



HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN PARENTING STRESS PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI KOTA PADANG

Afifah Usman, Mardianto

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self compassion dengan parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional product moment dari Pearson. Sampel pada penelitian yaitu 61 orang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang terdata secara formal dan mendapatkan layanan intervensi di Lembaga Disabilitas dan Pendidikan Inklusif Kota Padang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel parenting stress dalam penelitian yaitu Parenting Stress Index Short Form (PSI- SF) dan Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur variabel self compassion. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara self compassion dan parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Korelasi antara self compassion dan parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus adalah korelasi yang negatif, artinya adalah semakin tinggi self compassion parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka parenting stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan semakin rendah.

Kata Kunci: parenting stress, self compassion, ibu anak berkebutuhan khusus.

PENDAHULUAN

Berbeda dengan anak-anak pada umumnya, anak berkebutuhan khusus harus mendapat perlakuan secara khusus baik secara fisik maupun mental. Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang memerlukan

penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak (Pitaloka, et al., 2022). Pada tahun 2017 jumlah anak berkebutuhan khusus mencapai angka 1,6 juta jiwa. Terdapat peningkatan jumlah jiwa berdasarkan data statistik

yang dirilis oleh Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan pada bulan Juni 2022, persentase anak usia 5-19 tahun dengan disabilitas mencapai 3,3%. Ini berarti ada sekitar 2.197.833 anak usia 5-19 tahun yang memiliki disabilitas. Berdasarkan dari diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah ABK di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya.

Orang tua, khususnya ibu sebagai figur terdekat dan umumnya lebih banyak berinteraksi dan mengamati perkembangan anak. Perkembangan seorang anak sangat dipengaruhi oleh pengasuhan yang diberikan oleh orang tua, tidak terkecuali anak yang berkebutuhan khusus (Ashworth et al., 2019). Harapan pengasuhan orang tua selalu ingin memberikan yang terbaik terhadap anak namun dalam pengasuhan tidak selalu berjalan dengan lancar. Hal ini didukung hasil penelitian dari Kristina (2017) yang menunjukkan bahwa ibu dari anak-anak dengan disabilitas atau hambatan kognitif rentan terhadap stres. Stres mengakibatkan ibu memunculkan reaksi emosional negatif seperti marah, cemas, menolak merasa bersalah atau berdosa terhadap anak. Reaksi emosional ini disebut dengan *parenting stress* (Kiani, Khodabakhsh & Hadhjin, 2014). Ahern (2004) mendefinisikan *parenting stress* sebagai perasaan cemas dan tegang yang melampaui batas, berhubungan dengan peran orang tua dan interaksi orang tua dengan anak.

Reaksi orang tua dalam menghadapi anak yang berkebutuhan khusus berbeda-beda dan menunjukkan dengan emosional tertentu. Salah satu bentuk dari penataan stress dan emosi yang dirasakan oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang efektif salah satunya adalah *self compassion* (Kurniawan & Uyun, 2013). Neff (2011) menyatakan *Self compassion* adalah

memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional yaitu korelasi *product moment* dari Pearson. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang terdata dan mendapatkan layanan intervensi di Layanan Disabilitas dan Pendidikan Inklusif (LDPI) Kota Padang yang berjumlah 61 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan menggunakan *total sampling*.

Skala yang digunakan merujuk pada teori dari Ahern (2004) yaitu *Parenting Stress Index Short Form (PSI-SF)* yang di alihbahasakan oleh Andini Iskayanti Putri (2018) memiliki tiga aspek berisi 36 item pernyataan untuk variabel *parenting stress*. Selanjutnya variabel *Self Compassion* skala yang digunakan merujuk pada teori Neff yaitu *Self Compassion Scale* yang dialihbahasakan oleh Dicky Sugianto et al. (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD) yang memiliki enam aspek berisi 26 item pernyataan.

Teknik analisis data penelitian ini mencakup tiga komponen utama: (1) Analisis data, yang berupaya memberikan gambaran secara menyeluruh tentang data penelitian. Analisis data secara deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran tentang penyebaran data awal, dengan menyajikan hasil dalam bentuk persentase untuk menggambarkan aspek yang sedang diteliti. (2) Uji Persyaratan Analisis Data, yang meliputi Uji

Linearitas dan Normalitas Data, dan (3) Uji Hipotesis dilakukan dengan Uji Korelasi *product moment* dilakukan dengan menggunakan Aplikasi SPSS Versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Statistik Deskriptif Data Penelitian

Varia- bel	N	Mini- mum	Maxi- mum	Mean	Std. Dev.
<i>Parenting Stress</i>	61	145.00	158.00	151.9016	2.77912
<i>Self Compassion</i>	61	43.00	53.00	47.7705	2.33376

Standar deviasi yang relatif kecil mengindikasikan bahwa sebaran data parenting stress tidak terlalu menyimpang dari rata-rata. Serta standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan dengan *parenting stress* menunjukkan bahwa sebaran data *self compassion* lebih terpusat di sekitar rata-rata.

Tabel 2. Kategorisasi Parenting Stress

Skor	Kategorisasi	Frekuensi
$X > 154$	Tinggi	12
$154 \geq X \geq 150$	Sedang	31
$X < 150$	Rendah	18
Jumlah		61

Sebagian besar ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam sampel penelitian ini cenderung mengalami tingkat *parenting stress* yang sedang hingga rendah. Meskipun demikian, terdapat variasi individu di mana sekitar 20% responden mengalami tingkat *parenting stress* yang tinggi. Hal ini menegaskan bahwa setiap individu dapat memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi tantangan mengasuh anak berkebutuhan khusus, dan perlu adanya dukungan serta intervensi yang sesuai untuk membantu

mengelola stres pengasuhan secara lebih efektif.

Tabel 3. Kategorisasi Self Compassion

Skor	Kategorisasi	Frekuensi
$X > 49$	Tinggi	15
$49 \geq X \geq 47$	Sedang	30
$X < 47$	Rendah	16
Jumlah		61

Data *self compassion* menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden berada dalam kategori sedang, diikuti oleh kategori rendah dan kategori tinggi yang hampir seimbang. Meskipun demikian, terdapat variasi individu dalam hal *self compassion*, di mana sebagian responden memiliki *self compassion* yang tinggi, sementara yang lain cenderung kritis terhadap diri sendiri. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya meningkatkan *self compassion* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sebagai salah satu upaya untuk mengelola stres pengasuhan dengan lebih baik.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variable	Asymp. Sig. (2-tailed)
Parenting Stress	0,062
Self Compassion	0,069

Dari hasil uji SPSS di atas dapat dilihat nilai signifikan pada variabel *self compassion* dan variabel *parenting stress* yakni $>0,05$ yang artinya data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P
<i>Parenting stress</i>	0,360	0,965
<i>Self Compassion</i>		

Berdasarkan nilai signifikansi dari output di atas artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *Self compassion* dengan variabel *Parenting stress*.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Pearson Correlation Product Moment

Variabel	Koefesien	Asymp. Sig
	r	(P<0,05)
Self Compassion dan Parenting Stress	-0,313	0,014

Korelasi antara *self compassion* dan *parenting stres* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus adalah korelasi yang negatif, artinya adalah semakin tinggi *self compassion parenting stres* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka *parenting stres* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan semakin rendah.

Hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *parenting stres* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus telah dibuktikan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *parenting stres* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (koefisien r) sebesar -0,313 serta probabilitas error = (0,014 < 0,05). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* yang ada pada diri ibu maka semakin rendah tingkat stres pada ibu, dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* yang ada pada diri ibu maka semakin tinggi tingkat stres pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Self compassion* memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, pengalaman positif terhadap diri sendiri, keterampilan dalam pemecahan masalah, dan perasaan terhubung dengan orang lain, termasuk bagi orang tua yang merawat anak dengan kebutuhan khusus (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Mendukung penelitian ini, hasil yang sama juga ditemukan oleh Bohadana et. Al (2019) yang mendapatkan hasil sejalan dengan

penelitian ini, ia mengemukakan bahwa bahwa setengah dari orang tua melaporkan tingkat stres yang meningkat, kemudian dimensi negatif dari *self compassion* merupakan prediktor signifikan dari stres orang tua sedangkan dimensi positif dari *self compassion* menunjukkan tingkat kualitas hidup orang tua yang meningkat karena orang tua memiliki dukungan sosial yang lebih besar dan persepsi yang lebih positif dalam mengasuh anak. Sebelumnya Kristina (2017) juga menemukan hasil yang sama menunjukkan bahwa ibu dengan anak hambatan kognitif menunjukkan 90% ibu memiliki tingkat *parenting stress* yang tinggi dan penelitian ini juga melaporkan bahwa ibu dengan tingkat *parenting stress* yang tinggi menunjukkan tingkat *self compassion* yang rendah dan begitu sebaliknya.

SIMPULAN

Gambaran *parenting stress* dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami tingkat *parenting stress* yang sedang hingga rendah. Meskipun demikian, terdapat variasi individu di mana sekitar 20% responden mengalami tingkat *parenting stress* yang tinggi. Hal ini menegaskan bahwa setiap individu dapat memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi tantangan mengasuh anak berkebutuhan khusus, dan perlu adanya dukungan serta intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahern, L. S. (2004). Psychometric properties of the parenting stress index. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (9) :615- 625.

Ashworth, M., Palikara, O., & Van Herwegen, J. (2019). Comparing parental stress of children with neurodevelopmental

disorders: The case of Williams syndrome, Down syndrome and Autism spectrum disorders. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(5):1047-1057. <https://doi.org/10.1111/jar.12594>

Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2019). Self-compassion: a novel predictor of stress and quality of life in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of autism developmental disorders*, 49(10):4039-4052. doi.org/10.1007/s10803-01904121-x.

Iskayanti, A., & Hartini, N. (2019). Self-efficacy parenting and nursing stress: Study on mother from spectrum autism children. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1): 43-52. DOI: 10.21580/pjpp.v4i1.3298.

Kiani, F., Khodabakhsh, M. R., & Hashjin, H. K. (2014). Comparison of parenting-related stress and depression symptoms in mother of children with and without autism spectrum disorder (ASD). *International Journal of Pediatrics* (5), 2 :31-37.

Kristiana, I. F., & Widayanti, C. G. (2016). *Buku ajar psikologi anak berkebutuhan khusus*. Semarang: UNDIP Press.

Kurniawan, I. N., & Uyun, Q. (2013). Penurunan Stres Pengasuhan orang tua dan disfungsi interaksi orang tua anak melalui Pendidikan pengasuhan versi pendekatan spiritual. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5 (1) :111-130.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.

Pitaloka, A. A., Fakhratunnisa, S. A., & Ningrum, T. K., (2022). Konsep dasar anak berkebutuhan khusus. *Masaliq*, 6 (1): 26-42.

Ramadhani, F & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.1(1): 33-45.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2):177-191. doi: 10.24854/jpu02020-337.