

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK
RETARDASI MENTAL DI SLB NEGERI
YOGYAKARTA**

Agus Nordiansyah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : agusnordi@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Retardasi mental merupakan keadaan mental dengan hambatan keterampilan di masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada semua tingkat inteligensia. Ibu yang memiliki anak retardasi mental sangat mungkin mengalami stres pengasuhan. Karena itu, *self compassion* atau penerimaan keadaan pada diri diperlukan untuk beradaptasi ketika merasa dalam keadaan hidup yang sulit. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self compassion* dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu dari anak yang memiliki retardasi mental dan masih menempuh sekolah dasar luar biasa (SLB) di Yogyakarta dengan sampel sejumlah 61 orang. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan 2 skala. Skala *self compassion* berjumlah 26 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,859. Skala stres pengasuhan berjumlah 56 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,897. Teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai $R=0,47$, $F=16,710$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$), artinya ada hubungan signifikan antara *self compassion* dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Kata kunci: *self compassion*, stres pengasuhan, retardasi mental

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND PARENTING
STRESS FOR MOTHER WITH MENTAL RETARDATION CHILDREN
AT SPECIAL PRIMARY SCHOOLS (SLB) IN YOGYAKARTA**

Agus Nordiansyah
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email : agusnordi@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

Mental retardation is characterized by low thinking skills. This condition leads to parents especially mothers experiencing parenting stress. Therefore, self-compassion or acceptance of the situation is needed to adapt when someone feels difficulties in life. This study aims to determine the relationship between self-compassion and parenting stress in mothers who have children with mental retardation in schools for special needs children in Yogyakarta. This research used quantitative methods. The population in this study were mothers of children who have mental retardation and registered as a students of special primary schools (SLB) in Yogyakarta, 61 people involved as the samples and selected by purposive sampling method. The measuring instrument in this study used 2 scales, namely self-compassion scale consists of 26 items and parenting scale consists of 56 items with alpha cronbach 0.859 and 0.897 respectively. The data analysis technique used simple linear regression. The results of hypothesis test showed that value of $R = 0.47$, $F = 16.710$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), it means that there is a significant relationship between self-compassion and parenting stress in mothers who have children with mental retardation. Therefore, it can be concluded that hypothesis is accepted.

Keyword: self compassion, parenting stress, mental retardation