

**HUBUNGAN ANTARA MENGASIHI DIRI DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS TUNAGRAHITA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Lisa Nur Anggraini

(30702000112)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING



PERSETUJUAN PEMBIMBING**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS TUNAGRAHITA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Lisa Nur Angraini

30702000112

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Hj. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si. Psi

13 November 2025

Semarang, 13 November 2025

Mengesahkan,

Dari Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA MENGASIHI DIRI DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNAGRAHITA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Lisa Nur Angraini

30702000112

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Kamis, 19 November 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Abdurrohman, S.Psi., M.Si.
2. Zamroni, S. Psi., M. Psi., Psikolog
3. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog

Sketsa ini telah diterima sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 November 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Lisa Nur Anggraini dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 13 November 2025
Yang menyatakan,

Lisa Nur Anggraini
30702000112

MOTTO

“Maka bersabarlah, sesungguhnya janji Allah itu benar dan janganlah orang-orang yang tidak yakin meremehkan (janji-nya)”

(Q.S Ar-rum:60)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhan mu lah engkau berharap”

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Percaya proses itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit”

(Edwar Satria)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tua saya tercinta Bapak Atmo dan Ibu Kartini yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai di tempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu

Diri saya sendiri, Lisa Nur Anggraini karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Dosen pembimbing Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si. Psi yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan, ilmu pengetahuan, dan memberikan arahan serta waktunya sehingga karya ini terselesaikan

Bapak dan Ibu Dosen Sarjana Psikologi yang telah menemani dalam suka maupun duka. Terimakasih atas segala waktu, usaha dan dukungan yang telah diberikan, dan untuk Almamaterku yang membuat penulis bangga yakni Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan fakultas Psikologi sebagai tempat penulis belajar dan menuntut ilmu.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Asslamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayat-nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

Dalam penyelesaian studi dan penulis skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih dengan kerendahan dan ketulusan hati kepada

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi untuk seluruh mahasiswa agar terus berprestasi.
2. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si. Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan, membimbing dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi.
3. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si, selaku dosen wali yang selama ini mendampingi dan memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan di fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
4. Seluruh subjek penelitian yaitu ibu dari anak berkebutuhan khusus tunagrahita di SLB SD Negeri 1 Demak yang telah berkenan untuk terlibat dalam pengisian skala penelitian ini
5. Kepala Sekolah serta Bapak Ibu Guru SLB SD Negeri 1 Demak yang telah memberikan izin serta membantu memberikan kemudahan, fasilitas dan bantuan kepada penulis.
6. Bapak Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung selaku tenaga kerja pengajar yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengalaman pada penulis

7. Bapak ibu staff dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membantu memberikan kemudahan, fasilitas dan bantuan selama ini
8. Cinta pertama dan penutanku, Ayahanda Atmo. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinnya sampai sarjana.
9. Pintu surgaku, Ibunda Kartini beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, tapi semangat memotivasi serta doa yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Kepada kakak saya Muhammad Fauzan dan istrinya Hanum Maulidya terimakasih banyak atas dukunganya secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukunganya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinnya sampai sarjana.
11. Kepada adik saya Erlangga Rafa Aryanto terimakasih banyak atas dukungan dan kelucuan sehingga membuat penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
12. Kepada keponakan-keponakan tercinta Jennaira Hawla Zanum, terimakasih atas kelucuan-kelucuan yang membuat penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
13. Untuk diri saya Lisa Nur Anggraini terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak ketika di hantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dan permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.
14. Terimakasih kepada sahabat-sahabat tercinta seperjuangan di Fakultas Psikologi yaitu Fatma Dita dan Lani Leva Visno Karena sudah meluangkan

waktu menemani, memberikan pertolongan dan memberikan kebahagiaan selama diperkuliahan.

15. Terimakasih kepada sahabat tercinta yaitu Risa Dwi Puji A, Ratih Tiara Maya Zulfa, Adita Aji Pramana, Fahrezi Izam Alkindi dan Regiano Prima Fransisco karena sudah meluangkan waktu menemani dan memberikan kelucuan-kelucuan yang membuat penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya sederhana ini mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Semarang, 13 November 2025
Penulis,

Lisa Nur Anggraini
30702000112

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Stress Pengasuhan	8
1. Pengertian Stress Pengasuhan	8
2. Aspek-Aspek Stres Pengasuhan	9
3. Fator – Faktor yang Memengaruhi Stress Pengasuhan	10
B. Mengasihi Diri	13
1. Pengertian Mengasihi Diri	13
2. Aspek-Aspek Mengasihi Diri.....	14
C. Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita	16

D. Hubungan Mengasihi Diri Dengan Stress Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita	16
E. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Identifikasi Variabel.....	19
B. Definisi Operasional.....	19
1. Stres Pengasuhan.....	19
2. Mengasihi Diri.....	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	20
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	20
D. Metode Pengambilan Data.....	21
1. Skala Stres Pengasuhan	21
2. Skala Mengasihi Diri.....	21
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Realibilitas	22
1. Validitas	22
2. Uji Daya Beda Aitem.....	22
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	23
F. Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	24
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	24
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	25
B. Pelaksanaan Penelitian	26
C. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	27
1. Skala Stres Pengasuhan	27
2. Skala Mengasihi Diri	27
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	28
1. Uji Asumsi.....	28
E. Deskripsi Variabel Penelitian	29

1. Deskripsi Data Stres Pengasuhan	29
2. Deskripsi Data Mengasihi Diri.....	30
F. Pembahasan	31
G. Kelemahan Penelitian.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	39



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Populasi Orang Tua SLB Negeri 1 Demak	20
Tabel 2.	Sampel Orang Tua SLB Negeri 1 Demak	20
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Stres Pengasuhan	21
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> Skala Mengasihi Diri.....	22
Tabel 5.	Sebaran Distribusi Aitem Skala Stres Pengasuhan.....	26
Tabel 6.	Sebaran Distribusi Aitem Skala <i>Mengasihi Diri</i>	26
Tabel 7.	Data Responden Penelitian	27
Tabel 8.	Demografi Subjek Penelitian	27
Tabel 9.	Sebaran Distribusi Aitem Skala Stres Pengasuhan.....	27
Tabel 10.	Sebaran Distribusi Aitem Skala Mengasihi Diri	28
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas	28
Tabel 12.	Norma Kategorisasi	29
Tabel 13.	Deskripsi Skor Skala Stres Pengasuhan.....	30
Tabel 14.	Kategorisasi Skor Subjek Skala Stres Pengasuhan	30
Tabel 15.	Deskripsi Skor Skala Mengasihi Diri	31
Tabel 16.	Kategorisasi Skor Subjek Skala Mengasihi Diri	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Norma Kategorisasi Skala Stres Pengasuhan.....	30
Gambar 2.	Norma Kategorisasi Skala <i>Self Compassion</i>	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Penelitian	40
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Penelitian	47
Lampiran C.	Uji Daya Beda Aitem	53
Lampiran D.	Analisis Data	58
Lampiran E.	Surat Izin Penelitian Dan Dokumentasi	62



HUBUNGAN *MENGASIHI DIRI* DENGAN SRESS PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNAGRAHITA

Lisa Nur Anggraini

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: lisanuur077@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu siswa di SLB Negeri 1 Demak tingkat SD yang memiliki anak tunagrahita yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala mengasihi diri dan skala stress pengasuhan. Skala mengasihi diri berjumlah 21 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,947 dengan teknik *Alpha Cronbach*. Skala stres pengasuhan berjumlah 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,954. Analisis data penelitian menggunakan *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,327$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis penelitian diterima. Ada hubungan negatif yang signifikan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita. Semakin tinggi mengasihi diri maka dapat menurunkan stres pengasuhan yang dialami, dan begitu sebaliknya. Semakin tinggi stres pengasuhan, maka semakin rendah mengasihi diri yang dimiliki.

Kata kunci: Stres Pengasuhan, *Self-Compassion*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND PARENTAL
STRESS IN MOTHERS WHO HAVE CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS
AND MENTAL DISABILITIES***

Lisa Nur Anggraini

Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: lisanuur077@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and parenting stress in mothers who have children with special needs and intellectual disabilities. This research uses quantitative methods. The population in this study were mothers of elementary school students at SLB Negeri 1 Demak who have children with intellectual disabilities, totaling 40 people. The sampling technique used a random sampling technique. The measuring instrument used in this study used two scales, namely the self-compassion scale and the parenting stress scale. The self-compassion scale consists of 21 items with a reliability coefficient of 0.947 with the Cronbach Alpha technique. The parenting stress scale consists of 30 items with a reliability coefficient of 0.954. Research data analysis used product moment. The results of this study showed a value of $r_{xy} = -0.327$ with a significance value of 0.004 ($p < 0.05$) which means the research hypothesis is accepted. There is a significant negative relationship between self-compassion and parenting stress in mothers who have children with special needs and intellectual disabilities. The higher the self-compassion, the lower the parenting stress experienced, and vice versa. The higher the parenting stress, the lower the self-compassion.

Keywords: Parenting Stress, Self-Compassion

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak berkebutuhan khusus atau ABK membutuhkan penanganan dan perhatian khusus dibandingkan anak pada umumnya. Menurut data tahun 2023, di Indonesia jumlah ABK sebanyak 1.544.184 anak dengan umur 5-8 tahun, sedangkan anak yang bersekolah berjumlah sekitar 85.737 anak (Oktaviani & Setiyono, 2023). Data di BPS (Biro Pusat Statistik) tahun 2020 di Indonesia tercatat sebanyak 22,5 juta (5%) jumlah penyandang disabilitas (Kementerian Sosial, 2020).

Anak berkebutuhan khusus mengalami kelainan atau gangguan perkembangan yang berbeda dari anak lainnya, sehingga anak berkebutuhan khusus memerlukan penanganan khusus. ABK dikenal dengan penyandang disabilitas, yang artinya anak dengan keterbatasan secara fisik, contohnya tunarungu, tunanetra, atau gangguan psikologis misalnya uatis atau ADHD (Fakhiratunnisa dkk., 2022). Heward & Orlansky dalam (Nida, 2014) ABK yaitu anak dengan kemampuan atau perkembangan fisik yang berbeda dari anak lainnya. Anak berkebutuhan khusus yakni anak yang memiliki ketidakmampuan fungsi secara psikomotorik, kognitif, dan fisik sehingga dibutuhkan penanganan khusus untuk perkembangannya (Maulidiyah, 2021). ABK dikategorikan menjadi 2 jenis, seperti anak berkebutuhan khusus dengan keterbatasan perkembangan yang disebabkan emosional, fisik, dan medis dan anak berkebutuhan khusus dengan gangguan kecerdasan (Chandra, 2024).

Salah satu kelompok dalam anak berkebutuhan khusus yakni anak tunagrahita, yang merupakan anak dengan keterbatasan intelektual signifikan di bawah rata-rata. American Psychiatric Association (2013) menyebut IDD (*Intellectual Developmental Disorder*) atau anak tunagrahita. Tunagrahita yaitu anak dengan keterbatasan intelektual, dimana anak mengalami keterlambatan perkembangan secara intelektual dan terdapat gangguan pada fungsi sosial, ketrampilan adaptif, dan konseptual. Anak tunagrahita memiliki kesulitan dalam

pemecahan masalah, berkomunikasi, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Anak tunagrahita umumnya mengalami hambatan dalam keterampilan belajar yang menghambat mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam lingkup pendidikan formal maupun sosial (Anwar, 2020).

Anak tunagrahita yang memerlukan perhatian khusus karena memiliki perbedaan dibandingkan anak lainnya dalam bentuk pendidikan dan pengasuhan. Orang tua yang memiliki anak tunagrahita cenderung mengalami stres dikarenakan cara pengasuhan khusus dan kompleks daripada orang tua yang anaknya normal. Sejalan pada penelitian yang dijalankan Rahman dkk. (2024) jika orang tua yang memiliki ABK cenderung mengalami depresi, kecemasan, tekanan secara emosional sebab anak berkebutuhan khusus mengalami ketergantungan dalam pengasuhannya.

Pengasuhan anak tunagrahita merupakan tantangan bagi orang tua. Tantangan-tantangan tersebut mencakup pengaturan rutinitas anak, pengelolaan emosi anak, penyesuaian perilaku sosial, serta pemenuhan kebutuhan khusus yang memerlukan keterlibatan aktif dan perhatian yang konstan dari orang tua (Hsiao, 2018). Orang tua yang memiliki ABK mudah mengalami stres dibandingkan orang tua dengan anak normal dikarenakan dalam hal pengasuhan ABK membutuhkan tenaga dan perhatian khusus (Rahman dkk., 2024)

Stres yaitu segala hal kaitannya pada tindakan, stimulasi, interpretasi, dan peristiwa individu yang menimbulkan ketegangan di luar kesanggupan individu dalam menangani, perasaan yang pada umumnya bisa dirasakan saat berada dalam tekanan dan merasa kewalahan saat menghadapi situasi tertentu (Rahman dkk., 2024). Dalam konteks mengasuh anak, stres pengasuhan yaitu tekanan yang dirasakan orang tua kaitannya pengasuhan dan komunikasi pada anak. Orang tua yang mengalami stres pengasuhan dapat memunculkan gangguan pada proses pengasuhan sehingga berdampak negatif bagi perkembangan ABK. *Parenting stress* atau stres pengasuhan yaitu keadaan yang penuh tekanan ketika mengasuh anak sehingga terjadi ketidaksesuaian komunikasi antara anak dan orang tua (Lestari, 2012).

Keadaan stres yang tidak ditangani berpengaruh pada kualitas pengasuhan anak, akibatnya perkembangan anak tunagrahita berdampak buruk (Hsiao, 2018). Stres pengasuhan memberikan dampak buruk dari segi psikologis dan kesehatan fisik. Stres yang tidak ditangani dengan benar memunculkan penyakit fisik contohnya gangguan tidur, kardiovaskular, hipertensi, dan menurunnya imunitas tubuh (Black & Garbutt, 2021). Di sisi lain, dampak psikologis seperti perilaku kurang sabar dan kehilangan kontrol emosi sehingga berdampak pada pengasuhan yang kurang sensitif terhadap kebutuhan anak (Murray dkk., 2018). Hal tersebut berpengaruh buruk bagi anak tunagrahita dari perkembangan sosial, kognitif, dan emosional (McConkey & Cassidy, 2019).

Peneliti melaksanakan wawancara pada ibu yang memiliki anak tunagrahita pada 8 Agustus 2024 tepatnya hari Kamis. Hasil wawancara yaitu ibu mengalami kekhawatiran mengenai masa depan anak dan bagaimana menangani anak tunagrahita di masa depan. Ibu merasa bingung dan takut apabila suatu saat nanti orang tua telah tiada maka siapa yang akan merawat anaknya. Sejalan dengan wawancara dengan ibu berinisial FE berusia 56 tahun yang memiliki anak tunagrahita mengatakan bahwa:

“Iya saya merasa baik-baik saja, saya cemas jika suatu saat nanti saya dan suami saya telah tiada, bagaimana keadaan anak saya nanti siapakah yang akan menjaga nya sedangkan anak saya belum bisa mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, saya telah mengajarkan bagaimana cara makan, minum, mandi dan berganti baju perlahan anak saya bisa makan, minum, mandi namun belum bisa memakai baju sendiri dan jika belajar sesuatu saya harus benar-benar sabar karena anak saya susah memahami, terkadang saya juga merasa jengkel jika anak saya susah dibilangin seperti saat mandi sering memiankan sabun atau shampo hingga habis”.

Wawancara lainya dilakukan dengan ibu berinisial AY berusia 41 tahun yang memiliki anak tunagrahita mengatakan bahwa :

“Saya merasa baik-baik saja saat ini, rasa cemas yang sering terlintas di pikiran saya tentang masa depan anak saya, saya merasa bingung untuk masa depan anak saya, saya juga merasa kesulitan saat mengasuh anak saya jika sedang bermain sesuatu yang berbahaya, karena anak saya tidak mengerti bahaya saat bermain seperti tiba-tiba bermain api, memecahkan barang seperti piring, gelas, kaca, anak saya juga suka mengamuk jika tidak dituruti

*keinginannya dia menyakiti dirinya sendiri seperti memukul kepalanya
nya sendiri”*

Berlandaskan hasil wawancara kesimpulannya yaitu orang tua mengalami stres pengasuhan yang memiliki anak tunagrahita, orang tua merasa kelelahan dan bingung bagaimana menangani anak dengan berkebutuhan khusus sebab ABK memiliki perilaku dan karakter yang berbeda pada anak normal. Disisi lain, ada ketergantungan pada anak yang memiliki gangguan perilaku dimana ibu harus selalu memantau, memperhatikan dan membantu anaknya karena berkaitan dengan anak yang kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, hal ini membuat ibu mengalami stres pengasuhan.

Berlandaskan paparan di atas kesimpulannya jika begitu banyak yang harus dilakukan oleh ibu yang memiliki ABK seperti memberikan perhatian yang mendalam kepada anak. Mengurus ABK seringkali menimbulkan rasa kesal, tertekan, dan stres yang dirasakan orang tua. Dilihat dari bagaimana dampak stres pengasuhan pada orang tua serta ditinjau dari wawancara pada ibu dari anak berkebutuhan khusus. Penting dilakukannya penelitian tentang faktor yang memengaruhi stres pengasuhan pada ibu dengan anak tunagrahita, sehingga ibu yang memiliki anak tunagrahita dapat menetapkan strategi coping stres.

Coping stres dikategorikan menjadi 2 jenis, yakni coping internal dan coping eksternal. Coping internal berasal dari diri individu dan bagaimana cara menangani stres kaitannya dengan mengendalikan emosi dan ketrampilan memahami diri dapat disebut juga mengasihi diri (Kristiana, 2017). Berlandaskan dari pengertian, kesimpulannya mengasihi diri dapat dijadikan penanganan untuk stres pengasuhan.

Mengasihi diri adalah ketrampilan memahami diri sendiri ketika individu mengalami kegagalan atau kesalahan tanpa menyalahkan dirinya, tidak menghakimi diri sendiri, dan menerima kelemahan yang dimiliki (Yulianti, 2014). mengasihi diri adalah gabungan dari motivasi, afeksi, perilaku, dan kognisi yang memperlihatkan kasih sayang dalam mengatasi penderitaan dan kesulitan, dimana kasih sayang tersebut untuk diri individu sendiri (Hidayati 2015). Neff (2003)

menjelaskan salah satu cara agar terhindar dari depresi dan stres dengan cara meningkatkan mengasihi diri.

Berlandaskan pengertian diatas, artinya mengasihi diri mempermudah individu dalam mengembangkan diri dan tidak menghakimi diri atas kesalahan yang dilakukan. mengasihi diri adalah cara untuk mengatasi emosi negatif serta individu dapat terhindar dari siklus destruktif yang disebabkan dari respon emosi serta mengasihi diri mampu menambah ketrampilan *coping* bagi orang tua (Neff, 2011). Dalam konteks mengasihi diri pada orang tua dengan anak tunagrahita, mengasihi diri memungkinkan mereka untuk menerima keterbatasan anak dan diri sendiri dengan penuh pengertian, sehingga dapat mengurangi perasaan frustrasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Mengasihi diri mengurangi tidak hanya akan mengurangi tekanan emosional, tetapi juga membangun resiliensi dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapi orang tua dengan anak tunagrahita. Hal ini didukung dengan penjelasan Kristiana (2017) yang memaparkan bahwa ketika orang tua mampu menghadapi tekanan pengasuhan dengan cara yang lebih lembut terhadap diri mereka sendiri, mereka lebih mampu menjaga hubungan yang positif dengan anak, memberikan dukungan emosional yang stabil, serta menghindari siklus stres yang merugikan perkembangan anak.

Penelitian yang akan dijalankan akan mengungkap hubungan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak tunagrahita. Perbedaan penelitian ini dan penelitian sebelumnya yaitu berada di subjek, khususnya berfokus pada peran ibu. Penelitian yang dijalankan Zumni (2020) menggunakan subjek penelitian yaitu orang tua baik ayah atau ibu. Hasil penelitian yaitu ada korelasi signifikan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Mengasihi diri berperan penting untuk menangani stres pengasuhan yang dialami orang tua.

Penelitian lain yang dijalankan Kristiana (2017) memperlihatkan mengasihi diri yang tinggi, maka mampu menurunkan stres pengasuhan pada Ibu. Pada penelitian tersebut subjek penelitiannya ibu namun tidak ada spesifik anak tunagrahita, contohnya anak dengan keterbatasan kognitif secara umum.

Penelitian oleh Adi (2018) berjudul “Pengaruh Self-compassion pada Body Dissatisfaction di Kalangan Remaja Perempuan” lebih menekankan pengaruh mengasihi diri terhadap ketidakpuasan tubuh, memperlihatkan jika mengasihi diri sebagai faktor penting dalam menghadapi masalah psikologis di luar konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Penelitian yang dilaksanakan Chodidjah & Kusumasari (2018) menjelaskan jika mengasihi diri sendiri berguna untuk kesejahteraan orang tua dengan anak autisme, namun penelitian tersebut tidak meneliti tentang ibu dengan anak tunagrahita. Penelitian lain yang dilaksanakan Kusuma (2016) menunjukkan ada korelasi positif antara nomophobia dan stres pengasuhan pada orang tua, penelitian tersebut memakai variabel bebas nomophobia sedangkan penelitian ini memakai variabel bebas mengasihi diri.

Penjelasan latar belakang di atas, terdapat perbedaan subjek penelitian khususnya ibu dengan anak tunagrahita. Variabel bebas penelitian berfokus pada mengasihi diri, sedangkan variabel tergantung yang digunakan stres pengasuhan. Peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian yang judulnya “Hubungan Antara mengasihi diri Dengan Stress Pengasuhan Pada Ibu Yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita”.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian yang diajukan yakni “Apakah ada hubungan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakannya penelitian yaitu memuktikan secara empirik hubungan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus tunagrahita.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian harapannya bermanfaat dan menambah pengetahuan khususnya di bidang psikologi perkembangan, dimana fokus penelitian ini pada mengasihi diri dan stres pengasuhan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek, ibu yang memiliki anak tunagrahita diharapkan dapat meningkatkan mengasihi diri. Mengasihi diri merupakan strategi yang tepat untuk mengurangi atau menghindari stres pengasuhan pada ABK.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian mampu memperluas ilmu dan referensi untuk penelitian selanjutnya, fokusnya pada variabel mengasihi diri dan stres pengasuhan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stress Pengasuhan

1. Pengertian Stress Pengasuhan

Stres pengasuhan yaitu stres yang dialami orang tua kaitannya dalam mengasuh anak. Stres pengasuhan merupakan reaksi fisiologis dan keadaan psikologis yang dialami orang tua dikarenakan situasi yang penuh dengan tuntutan (Deater-Deckard, 2008). *Parenting stress* atau stres pengasuhan adalah keadaan yang penuh dengan tuntutan ketika mengasuh anak dimana terjadi ketidaksesuaian respon komunikasi antara anak dengan orang tua (Lestari, 2012).

Stres pengasuhan dianggap sebagai ketakutan atau kegelisahan diluar batas kemampuan kaitannya pada peran orang tua dan hubungannya dengan anak (Sa'diyah, 2016). Orang tua yang memiliki ABK anak berkebutuhan khusus tentu merasa kesulitan dalam mengatasi stres dalam pengasuhan. Perilaku anak berkebutuhan khusus cenderung menyebabkan stres pada orang tua (Lestari & Ediati, 2021). Dalam konteks penelitian ini, stres pengasuhan terjadi akibat adanya tantangan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, khususnya anak tunagrahita. Hsiao (2018) mengemukakan tantangan-tantangan tersebut mencakup pengaturan rutinitas anak, pengelolaan emosi anak, penyesuaian perilaku sosial, serta pemenuhan kebutuhan khusus yang memerlukan keterlibatan aktif dan perhatian yang konstan dari orang tua. Pengasuhan ABK seringkali menyebabkan orang tua rentan mengalami stres dikarenakan merawat ABK bukan hal yang mudah (Rahman dkk., 2024)

Berlandaskan pengertian dari beberapa tokoh, kesimpulan pengertian stres pengasuhan yaitu situasi psikologis yang ditandai dengan ketegangan dan kecemasan yang terjadi akibat tantangan dalam menjalankan peran sebagai orang tua yang muncul dari interaksi antara orang tua dan anak, terutama ketika menghadapi perilaku anak yang membutuhkan perhatian lebih, seperti pada anak berkebutuhan khusus, termasuk tunagrahita.

2. Aspek-Aspek Stres Pengasuhan

Abidin (1995) menyebutkan 3 aspek stres pengasuhan, antara lain :

- a. *Parent domain* terdiri dari *relationship with spouse* (tidak adanya material dan dukungan emosional dari pasangan), *feeling of competence* (individu merasa kurang kompeten dalam mengasuh anak), *health of parent* (individu merasa tidak nyaman dengan gangguan kesehatan yang dialami), *social isolation* (tidak mendapatkan dukungan dari sosial dan perasaan terisolasi dengan sosial), *parent depression* (orang tua merasa bersalah dan depresi dalam mengasuh anak), dan *restriction imposed by parent role* (orang tua mengalami dirinya dikuasai oleh permintaan dan kebutuhan anak).
- b. *Child domain* terdiri dari *distractability* (anak sulit mematuhi dan mengikuti aturan), *child demands* (anak memiliki permintaan untuk dibantu pada semua kegiatan yang dilakukan), *child adaptability* (ketrampilan anak ketika menyesuaikan diri di lingkungan), dan *child mood* (seringkali anak memperlihatkan emosi negatif)
- c. *The parent-child dysfunctional interaction*, terdiri dari *acceptability of child to parent* (stres pengasuhan terjadi ketika perilaku anak tidak sejalan dengan apa yang diharapkan orang tua), *child reinforced parent* (orang tua tidak mengetahui informasi positif dari anaknya), dan *attachment* (tidak ada kedekatan emosional antara anak dengan orang tua sehingga berpengaruh pada perasaan orang tua)

Menurut Berry & Jones (Kumalasari, dkk., 2020) aspek-aspek dari stres pengasuhan terdiri dari, yaitu *pleasure* sebagai dimensi positif dan *strain* sebagai dimensi negatif. Aspek *pleasure* menggambarkan perasaan lelah orang tua dalam menjalankan peran sebagai orang tua sehingga mencapai tingkat kelelahan. Sementara itu, aspek *strain* menggambarkan perasaan orang tua yang tidak mampu menjadi orang tua sebaik sebelumnya.

Terdapat tiga aspek dalam parenting stress menurut Ahern (2004), antara lain:

- a. Stres orang tua dalam melaksanakan perannya, yang disebabkan oleh faktor-faktor personal yang terkait persepsi kompetensi, konflik dengan pasangan dan anak, kurangnya dukungan sosial, depresi, dan kondisi kesehatan orang tua.
- b. Stres kesulitan mengatur anak yang berupa kesulitan anak beradaptasi untutan yang terlalu banyak.
- c. Ketidakberfungsian interaksi antara orang tua dan anak yang berupa kurangnya perasaan positif, kurangnya penerimaan orang tua terhadap karakteristik anak, dan kurangnya kedekatan antara orang tua dan anak.

Aspek stres pengasuhan pada penelitian yang akan dijalankan mengacu pada teori dari Abidin (1995), terdiri dari *parent domain* yang terdiri dari *feeling of competence, relationship with spouse, social isolation, health of parent, parent depression, dan restriction imposed by parent role*; *Child domain* yang terdiri dari *child adaptability; child demands; child mood; dan distractability*; serta *the parent-child dysfunctional interaction* yang berisikan *attachment, child reinforced parent, dan acceptabilty of child to parent*.

3. Fator – Faktor yang Memengaruhi Stress Pengasuhan

Faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan menurut Johnston dkk. (2003), sebagai berikut:

- a. *Child behavior problems* (anak memiliki sikap bermasalah), perilaku yang bermasalah pada anak, seperti tantrum atau agresi, dapat meningkatkan tekanan emosional pada orang tua.
- b. *Child intelligence* (kecerdasan anak), tingkat kecerdasan anak memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi, yang bisa memengaruhi pengasuhan.

- c. *Family cohesion* (kohesi keluarga), keterikatan atau dukungan antaranggota keluarga memengaruhi kemampuan menghadapi stres pengasuhan
- d. *Family income* (pendapatan keluarga), pendapatan keluarga berperan dalam kemampuan memenuhi kebutuhan anak dan menurunkan stres finansial.
- e. *Maternal psychological well-being* (kedamaian psikologis), seorang ibu seharusnya merasakan kedamaian psikologis untuk menjaga kesehatan secara mental dan ketrampilan dalam mengasuh anak.

Hidangmayum & Khadi (2012) menyebutkan 2 faktor yang memengaruhi stres pengasuhan, antara lain:

a. Karakteristik Anak

1) Jenis Kelamin

Pengasuhan anak laki-laki dan perempuan berbeda sehingga tingkat stres pengasuhan yang dirasakan juga berbeda. Ibu yang memiliki anak laki-laki memiliki peluang mengalami stres dikarenakan terdapat masalah karakter pada anak (Kwon, 2007 dalam Hidangmayun, 2010)..

2) Usia Anak

Ketrampilan anak beradaptasi dengan lingkungan memiliki hubungan dengan stres pengasuhan yang dialami orang tua. Pada umumnya usia yang lebih tua lebih mudah beradaptasi dibandingkan usia yang lebih muda.

3) Kemampuan

Kemampuan anak misalnya beradaptasi, emosi, kognitif, motorik kasar dan halus. Kemampuan anak menyebabkan perbedaan mengenai bagaimana anak berinteraksi dengan orang tua.

4) Kebiasaan anak

Stres pengasuhan terjadi karena karakter anak tidak sejalan dengan apa yang diharapkan orang tua. Anak yang memiliki perilaku

tertentu menyebabkan orang tua kesulitan dalam pengasuhan (Guptu, 2007 dalam Hidangmayun, 2010).

b. Karakteristik Orang Tua

1) Usia Orang Tua

Usia orang tua yang sudah tua cenderung merasakan kesulitan dalam mengasuh anak karena keadaan fisiknya menurun, sedangkan usia orang tua yang masih muda cenderung belum dewasa ketika mengasuh anak.

2) Pendidikan orang tua

Ada korelasi signifikan antara ibu dengan tingkat pendidikan terhadap stres pengasuhan yang tinggi.

3) Pekerjaan orang tua

Ibu yang tidak bekerja cenderung memperlihatkan stres yang rendah dibandingkan ibu yang memiliki pekerjaan.

4) Penghasilan

Hidangmayun (2010), mengungkapkan jika ekonomi yang rendah dapat menimbulkan stres pengasuhan pada orang tua. Pengasuhan anak dianggap sulit ketika dalam keadaan kekurangan finansial atau materi. Stres pengasuhan meningkat ketika orang tua tidak mampu memberikan pengobatan, tempat tinggal, pakaian, dan makanan.

5) Temperamen

Temperamen yaitu perasaan atau reaksi emosional dan energi individu. Penelitian terdahulu memperlihatkan jika ada interaksi signifikan antara toleransi dan tingkat kekerasan orang tua (Hidangmayun, 2010).

6) Dukungan sosial

Dua orang yang saling ketergantungan didalam hubungan interpersonal secara intens dan dapat mempengaruhi kehidupan, melakukan kegiatan bersama secara rutin, dan memusatkan emosi dan

perasaan satu sama lain. Penelitian terdahulu mengkaitkan antara stres pengasuhan dengan dukungan sosial.

Terdapat 2 faktor yang memengaruhi stres pengasuhan menurut (Anderson, 2008), sebagai berikut :

a. Faktor internal atau individual

Ini mencakup kondisi pribadi orang tua, termasuk kesehatan mental, mengasihi diri, kecerdasan emosional. Mengasihi diri menjadi faktor internal memengaruhi kemampuan orang tua dalam mengelola stres dengan lebih baik. Mengasihi diri yang dimiliki ibu membantu dalam menerima keterbatasan diri, memaafkan kesalahan, dan mengurangi dampak negatif dari tekanan pengasuhan.

b. Faktor lingkungan atau eksternal

Faktor ini mencakup kondisi keluarga, dukungan sosial, serta lingkungan fisik dan sosial di sekitar individu yang dapat memperburuk atau meredakan stres. Misalnya, dukungan dari pasangan atau komunitas dapat membantu mengurangi tekanan dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Faktor-faktor stres pengasuhan mencakup perilaku bermasalah anak, kecerdasan anak, kohesi keluarga, pendapatan keluarga, kesejahteraan psikologis ibu, rentang usia, jenis kelamin anak, kemampuan anak, kebiasaan anak, pendidikan orang tua, penghasilan, pekerjaan orang tua, temperamen, dukungan sosial, kondisi pribadi orang tua seperti mengasihi diri, serta faktor lingkungan seperti dukungan dari pasangan atau komunitas. Penelitian ini akan mengkaji mengenai hubungan salah satu faktor internal dari stres pengasuhan yaitu mengasihi diri.

B. Mengasihi Diri

1. Pengertian Mengasihi Diri

Mengasihi diri adalah prinsip yang diambil dari filosofi Budha mengenai bagaimana individu dapat mengasihi dirinya seperti rasa iba ketika melihat musibah yang dialami orang lain (Kotera & Gordon, 2021). Neff

(2003) menjelaskan mengasihi diri yaitu ketrampilan mengasihi diri sendiri agar dapat berbelas kasih terhadap orang di sekitarnya. Mengasihi diri berfokus pada tingkat individu dalam mempertunjukkan *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity*. Mengasihi diri berkaitan dengan aspek kecerdasan emosi, misalnya ketrampilan mengelola emosi negatif, memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, serta ketrampilan menangani emosi yang meledak (Neff, 2009).

mengasihi diri berkaitan dengan keinginan individu dalam mengatasi penderitaan, penyebab mengapa terjadi penderitaan, serta tindakan ebrbelas kasih. Mengasihi diri yaitu perilaku menenangkan diri sendiri ketika menghadapi kejadian diluar dugaan. Mengasihi diri sendiri diterapkan dengan cara istirahat secara emosional dan menghentikan aktivitas yang dijalankan. Individu juga dapat menerapkan aksi mental dengan cara memberikan kalimat baik yang dapat meningkatkan semangat dan penerimaan diri (Gilbert & Procter, 2006).

Berlandaskan dari pemaparan diatas, kesimpulan pengertian mengasihi diri yaitu cara individu dalam mengelola emosi negatif dengan cara berpikir rasional, ketrampilan individu dalam mengasihi diri sendiri, sehingga dari ketrampilan yang dimiliki individu dapat berbelas kasih terhadap orang disekitarnya.

2. Aspek-Aspek Mengasihi Diri

Aspek mengasihi diri menurut Neff (2003), antara lain:

- a. *Self-kindness* yaitu memahami diri sendiri ketika mengalami kegagalan, kelemahan, dan penderitaan namun tidak menyalahkan dan menghakimi diri sendiri. Sedangkan, *self-judgement* adalah menghakimi dan menyalahkan diri sendiri atas kegagalan dan penderitaan yang dialami.
- b. *Common humanity* yaitu perilaku individu dalam memandang pengalaman dan individu memahami bahwa pengalaman yang dimiliki tidak menyebabkan individu merasa terisolasi. Sedangkan, *Isolation* yaitu individu tidak memiliki pandangan terbuka dan fokusnya terhadap

kekurangan yang dimiliki. Individu kesulitan menerima diri atas penderitaan yang dialami.

- c. *Mindfulness* yaitu cara individu dalam menerima, menghadapi, dan melihat realita di sekitar tanpa menghakimi. Individu merespon keadaan dengan baik, tidak melebih-lebihkan, dan memandang keadaan dengan apa adanya. Sedangkan, *over identification* adalah tanggapan berlebihan individu ketika mengalami masalah.

Gilbert (2009) mengemukakan *Compassion-Focused Therapy (CFT)*, yang memperkenalkan aspek mengasihi diri yaitu sebagai berikut:

- a. *Affiliative focus*, yaitu ketrampilan individu dalam hal merawat diri dengan penuh kasih, menerima, dan menghibur diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Fokus ini menekankan hubungan positif dengan diri sendiri.
- b. *Affection* (kasih sayang), meliputi kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri. Ini mencakup sikap lembut, penuh cinta, dan peduli terhadap diri saat menghadapi penderitaan
- c. *Security* (rasa aman) yaitu perasaan aman secara emosional dan psikologis, yang dihasilkan dari perawatan diri, sehingga individu merasa dilindungi dari tekanan atau ancaman internal.
- d. *Motivation*, yaitu dorongan atau niat untuk mengurangi penderitaan, baik fisik maupun emosional, dengan tujuan memberikan kedamaian dan kesejahteraan bagi diri sendiri.

Tirch, Schoendorff, dan Silberstein (2014) juga menjelaskan aspek-aspek penting dari mengasihi diri yang terdiri dari:

- a. *Acceptance of emotions*, yaitu menerima emosi tanpa penilaian atau penolakan terhadap diri sendiri, memungkinkan individu untuk berhubungan dengan perasaan negatif secara lebih terbuka.
- b. *Self-kindness* meliputi menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri, terutama saat menghadapi rasa sakit atau kegagalan
- c. *Mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap emosi tanpa terjebak dalam reaksi berlebihan atau pengabaian.

- d. *Commitment to values*, ditandai dengan tetap teguh pada nilai-nilai pribadi meskipun menghadapi keadaan yang sulit.

Berdasarkan uraian beberapa aspek mengasihi diri di atas, kesimpulannya yaitu *self-kindnes*, *common humanity*, *mindfulness*, *affiliative focus*, *affection*, *security*, *motivation*, *acceptance of emotions*, dan *commitment to values*. Dalam penelitian ini sendiri, aspek yang digunakan adalah aspek dari Neff (2003) yang terdiri dari *self-kindnes*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

C. Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita

Berdasarkan DSM V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2019), tunagrahita yaitu kelainan yang dicirikan dengan gangguan serius dalam kemampuan intelektual, yang memengaruhi perasaan, perilaku, dan aturan yang diikuti seseorang. Gangguan ini mencakup masalah dalam fungsi mental yang berkaitan dengan aspek psikologis, biologis, atau perkembangan individu. Anak tunagrahita menjadi salah satu kelompok dalam ABK yang memiliki keterbatasan intelektual signifikan di bawah rata-rata. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), gangguan perkembangan intelektual (*Intellectual Developmental Disorder/IDD*) atau dikenal dengan tunagrahita, terjadi pada masa perkembangan dan melibatkan keterbatasan dalam fungsi intelektual serta adaptif, termasuk pada aspek konseptual, sosial, dan keterampilan adaptif. Anak tunagrahita mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, berkomunikasi, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial (Anwar, 2020). Hambatan intelektual berpengaruh pada kemampuan individu ketika belajar dan menjalani aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan pendidikan formal maupun sosial, sehingga diperlukan penanganan dan dukungan khusus agar mereka dapat mengatasi keterbatasan tersebut (Chandra, 2024).

D. Hubungan Mengasihi Diri Dengan Stress Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami keterlambatan perkembangan atau menderita gangguan sehingga memerlukan penanganan

husus dan mengalami kesulitan yang lebih besar untuk berhasil di sekolah dibandingkan dengan anak biasa (Papalia & Feldman, 2017). Dalam hal mendidik dan mengasuh anak berkebutuhan khusus bukanlah tugas yang mudah, bahkan lebih kompleks dari pada anak tipikal sehingga orang tua lebih rentan terhadap stres (Lestari, 2012). Hal ini kemungkinan dapat disebabkan karena sulitnya mencari sekolah terpadu yang mau menerima anak berkebutuhan khusus, kurangnya dukungan dari pasangan selama proses pengobatan, atau bahkan perasaan malu karena memiliki anak berkebutuhan khusus yang masih dianggap aneh oleh masyarakat kebanyakan. Selain itu, berbagai perilaku anak yang tidak wajar, seperti berteriak-teriak di tempat umum, sering menangis di tengah keramaian, atau bahkan mengganggu anak kecil lain di lingkungan sekitar, juga menjadi sumber stres bagi orang tua anak berkebutuhan khusus.

Parenting stress dalam mengasuh anak menimbulkan kesulitan tersendiri bagi orang tua, khususnya pada ibu (Gunarsa, 2004). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres pengasuhan lebih sering dialami oleh ibu dibandingkan oleh ayah. Menurut Deater-Deckard (2004) stres pengasuhan didefinisikan sebagai serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua. Stres yang dialami orang tua dapat mempengaruhi kemampuan orangtua dalam menjalankan perannya sebagai orangtua. Stres pengasuhan timbul karena adanya ketidaksesuaian antara yang dirasakan dan kemampuan orangtua dalam memenuhi tuntutan sebagai orangtua. Stres pengasuhan mendorong kearah tidak berfungsinya kemampuan pengasuhan orangtua dalam menghadapi konflik anak (Lestari, 2012).

Tidak dapat dipungkiri bahwa menjalankan peran sebagai ibu, terutama bagi mereka yang memiliki ABK seperti tunagrahita, merupakan tantangan besar. Stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dalam situasi ini cenderung lebih tinggi dibandingkan ibu dengan anak yang tidak memiliki kebutuhan khusus. Hal ini disebabkan oleh tantangan dalam pengaturan emosi, perilaku anak, serta keperluan anak yang berbeda dengan anak normal (Hsiao, 2018). pengasuhan anak berkebutuhan khusus membutuhkan kesabaran ekstra dan usaha yang

berkelanjutan, dan mengasihi diri merupakan faktor penting yang membantu ibu dalam menjaga kesejahteraan emosional mereka (Rahman, dkk., 2024).

Dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus, terutama anak tunagrahita, mengasihi diri menjadi sangat penting karena peran pengasuhan orang tua dengan anak tunagrahita yang lebih berat. Ibu harus menghadapi tantangan fisik dan emosional seperti penyesuaian perilaku sosial anak, pengaturan rutinitas, serta pemenuhan kebutuhan khusus yang memerlukan perhatian lebih intensif. Mengasihi diri membantu ibu untuk tidak terperangkap dalam siklus rasa bersalah atau penyesalan, sehingga mampu menerima keterbatasan baik dalam diri sendiri maupun dalam anak dengan penerimaan yang lebih positif. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Yulianti (2014) yang menegaskan bahwa mengasihi diri melibatkan proses tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan atau kekurangan. Dengan demikian, mengasihi diri membantu ibu yang memiliki anak tunagrahita seringkali menghadapi tekanan sosial dan internal yang berat akibat kondisi anak, sehingga rentan mengalami stres pengasuhan.

Neff (2003) mengungkapkan jika mengasihi diri yaitu bentuk regulasi emosi yang efektif, yang membantu individu menghindari depresi dan stres berlebihan. Dalam konteks pengasuhan, hal ini memungkinkan ibu untuk membebaskan diri dari siklus emosi negatif dan reaksi stres. Selain itu, Neff (2011) juga menambahkan mengasihi diri mampu meningkatkan ketrampilan koping pada orang tua, yaitu kemampuan untuk menghadapi tantangan pengasuhan dengan lebih baik. mengasihi diri tingkat tinggi yang dimiliki orang tua mampu menjaga keseimbangan emosional, yang secara langsung mempengaruhi kualitas pengasuhan mereka.

E. Hipotesis

Berlandaskan penjelasan di atas, peneliti mengajukan hipotesis penelitian yaitu ada hubungan negatif signifikan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Dimana, semakin tinggi mengasihi diri maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami, dan begitu sebaliknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Azwar (2022) menjelaskan jika identifikasi variabel yakni prosedur utama untuk menentukan variabel penelitian dan menetapkan fungsi dari variabel. Variabel dependen dan variabel independen menjadi variabel penelitian. Variabel independen yakni variabel yang mampu mempengaruhi variabel lain, disisi lain variabel dependen yakni variabel yang mampu memberikan dampak dari variabel lain.

1. Variabel tergantung (Y) : Stres Pengasuhan
2. Variabel bebas (X) : *Self-Compassion*.

B. Definisi Operasional

1. Stres Pengasuhan

Stres pengasuhan yaitu keadaan secara psikologis dicirikan pada kecemasan dan ketegangan yang disebabkan hambatan yang dihadapi orang tua ketika berinteraksi dengan anak, misalnya anak yang memerlukan perhatian lebih dari orang tua seperti ABK khususnya tunagrahita. Skala stres pengasuhan menggunakan *Parenting Stress Index Short Form* merujuk pada teori dari Abidin (1995), terdiri dari *child domain*, *parent domain*, dan *parent-child dysfunction interaction*.

Semakin tinggi hasil yang diperoleh subjek artinya semakin tinggi stres pengasuhan yang dirasakan orang tua, dan sebaliknya.

2. Mengasihi Diri

Mengasihi diri yaitu ketrampilan individu dalam mengasihi dirinya, individu memiliki cara untuk mengatasi emosi negatif misalnya menenangkan diri ketika menghadapi masalah sehingga ketrampilan yang dipunyai individu berdampak pada empati yang akan diberikan orang lain. Skala mengasihi diri mengacu aspek dari Neff (2003) yakni *over identification*, *mindfulness*, *self judgement*, *self-kindnes*, *isolation* dan *common humanity*.

Semakin tinggi nilai yang didapatkan subjek artinya *mengasihi* yang dimiliki subjek semakin tinggi, dan begitu sebaliknya.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi yaitu objek atau subjek penelitian yang ditentukan peneliti dengan ciri khas yang sama agar dapat ditarik kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini yakni ibu siswa di SLB Negeri 1 Demak yang memiliki anak tunagrahita yang berjumlah 112 orang.

Tabel 1. Rincian Data Populasi Orang Tua SLB Negeri 1 Demak

No	Orang Tua Kelas	Ketunaan	Jumlah
1.	1	Tunagrahita	20
2.	2		21
3.	3		15
4.	4		18
5.	5		19
6.	6		19
Total			112

2. Sampel

Sampel yakni sebagian dari populasi dengan ciri khas yang sama sesuai pada jumlah yang ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2013). Karakteristik sampel penelitian ini yakni ibu siswa dari SLB Negeri 1 Demak yang memiliki anak tunagrahita di kelas 1, 3, dan 5.

Tabel 2. Sampel Orang Tua SLB Negeri 1 Demak

No	Orang Tua Kelas	Ketunaan	Jumlah
1.	1	Tunagrahita	14
3.	3		15
5.	5		11
Total			40

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yaitu teknik yang dipakai peneliti guna mengambil sampel atau subjek penelitian. *Simple random sampling* dijadikan sebagai teknik pengambilan sampel. *Simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa

memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Peneliti memiliki kriteria dalam pemilihan sampel penelitian, antara lain :

- a. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus seperti tunagrahita
- b. Orang tua yang memiliki anak bersekolah di SLB tingkat SD Negeri 1 Demak.
- c. Orang tua kelas 1, 3, dan 5.

D. Metode Pengambilan Data

Metode pengambilan data yang dipakai peneliti dalam bentuk kuisioner psikologi guna mengukur hubungan antara mengasahi diri dengan stres pengasuhan. Sugiyono (2013) menyatakan kuisioner yaitu teknik yang dipakai untuk mengumpulkan data dengan cara responden diberikan pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban. Format jawaban pada kuisioner penelitian ini yakni sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

1. Skala Stres Pengasuhan

Skala stres pengasuhan berfungsi mengukur tingkat stres pengasuhan ibu yang memiliki anak tunagrahita. Peneliti memodifikasi skala penelitian yang disusun oleh Larasati (2022) mengacu aspek stres pengasuhan dari Abidin (1995) berisikan *child domain*, *parent domain*, dan *parent-child dysfunction interaction*. Skala stres pengasuhan berjumlah 36 aitem dimana hanya terdapat aitem *favorable* dengan hasil reliabilitas 0,947. Penilaian aitem *favourable* yaitu STS 4, SS 1, S 2, dan TS 3.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Stres Pengasuhan

No	Aspek	Jumlah Aitem	Total
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Parent domain</i>	12	12
2.	<i>Child domain</i>	12	12
3.	<i>Parent-child dysfunction interaction</i>	12	12
Total		36	36

2. Skala Mengasahi Diri

Peneliti melakukan modifikasi skala mengasahi diri dari Sartika, dkk., (2022) merujuk aspek mengasahi diri menurut Neff (2003) antara lain, *over*

identification, mindfulness, self judgement, self-kindnes, isolation dan *common humanity*. Skala mengasihi diri berjumlah 26 aitem dengan reliabilitas 0,929. Penilaian aitem *unfavorable* yaitu STS 1, SS 4, S 3, dan TS 2 sedangkan penilaian aitem *favourable* yaitu STS 4, SS 1, S 2, dan TS 3.

Tabel 4. *Blueprint* Skala Mengasihi Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self-kindness</i>	5	-	5
2.	<i>Common humanity</i>	4	-	4
3.	<i>Mindfulness</i>	4	-	4
4.	<i>Self judgement</i>	-	5	5
5.	<i>Isolation</i>	-	4	4
6.	<i>Over identification</i>	-	4	4
Total		13	13	26

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas yaitu seberapa jauh alat ukur dapat akurat dalam menjalankan fungsinya ketika mengukur sebuah objek. Pengukuran dianggap valid jika data yang dihasilkan dapat mendeskripsikan variabel sejalan dengan tujuan pengukuran di dalam penelitian (Azwar, 2022). Validitas berguna untuk mengungkap data dengan akurat dan tepat pada atribut yang telah disusun.

Uji validitas memakai uji validitas isi. Validitas isi adalah aitem dari skala penelitian untuk dilakukan pengujian berlandaskan dengan nalar dan logika. Aitem dari skala penelitian disusun berdasarkan teori yang sejalan pada alat ukur. Dalam menguji aitem pada skala penelitian hanya dapat dilakukan oleh individu yang ahli di bidangnya melalui proses *expert judgementn* (Azwar, 2022). *Expert judgement* pada penelitian ini yakni dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem menurut Azwar (2022) yaitu pengujian yang dilakukan peneliti guna memberikan perbedaan antara individu atau kelompok pada atribut yang dapat diukur dengan atribut yang tidak dapat diukur. Batasan nilai aitem yaitu $rix \geq 0,30$ dianggap memuaskan sedangkan

$rix \leq 0,30$ dianggap daya beda rendah (Thorndike & Hagen, 1991). Namun, jika terdapat aitem yang gugur dalam jumlah banyak maka peneliti dapat menurunkan batasan nilai $rix \geq 0,25$ yang bertujuan total aitem yang sejalan dengan keinginan peneliti (Azwar, 2022).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Azwar (2022) menjelaskan jika reliabilitas yaitu keakuratan atau konsistensi dari sebuah alat ukur. Reliabilitas menunjukkan seberapa konsisten hasil alat ukur walaupun dilakukan berulang kali di waktu yang berbeda namun dengan subjek yang sama.

Tinggi atau rendah hasil reliabilitas dapat dilihat dari nilai koefisien reliabilitas. Reliabilitas alat ukur dianggap akurat atau hasil yang tinggi jika mendekati angka 1. Azwar (2022) menyebutkan nilai reliabilitas dianggap memuaskan jika hasilnya $\geq 0,700$. Teknik uji reliabilitas yaitu *Alpha Cronbach* dengan program *Statistic Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.0.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan serangkaian prosedur yang dilaksanakan untuk mendapatkan kesimpulan pada hipotesis penelitian (Azwar, 2022). Peneliti telah mengumpulkan data penelitian, selanjutnya yaitu olah data dengan analisis kuantitatif untuk mengungkap hipotesis pada mengasahi diri dengan *stres pengasuhan*. Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu korelasi *product moment* dibantu dengan aplikasi *Statistic Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.0. Korelasi *product moment* memiliki tujuan guna mengungkap hubungan antara 2 variabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian yakni tahapan awal dalam menjalankan penelitian tujuannya untuk menyiapkan segala hal kaitannya dengan penelitian. Tahapan awal yang dijalankan yaitu pengamatan lokasi penelitian. Tempat penelitian di SLB Negeri 1 Demak letaknya di Jalan Kudus No. 52 No. 52 Kabupaten Demak Jawa Tengah.

SLB Negeri 1 Demak yakni sekolah khusus bagi anak berkebutuhan khusus sesuai dengan hambatan yang dimiliki, misalnya anak memiliki hambatan sosial, emosional, perkembangan fisik, dan mental dimana hambatan tersebut menjadi alasan mengapa menempuh pendidikan di SLB. SLB Negeri 1 Demak berisikan tingkatan SD, SMP, dan SMA dengan jenis ABK seperti tunarungu, tunanetra, dan tunagrahita. Subjek penelitian ini yaitu siswa tunagrahita tingkat SD. SLB Negeri 1 Demak memiliki akreditasi C dengan kurikulum merdeka. Fasilitas yang diberikan SLB Negeri 1 Demak antara lain mushola, ruang perpustakaan, dan ruang kelas yang berjumlah 13 kelas serta tenaga pendidik 29 orang.

Peneliti memiliki beberapa pertimbangan kaitannya dengan lokasi penelitian, antara lain :

- a. Belum pernah dilakukan penelitian di SLB Negeri 1 Demak mengenai stres pengaruh orang tua yang memiliki ABK.
- b. Total subjek dan karakteristik yang ditetapkan peneliti sejalan dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri 1 Demak
- c. Peneliti mendapatkan izin penelitian dari pihak sekolah dan dosen pembimbing untuk melakukan penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

a. Persiapan Perizinan

Perizinan adalah hal penting ketika menjalankan penelitian dengan harapan penelitian yang dilaksanakan sesuai prosedur penelitian. Peneliti mengajukan surat penelitian kepada kepala sekolah SLB Negeri 1 Demak dibantu oleh TU Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang memiliki nomor surat 140/C.1/Psi-SA/I/2025 untuk kepentingan penelitian, misalnya penyebaran kuisioner, dokumentasi di sekolah, serta perizinan untuk melaksanakan penelitian.

b. Penyusunan Alat Ukur

Peneliti merancang skala dimulai dengan menentukan definisi operasional pada aspek variabel penelitian dan mempersiapkan skala kuisioner. Penelitian ini memiliki 2 skala, yaitu skala mengasahi diri dan stres pengasuhan yang berisikan aitem *unfavorable* dan *favorable*. Skala penelitian memiliki 4 pilihan jawaban, contohnya sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Penilaian aitem *favorable* yaitu SS 4, STS 1, S 3, dan TS 3 sedangkan penilaian *unfavorable* yaitu SS 1, STS 4, S 2, dan TS 3.

1) Skala Stres Pengasuhan

Peneliti menggunakan *Parenting Stress Index Short Form* untuk skala stres pengasuhan dimana skala tersebut pernah dipakai penelitian oleh Larasati (2022). Skala stres pengasuhan hanya berisikan aitem *favorable* dengan total 36 aitem dan mengacu aspek menurut Abidin (1995) antara lain *parent-child dysfunction interaction*, *child domain*, dan *parent domain*.

Tabel 5. Sebaran Distribusi Aitem Skala Stres Pengasuhan

No	Aspek	Jumlah Aitem	Total
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Parent domain</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	12
2.	<i>Child domain</i>	25,26,27,28,29,30,31,32,33, 34,35,36	12
3.	<i>Parent-child dysfunction interaction</i>	13,14,15,16,17,18,19,20,21,2 2,23,24	12
Total		36	36

2) Skala *Self Compassion*

Peneliti melakukan adaptasi skala mengasihi diri yang dirancang oleh Sartika, dkk., (2022) dan merujuk pada aspek dari Neff (2003) yaitu *self-kindness*, *over identification*, *common humanity*, *self judgement*, *isolation*, dan *mindfulness*. Skala mengasihi diri berjumlah 26 aitem yang berisikan 13 *unfavorable* dan 13 *favorable*.

Tabel 6. Sebaran Distribusi Aitem Skala Mengasihi Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self-kindness</i>	5,12,19,23,26	-	5
2.	<i>Common humanity</i>	3,7,10,15	-	4
3.	<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22	-	4
4.	<i>Self judgement</i>	-	1,8,11,16,21	5
5.	<i>Isolation</i>	-	4,13,18,25	4
6.	<i>Over identification</i>	-	2,6,20,24	4
Total		13	13	26

B. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian pada 22 Januari – 24 Januari 2025. Subjek penelitian yaitu ibu dari siswa tunagrahita tingkat SD kelas 1, 3, dan 5 di SLB Negeri 1 Demak. *Simple random sampling* dipilih sebagai teknik pengambilan sampel dan peneliti menetapkan sampel penelitian sebanyak 40 orang. Keterbatasan subjek yang dimiliki peneliti menyebabkan penyebaran kuisioner hanya dilakukan 1 kali. Penyebaran kuisioner dilaksanakan dengan cara peneliti membagikan secara langsung kepada ibu dari siswa tunagrahita pada saat pengantaran atau penjemputan sekolah.

Tabel 7. Data Responden Penelitian

No	Ketunaan	Kelas	Jumlah Yang Mengisi
1.	Tunagrahita	1	14
2.		3	15
3.		5	11
Total			40

Tabel 8. Demografi Subjek Penelitian

No.	Karakteristik	Jumlah	Presentase	Total
1.	Ketunaan			
	Tunagrahita	40	100%	40
2.	SD			
	Kelas 1	14	35%	40
	Kelas 3	15	37,5%	
	Kelas 5	11	27,5%	

C. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Skala Stres Pengasuhan

Skala stres pengasuhan menunjukkan hasil uji daya beda yaitu 6 aitem daya beda rendah dan 30 aitem daya beda tinggi. Nilai daya beda rendah di rentang -0,086 - 0,249 dan daya beda tinggi dengan rentang nilai 0,425 - 0,754. Uji reliabilitas memakai teknik *alpha cronbach* dengan hasil 0,954 dari 30 aitem.

Tabel 9. Sebaran Distribusi Aitem Skala Stres Pengasuhan

No	Aspek	Jumlah Aitem	Total
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Parent domain</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11*,12	12
2.	<i>Child domain</i>	25*,26,27,28,29,30*,31,32,33,34,35*,36	12
3.	<i>Parent-child dysfunction interaction</i>	13,14,15,16,17,18*,19,20,21,22*,23,24	12
Total		36	36

Keterangan:

*) : Nomor aitem yang gugur

2. Skala Mengasihi Diri

Skala mengasihi diri memperoleh hasil uji daya beda yaitu 26 aitem dimana 5 aitem daya beda rendah dan 21 aitem daya beda tinggi. Nilai daya beda rendah bergerak di angka -0.322 - 0.223 sedangkan daya beda tinggi

berada di rentang 0.858 - 0.345. Skala mengasihi diri memperoleh hasil senilai 0,947 dari 21 aitem dengan memakai teknik *Alpha Cronbach*.

Tabel 10. Sebaran Distribusi Aitem Skala Mengasihi Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self-kindness</i>	5,12,19,23,26	-	5
2.	<i>Common humanity</i>	3,7*,10,15	-	4
3.	<i>Mindfulness</i>	9*,14,17*,22	-	4
4.	<i>Self judgement</i>	-	1,8,11*,16,21	5
5.	<i>Isolation</i>	-	4,13*,18,25	4
6.	<i>Over identification</i>	-	2,6,20,24	4
Total		13	13	26

Keterangan:

*) : Nomor aitem yang gugur

D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan pengecekan uji normalitas yaitu mengungkap data penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Peneliti menetapkan *One Sample Kolmogrov-Smirnov* sebagai teknik uji normalitas.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	Ks-Z	Sig.	P	Ket.
Stres Pengasuhan	88,40	14,451	0,139	0,382	>0,05	Normal
<i>Self Compassion</i>	61,63	10,012	0,152	0,285	>0,05	Normal

Hasil uji normalitas diperoleh sig. 0,382 ($p > 0,05$) pada skala stres pengasuhan dan sig. sebesar 0,285 ($p > 0,05$) pada skala *self compassion*. Berlandaskan hasil uji normalitas memperlihatkan jika data variabel penelitian berdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas yaitu mengungkap hubungan linier antara variabel tergantung dan variabel bebas. Syarat dianggap memiliki

hubungan linier yaitu Sig. *linearity* <0.05. Berlandaskan hasil dari uji linieritas menunjukkan nilai Flinear 4.998 dan sig. 0.000 (<0.05) yang artinya kedua variabel penelitian memiliki hubungan linier.

c. Uji Hipotesis

Tujuan uji hipotesis yaitu mengungkap hubungan antara kedua variabel penelitian. Peneliti memakai analisis *Pearson Product Moment* sebagai teknik uji hipotesis. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $r_{xy} = -0.327$ dan sig. 0.004 ($p < 0.05$) yang artinya hipotesis penelitian diterima. Ada hubungan negative signifikan antara mengasahi diri dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita.

E. Deskripsi Variabel Penelitian

Tujuan dari deskripsi data penelitian yaitu menggambarkan nilai subjek pada suatu tingkatan dari skala pengukuran. Kategorisasi dilaksanakan untuk menempatkan tingkatan subjek guna mewakili nilai dari rerata sampel. Distribusi nilai sampel secara normal dikarenakan membagi kelompok berlandaskan pada model norma dasar terhadap variabel penelitian (Azwar, 2021).

Tabel 12. Norma Kategorisasi

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standart deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Stres Pengasuhan

Skala stres pengasuhan berisikan 30 aitem dengan penilaian 1 hingga 4. Perhitungan hipotetik terdiri dari skor minimum $30 \times 1 = 30$, skor maksimum $30 \times 4 = 120$, standar deviasi 5 ($(120 - 30) : 5$) = 18, mean $(120 + 30 : 2) = 75$, dan rentang skor $120 - 30 = 90$. Perhitungan empirik terdiri dari skor minimum 63, skor maksimum 115, mean 88,8 dan nilai standar deviasi 14.45.

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Stres Pengasuhan

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	63	30
Skor Maksimum	115	120
Mean (M)	88,8	75
Standar Deviasi (SD)	14,451	18

Berlandaskan dari mean empirik subjek berada di tingkat sedang yaitu 88,8.

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Skala Stres Pengasuhan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$110,5 < X$	Sangat Tinggi	6	15%
$96,0 < x \leq 110,5$	Tinggi	5	12,5%
$81,6 < x \leq 96,0$	Sedang	14	35%
$67,1 < x \leq 81,6$	Rendah	13	32,5%
$X < 67,1$	Sangat Rendah	2	5%
Total		40	100%

Berlandaskan tabel kategorisasi menunjukkan jika sangat tinggi 6 orang (15%), tinggi 5 orang (12%), sedang 14 orang (35%), rendah 13 orang (32,5%), dan sangat rendah 2 orang (5%). Dari hasil kategorisasi artinya sebagian subjek penelitian berada di tingkat sedang.



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Stres Pengasuhan

2. Deskripsi Data Mengasihi Diri

Skala mengasihi diri berisikan 21 aitem dengan nilai 1 hingga 4. Perhitungan hipotetik berisikan skor minimum $21 \times 1 = 21$, skor maksimum $21 \times 4 = 84$, standar deviasi $[(84-21): 5 = 12,6$, mean $(84+21): 2 = 52,5$, dan rentang skor $84-21 = 63$. Perhitungan empirik berisikan skor minimum 48, skor maksimum 76, mean empirik 61.62, dan standar deviasi 10.012.

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Mengasihi Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	48	21
Skor Maksimum	76	84
Mean (M)	61,62	52,5
Standar Deviasi (SD)	10,012	12,6

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala Mengasihi Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$76,6 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$66,6 < x \leq 76,6$	Tinggi	8	20%
$56,6 < x \leq 66,6$	Sedang	17	42,5%
$46,6 < x \leq 56,6$	Rendah	15	37,5%
$X < 46,6$	Sangat Rendah	0	0%
Total		145	100%



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Mengasihi Diri

F. Pembahasan

Tujuan dilaksanakan penelitian yaitu mengungkap hubungan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan. Teknik uji hipotesis menggunakan *product moment*. Hasil uji hipotesis menunjukkan $r_{xy} = -0,327$ dan sig. $p=0,004$ ($p<0,05$) artinya uji hipotesis penelitian diterima. Ada hubungan antara mengasihi diri dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri 1 Demak. Semakin rendah mengasihi diri maka semakin tinggi stres pengasuhan yang dialami ibu dengan anak tunagrahita. Hasil dari *R square* memperoleh 0,107 atau 10,7% hal tersebut menunjukkan jika mengasihi diri berkontribusi sebesar 10,7% terhadap stres pengasuhan sedangkan sisanya 89,3% dipengaruhi banyaknya faktor lain yang tidak diteliti di penelitian ini. Faktor lain yang mempengaruhi stres pengasuhan antara lain hubungan dengan pasangan, kepercayaan diri, status sosial ekonomi, mental orang tua, dukungan dari keluarga, dan sebagainya.

Pengasuhan anak berkebutuhan khusus bukan hal mudah, sebab terdapat dinamika yang memunculkan reaksi secara emosional pada orangtua. Ibu

cenderung malu dan tidak bahagia ketika mengetahui anaknya memiliki kelainan, sehingga seringkali di masyarakat jika orang tua menyembunyikan kelainan yang dialami anak agar tidak menjadi bahan perbincangan orang lain (Amin & Dwidjosumarto, 2000). Muniroh (2010) jika ibu yang memiliki ABK merasa malu, sedih, dan cenderung kecewa karena kelainan yang dialami anak.

Beban yang ditanggung orang tua dapat menyebabkan stres pengasuhan ketika memiliki anak berkebutuhan khusus (Kusumah, Tobing, & Mulyadi, 2022). ABK cenderung menunjukkan perilaku tidak normal, contohnya menangis di tempat umum, berteriak di keramaian, dan mengganggu anak yang bermain di sekitarnya sehingga beberapa hal tersebut menyebabkan sumber stres bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Rahman, dkk., 2024). Deater Deckard & Kim (2021) stres pengasuhan yang dialami orang tua disebabkan ketidakmampuan dan ketidaksiapan ketika mengasuh anak baik secara psikologi maupun fisik.

Neff & Faso (2014) orang tua secara emosional akan lebih kuat jika memiliki mengasihi diri dibandingkan dengan orang tua yang tidak memiliki mengasihi diri. Mengasihi diri menciptakan ketangguhan individu melalui dukungan emosional yang diberikan orang sekitar ketika individu mengalami penderitaan (Neff & Germer, 2017). Adinda & Endang (2018) ibu dengan tingginya mengasihi diri yang dipunyai mampu membentuk sikap percaya diri terhadap kesulitan dan kegagalan yang dialami, ibu dengan anak berkebutuhan khusus diharapkan untuk tidak mudah menyerah dan sabar sehingga individu dapat berkembang ketika melalui masa sulit dalam mengasuh ABK.

Dalam meningkatkan mengasihi diri maka ibu yang memiliki anak tunagrahita dapat melakukan kegiatan positif dengan rajin beribadah, menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, sabar dalam mengasuh ana, dan tidak menghakimi atau menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dialami (Chandra & Thambun, 2021). Mengasihi diri mempermudah individu dalam mengidentifikasi pada penderitanya, peka ketika orang lain sedang mengalami penderitaan, dan memiliki informasi tentang segala yang yang dirasakan penderitanya. Hal tersebut tentu dibutuhkan ibu dengan anak berkebutuhan

khusus, sebab ibu akan selalu membantu dan merawat anak di dalam kehidupan tanpa berharap dibalas oleh anaknya (Desiningrum, 2019).

G. Kelemahan Penelitian

1. Peneliti kesulitan mengumpulkan data pada subjek penelitian. Peneliti bertemu dengan subjek ketika menjemput anak berkebutuhan khusus di SLB, sehingga subjek tidak memiliki banyak waktu untuk mengisi kuisisioner dan subjek cenderung tergesa-gesa ketika mengerjakan kuisisioner.
2. Beberapa orang tua kesulitan untuk mengisi kuesioner dengan benar selama pengisian kuisisioner, sehingga peneliti membantu dengan cara membacakan pernyataan skala satu per satu.
3. Peneliti menggunakan *try out* terpakai dalam pengambilan sampel penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian menunjukkan hipotesis penelitian diterima artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara mengasahi diri dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di SLB Negeri 1 Demak. Semakin tinggi stres pengasuhan maka semakin tinggi mengasahi diri yang dimiliki, dan sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua

Ibu yang memiliki anak tunagrahita dapat menumbuhkan mengasahi diri dengan cara membaca buku mengenai merawat anak berkebutuhan khusus, mencari informasi dengan orang tua yang juga memiliki ABK, bercerita kepada keluarga atau orang disekitar untuk menemukan solusi terhadap masalah yang dialami. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus harapannya dapat memperbanyak rasa syukur dan menciptakan kebahagiaan sendiri sehingga akan mengurangi dalam membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki anak normal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian sangat perlu dikembangkan pada faktor-faktor lain yang mempengaruhi munculnya stres pengasuhan. Selain itu pula, disarankan untuk dapat menggunakan sampel yang cenderung lebih beragam, seperti dari segi usia ataupun latar belakang pada keluarga untuk memperoleh hasil yang lebih bervariasi. Peneliti selanjutnya dapat memakai metode kualitatif guna menggambarkan stres pengasuhan yang lebih detail dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). Pengaruh Self-compassion Pada Body Dissatisfaction Di Kalangan Remaja Perempuan. *World Development*, 1 (1), 1–15.
- Ahern, L. S. (2004). *Psychometric properties of the parenting stress index-short form*. Raleigh: Faculty of Psychology North Carolina State University
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, L. S. (2008). Predictors of parenting stress in a diverse sample of parents of early adolescents in high risk communities. *Nursing Research*, 57 (5), 340-350.
- Anwar, A. (2020). *Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita dan Penanganannya*. Jakarta: PT. Remaja Rusda Karya.
- Barokah, I. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Parenting Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi*, 2 (1), 1–66.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). Parental Stress Scale (PSS). *Journal of Social and Personality Relationship*, 12 (3), 463-472.
- Black, D. S., & Garbutt, J. C. (2021). Chronic Stress and Physical Health: The Impacts on Immunity. *Journal of Health Psychology*, 26 (8), 1150-1162.
- Chandra L, V. D. T. (2024). Psikologis Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Kesejahteraan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4 (1), 8214–8228.
- Chodidjah, S., & Kusumasari, A. P. (2018). Pengalaman Ibu Merawat Anak Usia Sekolah Dengan Autis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21 (2), 94–100. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.545>
- Deater-Deckard, K. (2004). Parenting Stress. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5 (3), 314-332.
- Derguy, C., M'Bailara, K., Michel, G., Roux, S., & Bouvard, M. (2016). The need for an ecological approach to parental stress in autism spectrum disorders: The combined role of individual and environmental factors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46 (4), 1895-1905.

- Fakhiratunnisa, S. A., Pitaloka, A. A. P., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. *Masaliq*, 2 (1), 26–42. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London: Constable and Robinson.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13 (6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Hidangmayum, N., & Khadi, P. B. (2012). Parenting stress of normal and mentally challenged children. *Karnataka Journal of Agricultural Science*, 25 (2), 256–259.
- Hidangmayun, N. (2010). Parenting stress of normal children and mentally chalenged children. *Jurnal Karnataka*, 1 (2), 23-36.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 154-164.
- Hidayati, P. N., Madura, U. T., Fitroh, S. F., & Madura, U. T. (2024). Hubungan self-compasion dengan stres. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5 (1), 82–102.
- Hsiao, Y. J. (2018). Parental stress in families of children with disabilities. *Intervention in school and clinic*, 53 (4), 201-205.
- Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., & Reiss, A. L. (2003). Factors associated with parenting stress in mothers of children with fragile X syndrome. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 24 (4), 267-275.
- Kementerian Sosial. (2020). *Kemensos Dorong Aksesibilitas Informasi Ramah Penyandang Disabilitas*. Antara: Kantor Berita Indonesia. Retrieved from <https://www.antaranews.com/berita/1805217/kemensos-dorong-peningkatan-aksesibilitas-informasi-ramah-disabilitas>
- Kompas. (2023). Sekolah sebagai ruang aktualisasi dan apresiasi anak berkebutuhan khusus. Retrieved from <https://www.kompas.id/artikel/sekolah-sebagai-ruang-aktualisasidan-apresiasi-anak-berkebutuhan-khusus>
- Kotera, Y., & Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 12 (3) , 123-131.

- Kristiana, I. F. (2017). Self-Compassion dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4 (1), 52. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415>
- Kumalasari, D., Gani, I. A., & Fourianalistyawati, E. (2020). Adaptasi dan Properti Psikometri Parental Stress Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9 (2), 332-353.
- Kusuma, E. P. (2016). Stres Pengasuhan dan Nomophobia pada Orangtua. *Jurnal Universitas Islam Indonesia*, 1 (1), 15-22.
- Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self-compassion Dan Stres Pengasuhan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Empati*, 10 (4), 270-276. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Maulidiyah, H.A. (2021). Pendidikan Kebutuhan Khusus Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Perkembangan. *Berajah Journal*, 2 (1), 76-86. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i1.58>
- McConkey, R., & Cassidy, E. (2019). A brief measure of parental wellbeing for use in evaluations of family-centred interventions for children with developmental disabilities. *Children*, 7 (9), 120-135. <https://doi.org/10.3390/children7090120>
- Murray, L., Halligan, S., & Cooper, P. (2018). Effects of postnatal depression on mother-infant interactions and child development. *Psychopathology*, 6 (4), 213-227. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2018.03.004>
- Neff, K. D. (2003). The Role of Self-Compassion in Emotional Regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 9 (1), 27-43.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion and Psychological Well-being. *Journal of Personality*, 4 (4), 43-57.
- Nida, F. L. K (2014). Membangun Konsep Diri Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Thufala: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 1 (2), 45-64.
- Novita, D. A., & Novitasari, R. (2017). The Relationship Between Social Support and Quality Of Life In Adolescent With Special Needs. *Psikodemensia*, 16 (1), 40-48.
- Oktaviani, E., & Setiyono, I. E. (2023). Pengembangan ethnoscience puzzle guna mendorong kemampuan kognitif anak berkebutuhan khusus. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5 (2), 3060-3068.

Rahman, P. R. U., Dimala, C. P., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres Pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Journal of Education Research*, 5 (1), 294–300.

Sa'diyah, S. (2016). Gambaran Psychological Well-Being dan Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Autis. *Seminar Asean Psychology and Humadity*, 11 (2), 395–399. http://mpsi.umm.ac.id/files/file/394-399_SakhiyyatusSa'diyah.pdf

Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility*. London: New Harbinger Publications.

Yulianti, A. (2014). Self-compassion and its impact on well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12 (3), 215-228.

