial.

Beberapa solusi yang dibahas oleh peneliti Li et al., (2019) yaitu Intervensi harus fokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi. Ini dapat mencakup mengajarkan anak untuk mengidentifikasi dan memberi nama emosi, strategi menenangkan diri (misalnya, pernapasan dalam, istirahat sensorik), dan cara-cara alternatif untuk mengekspresikan frustrasi selain perilaku impulsif. Kemudian pentingnya program intervensi prasekolah dan sekolah dasar yang menargetkan pengembangan kecerdasan emosional dan keterampilan regulasi diri pada anak autis. Dan mengidentifikasi dan mengurangi pemicu stres lingkungan (misalnya, rangsangan sensorik berlebihan, perubahan rutinitas mendadak, tuntutan sosial yang tinggi) dapat secara langsung mengurangi beban emosional pada anak, sehingga mereka lebih mampu meregulasi emosi dan mengurangi kebutuhan untuk merespons secara impulsif.

Implikasi dari hasil korelasi penelitian adalah perlunya pelatihan bagi guru dan staf dalam deteksi dini stres dan penanganan perilaku impulsif. guru serta di lembaga pendidikan

inklusi lainnya, perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mendeteksi tanda-tanda stres pada peserta didik autis secara dini dan memahami bagaimana stres tersebut dapat memicu perilaku impulsif. Pelatihan ini juga harus mencakup strategi penanganan perilaku impulsif yang efektif dan positif, bukan hanya reaktif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara stres dan impulsivitas, serta strategi intervensi yang tepat, pendidik dapat lebih proaktif dalam mencegah eskalasi perilaku impulsif dan memberikan dukungan yang lebih tepat sasaran.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, kesimpulan yang didapatkan adalah semakin tinggi tingkat fenomena stres yang dialami anak autis, semakin tinggi pula probabilitas perilaku impulsif yang ditunjukkan, dan sebaliknya. Indikator yang menonjol dan memiliki korelasi tinggi antara kedua variabel adalah bertindak berdasarkan emosi sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi, Kesulitan duduk diam (Fidgeting), Kesulitan menunggu giliran dalam permainan atau aktivitas pada perilaku impulsif dan Tampak gelisah atau sulit rileks, Menghindari situasi atau aktivitas tertentu karena rasa takut atau cemas pada fenomena stress. Hal ini mengindikasikan bahwa manifestasi kecemasan yang berlebihan pada anak autis sangat berkorelasi dengan Impulsivitas motorik, sosial, dan emosional. Implikasinya adalah anak harus menghindari indikator perilaku impulsif tersebut agar anak tidak mengalami stres.

Implikasi dari penelitian ini adalah pengembangan kurikulum atau modifikasi lingkungan yang mendukung regulasi emosi dan perilaku. Korelasi yang ditemukan menyoroti bahwa kurikulum dan lingkungan belajar perlu disesuaikan untuk meminimalkan pemicu stres dan secara aktif mendukung pengembangan regulasi emosi dan perilaku. Selain itu, kurikulum dapat diintegrasikan dengan materi atau kegiatan yang secara eksplisit mengajarkan strategi regulasi emosi, pemecahan masalah sosial, dan kontrol impuls kepada peserta didik autis, sehingga mereka memiliki alat yang lebih baik untuk mengatasi stres dan mengurangi kecenderungan impulsif.

Mengingat adanya korelasi kuat antara stres dan perilaku impulsif, disarankan bagi orang tua dan pengasuh anak autis untuk lebih peka terhadap tanda-tanda stres yang mungkin muncul pada anak. Strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti rutinitas yang terstruktur, lingkungan yang tenang, atau aktivitas yang menenangkan, dapat membantu mengurangi tingkat stres yang pada gilirannya dapat meminimalkan manifestasi perilaku impulsif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alibekova R, Kai Chan C, Crape B, et al. (2022). Stress, anxiety and depression in parents of children with autism spectrum disorders in Kazakhstan: prevalence and associated factors. *Global Mental Health*. 9:472-482. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.51>.
- Alsayouf HA, Talo H, Biddappa ML, Qasaymeh M, Qasem S, De Los Reyes E. (2020). Pharmacological Intervention in Children with Autism Spectrum Disorder with Standard Supportive Therapies Significantly Improves Core Signs and Symptoms: A Single-Center, Retrospective Case Series. *Neuropsychiatr Dis Treat*. <https://doi.org/10.2147/NDT.S277294>.
- Azis, F., Mukramin, S., & Risfaisal, R. (2021). Interaksi Sosial Anak Autis di Sekolah Inklusi (Studi Sosiologi Pada Sekolah Inklusi di Kota Makassar). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4365>.
- Cheak-Zamora N, Odunleye O. (2022). Stress and Coping in Autistic Young Adults. *Autism Adulthood*. <https://doi.org/10.1089/aut.2021.0043>.
- Conner CM, White SW, Scahill L, Mazefsky CA., (2020). The role of emotion regulation and core autism symptoms in the experience of anxiety in autism. *Autism*. 24(4):931-940. <https://doi.org/10.1177/1362361320904217>.
- Edelson SM. (2022). Understanding Challenging Behaviors in Autism Spectrum Disorder: A Multi-Component, Interdisciplinary Model. *J Pers Med*. <https://doi.org/10.3390/jpm12071127>.
- Efstratopoulou M, Sofologi M, Giannoglou S, Bonti E. (2022). Parental Stress and Children's Self-Regulation Problems in Families with Children with Autism Spectrum Disorder (ASD). *J Intell*. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10010004>.
- Fajrin, M., & Rustini, T., (2022). Pendekatan Komunikasi Interpersonal Guru Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Autisme Di Sekolah Dasar Inklusif. *Journal Kiprah Pendidikan* 1(3). <https://doi.org/10.33578/kpd.v1i3.43>.
- Hollocks MJ, Lerh JW, Magiati I, Meiser-Stedman R, Brugha TS., (2019). Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Med*. 49(4):559-572. <https://doi.org/10.1017/S0033291718002283>.
- Kalvin CB, Gladstone TR, Jordan R, Rowley S, Marsh CL, Ibrahim K, Sukhodolsky DG. (2021). Assessing Irritability in Children with Autism Spectrum Disorder Using the Affective Reactivity Index. *J Autism Dev Disord*. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04627-9>.
- Kojovic N, Ben Hadid L, Franchini M, Schaer M. (2019). Sensory Processing Issues and Their Association with Social Difficulties in Children with Autism Spectrum Disorders. *J Clin Med*. <https://doi.org/10.3390/jcm8101508>.
- Lane, S. J., Leão, M. A., & Spielmann, V. (2022). Sleep, Sensory Integration/Processing, and Autism: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 877527. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877527>.
- Li B, Bos MG, Stockmann L, Rieffe C. (2019). Emotional functioning and the development of internalizing and externalizing problems in young boys with and without autism spectrum disorder. *Autism*. <https://doi.org/10.1177/1362361319874644>.
- Mazurek MO, Vasa RA, Kalb LG, Kanne SM, Rosenberg D, Keefer A, Murray DS, Freedman B, Lowery LA., (2012). Anxiety, sensory over-responsivity, and gastrointestinal problems in children with autism spectrum disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 45(8). <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9668-x>.
- Newcomb ET, Hagopian LP. Treatment of severe problem behaviour in children with autism spectrum disorder and intellectual disabilities. (2018). *Int Rev Psychiatry*.

- <https://doi.org/10.1080/09540261.2018.1435513>.
- Oerbeck B, Overgaard KR, Attwood T, Bjaastad JF. (2021). "Less stress": a pilot study on a cognitive behavioral treatment program for anxiety in children with autism spectrum disorders. *Scand J Child Adolesc Psychiatr Psychol*. <https://doi.org/10.21307/sjcapp-2021-005>.
- Peng, Q., Dong, Y., Jin, J., Ao, H., Zhang, C., & Ma, Y. (2025). The effectiveness of mindfulness-based interventions for children with autism and their parents: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1526001>.
- Restoy, D., Oriol-Escudé, M., Alonzo-Castillo, T., Magán-Maganto, M., Canal-Bedia, R., Díez-Villoria, E., Gisbert-Gustemps, L., Setién-Ramos, I., Martínez-Ramírez, M., Ramos-Quiroga, J. A., & Lugo-Marín, J. (2024). Emotion regulation and emotion dysregulation in children and adolescents with Autism Spectrum Disorder: A meta-analysis of evaluation and intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 109, 102410. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102410>.
- Reyes NM, Factor R, Scarpa A. (2020). Emotion regulation, emotionality, and expression of emotions: A link between social skills, behavior, and emotion problems in children with ASD and their peers. *Res Dev Disabil*. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103770>.
- Williams DL, Siegel M, Mazefsky CA., (2017). Autism and Developmental Disorders Inpatient Research Collaborative (ADDIRC). Problem Behaviors in Autism Spectrum Disorder: Association with Verbal Ability and Adapting/Coping Skills. *J Autism Dev Disord*.48(11):3668-3677. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3179-0>.
- Yesilkaya, M., & Magallón-Neri, E. (2024). Parental Stress Related to Caring for a Child With Autism Spectrum Disorder and the Benefit of Mindfulness-Based Interventions for Parental Stress: A Systematic Review. *SAGE Open*, 14(2). <https://doi.org/10.1177/21582440241235033>.

