

*Original Article*

## Hubungan *self-compassion* dengan *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus

Wina Marma Kusumah<sup>1\*)</sup>, Christine Masada Hirashita Tobing<sup>2)</sup>, Mulyadi Mulyadi<sup>3)</sup>

<sup>1\*)</sup> Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>2,3)</sup> Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>\*)</sup> winamarma20@gmail.com

**Article History:**

Received: 30/08/2022;

Revised: 14/09/2022;

Accepted: 27/10/2022;

Published: 31/10/2022.

**How to cite:**

Kusumah, W.M., Tobing, C.M.H., & Mulyadi, M. (2022). Hubungan *self-compassion* dengan *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), pp. 107-114. DOI: 10.30998/ocim.v2i2.7611



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Kusumah, Tobing, & Mulyadi.

**Abstrak:** keterlibatan dalam mengasuh anak kebutuhan khusus jauh lebih berat di bandingkan dengan anak-anak normal lainnya. Kemampuan untuk memaknai sebuah kesulitan hidup sebagai hal yang biasa terjadi pada semua orang disebut sebagai *self-compassion*. Penelitian ini merupakan penelitian metode campuran dengan desain sekuensial eksplanatori. Sampel yang diambil berjumlah 110 orang tua dari jumlah populasi 230 orang tua yang ditetapkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kategori orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (tunagrahita dan tunarungu). Informan terdiri dari orang tua, guru dan siswa berkebutuhan khusus. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket sebagai analisis kuantitatif serta observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai analisis kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

**Kata Kunci:** *self-compassion, parenting stress*

**Abstract:** involvement in caring for children with special needs is much heavier than other normal children. The ability to interpret a life's difficulties as something that happens to everyone is called self-compassion. This research is mixed methods research with explanatory sequential design. The samples taken were 110 parents from a total population of 230 parents who were determined using a purposive sampling technique with categories, parents who have children with special needs (deaf, and mentally retarded). Informants consist of parents, teachers, and students with special needs. The instruments used in this research were a questionnaire as a quantitative analysis and observations, interviews and documentation as a qualitative analysis. The results of this study indicate a significant negative relationship between self-compassion and parenting stress on parents of children with special needs.

**Keywords:** self-compassion, parenting stress

### Pendahuluan

Anak adalah investasi dan harapan masa depan bangsa serta sebagai penerus generasi di masa mendatang. Anak yang terlahir normal tanpa kekurangan apapun merupakan harapan semua orang tua. Semua harapan orang tua faktanya tidak selalu dapat terwujud. Ada kalanya anak yang dilahirkan terkadang mengalami hambatan perkembangan seperti pada kemampuan intelegensi, gerakan, bahasa ataupun kemampuan bersosialisasi sehingga ada kebutuhan khusus

untuk menjalani hidupnya. Anak berkebutuhan khusus menurut Heward (dalam Desiningrum, 2016) adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik. Istilah lain bagi anak berkebutuhan khusus adalah anak luar biasa dan anak cacat.

Jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia cenderung meningkat. Menurut Biro Pusat Statistik pada tahun 2009 jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia sebanyak 1,48 juta atau sekitar 0,7% dari jumlah penduduk Indonesia saat itu. Peningkatan jumlah anak berkebutuhan khusus kembali ditunjukkan pada tahun 2012 berdasarkan data dari Susenas yang menunjukkan bahwa penduduk Indonesia yang menyandang disabilitas sebesar 2,45%. Terdapat peningkatan jumlah jiwa berdasarkan data statistik yang ditunjukkan Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 yang menunjukkan anak berkebutuhan khusus mencapai angka 1,6 juta jiwa.

Memiliki anak berkebutuhan khusus tentunya bukanlah perkara mudah dalam sebuah keluarga, akan ada dinamika yang berubah dalam keluarga yang kemudian dapat memicu reaksi-reaksi emosional. Beban tersebut dijelaskan sebagai peran yang harus dilakukan orang tua ketika memiliki anak berkebutuhan khusus seperti kesiapan orang tua mengenalkan anak berkebutuhan khusus ke masyarakat luas serta cara orang tua menghadapi anak tersebut. Beberapa reaksi emosional tersebut antara lain *shock*, penyangkalan dan merasa tidak percaya, sedih, perasaan terlalu melindungi atau kecemasan, perasaan menolak keadaan, perasaan tidak mampu dan malu, perasaan marah, serta bersalah, dan berdosa atas apa yang terjadi pada anak. Banyaknya beban yang dirasakan orang tua sebagai figur yang dekat dengan anak akan menimbulkan *parenting stress* tak terkecuali orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Hal ini yang terjadi di salah satu sekolah luar biasa di Jakarta Selatan, yaitu SLB B-C Nur Abadi Jagakarsa. Peneliti melakukan wawancara pada beberapa orang tua anak berkebutuhan khusus di sana pada Mei 2021. Wawancara itu dilakukan kepada dua orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan ketunaan tunagrahita dan tunarungu. Orang tua yang memiliki anak tunagrahita berusia 10 tahun ini mengungkapkan bahwa anaknya sering menunjukkan perilaku yang tidak wajar seperti anak lainnya seperti meludah ke setiap orang yang baru ia temui, melempar sepatu, dan benda lainnya. Selain itu, orang tua mengatakan bahwa anaknya memiliki daya tangkap dan pemahaman yang lambat terutama terhadap keterampilan-keterampilan yang baru diajarkan baik orang tua maupun gurunya. Hal ini juga di tunjukkan pula oleh orang tua yang memiliki anak tunarungu berusia 8 tahun. Karena indera pendengaran dan artikulasi yang tidak berfungsi dengan baik membuat anak terkadang marah dan kesal karena keinginannya tidak tersampaikan dengan baik dan tidak terealisasikan yang membuat anak tersebut mengalami tantrum. Sikap dan perilaku inilah yang terkadang menimbulkan beban tersendiri bagi orang tua.

Fenomena tersebut termasuk dalam masalah *parenting stress* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dimana individu merasa sering kelelahan dalam mengasuh anaknya yang mengalami gangguan tunagrahita. Perilaku anak yang tidak sewajarnya seperti anak normal lainnya menjadi salah satu penyebab orang tua mengalami stres pengasuhan. Selain itu banyaknya tanggungjawab yang harus dihadapi orang tua dalam mengasuh anak tunagrahita tidaklah mudah, seperti berkaitan dengan ketidakmampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari dapat menjadi faktor munculnya *parenting stress* pada orang tua yang selalu membantu dan mendampingi anaknya.

Sikap orang tua yang terus menerus mengalami stres akan memperparah keadaan anak, serta akan berakibat buruk dalam pengasuhan. Hal ini sesuai dengan model *parenting stress*

yang dikemukakan oleh Abidin (dalam Alisma and Adri, 2021) yang menjelaskan bahwa stres mendorong kearah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua terhadap anak. *Parenting stress* muncul ketika harapan orangtua dengan kemampuan yang dibutuhkan dalam mengasuh menemui suatu hambatan yakni adanya ketidaksesuaian dengan kemampuan yang tersedia. Kemudian muncul suatu kecemasan yang berlebihan dan ketegangan yang spesifik berhubungan dengan peran dari orang tua dan interaksi antara orang tua dan anak.

Gupta, dkk (dalam Kristiana, 2017) menjelaskan *parenting stress* yang muncul pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat menurun dengan strategi *coping stress*. Sumber-sumber yang dapat berperan menjadi fasilitator sebagai *coping stress* terbagi menjadi dua tipe, yaitu sumber *coping internal* dan sumber *coping eksternal*. Sumber *coping internal* adalah sumber *coping* yang berasal dari dalam diri individu atau berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola *stressor* misalnya kemampuan dalam memahami dan menata emosi diri yang terkandung dalam *self-compassion*.

Penelitian Neff and Faso (2014) yang dilakukan kepada orangtua yang memiliki anak autis menyatakan bahwa orang tua dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi secara emosional lebih tangguh daripada orang tua yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih rendah. Neff (dalam Yulianti and Wahyudi, 2015) menjelaskan, *self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Sedangkan menurut Hidayati (2015) *self-compassion* merupakan kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang dalam rangka memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan dan penderitaan, dimana kasih sayang tersebut ditujukan kepada dirinya sendiri. *Self-compassion* berpotensi dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain, termasuk pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Neff (Kristiana 2017) juga mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat memainkan peran dalam meningkatkan kemampuan para *coping* orangtua sehingga tingkat *parenting stress* yang dialami orang tua akan menurun melalui upaya mengembangkan atau meningkatkan *self-compassion*. Neff (dalam Kristiana 2017) menyatakan bahwa salah satu bentuk penataan emosi yang sangat efektif menghindarkan stres dan depresi dari individu adalah *self-compassion* (mengasihi diri).

Pada penelitian ini, peneliti ingin mencari tahu adakah hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi Jagakarsa dan juga membuktikan hipotesis atau dugaan sementara yang telah peneliti buat yaitu bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *parenting stress*. Penelitian ini juga mencari tahu ada atau tidaknya perbedaan *self-compassion* dan *parenting stress* secara kuantitatif dan kualitatif, serta faktor di luar *self-compassion* dengan *parenting stress*.

## Metode

---

Ditinjau dari jenis datanya, penelitian ini menggunakan pendekatan *mix methods* (metode kombinasi) yaitu penelitian yang menggabungkan dua bentuk pendekatan, yakni kuantitatif dan kualitatif. Desain yang digunakan pada penelitian *mix methods* ini adalah *the explanatory sequential design* (urutan pembuktian). Pada tahap pertama peneliti mengumpulkan serta menganalisis data secara kuantitatif, kemudian pada tahap kedua mengumpulkan data kualitatif yang didasarkan pada hasil dari tahap pertama. Sampel yang diambil adalah 110 orang tua dari

jumlah populasi 230 orang tua yang terdiri dari ayah dan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (tunagrahita dan tunarungu) di SLB B-C Nur Abadi Jagakarsa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Angket kuesioner ini terdiri dari skala *self-compassion* dan skala *parenting stress* yang masing-masing terdiri dari 55 butir aitem pernyataan pada skala *self-compassion* dan 65 butir pernyataan pada skala *parenting stress*. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan mulai dari Mei 2022 sampai dengan Juni 2022. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi dengan uji statistik *pearson product moment* yang diolah dengan program SPSS versi 26. Selanjutnya hasil data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh dianalisis kembali sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan penelitian.

## Hasil dan Diskusi

Berdasarkan dari hasil penyebaran kuesioner mengenai variabel *self-compassion* dan *parenting stress* terhadap 110 orang tua anak berkebutuhan khusus, diperoleh hasil gambaran umum pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Umum *Self-Compassion* Pada Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB B-C Nur Abadi Jagakarsa

Daerah Keputusan	Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)
$X < 163,06$	Rendah	16	7,81
$163,06 \leq X < 204,86$	Sedang	80	72,73
$204,86 \leq X$	Tinggi	14	19,46
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi berada dalam kategori sedang atau cukup baik yaitu sebanyak 80 orang (72,73%), disusul dengan kategori tinggi 14 orang (19,46%) selanjutnya kategori rendah yaitu sebanyak 16 orang (7,81%). Untuk variabel *parenting stress* diri disajikan dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2. Gambaran Umum *Parenting Stress* Pada Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB B-C Nur Abadi Jagakarsa

Daerah Keputusan	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase (%)
$X < 163,42$	Rendah	1	0,91
$163,42 \leq X < 207,14$	Sedang	2	2,73
$207,14 \leq X$	Tinggi	107	96,36
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100</b>

Sumber : diolah dari data penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi berada dalam kategori tinggi atau buruk yaitu sebanyak 107 orang (96,36%), disusul dengan kategori tinggi 2 orang (2,73%) selanjutnya kategori rendah yaitu sebanyak 1 orang (0,91%). Secara umum gambaran perolehan data kreativitas dan aktualisasi diri remaja disajikan dalam tabel 3 berikut.

Tabel 3. Deskriptif Statistik

		<i>Self-Compassion</i>	<i>Parenting Stress</i>
N	Valid	110	110
	Missing	0	0
Mean		183,96	185,28

<i>Std. Deviation</i>	20,90	21,86
<i>Minimum</i>	130	130
<i>Maximum</i>	237	240

Sumber : diolah dari data penelitian, 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa N atau jumlah data setiap variabel yang valid berjumlah 110. Pada variabel *self-compassion* (X), diketahui nilai minimum sebesar 130, nilai maksimum sebesar 237, nilai mean sebesar 183,96 dan nilai standar deviasi sebesar 20,90, yang artinya pada tabel 3 terlihat nilai mean lebih besar dari nilai standar deviasi. Pada variabel *parenting stress* (Y), diketahui nilai minimum sebesar 130, nilai maksimum sebesar 240, nilai mean sebesar 185,28 dan nilai standard deviasi sebesar 21,86 yang artinya pada tabel 3 terlihat nilai mean lebih besar dari nilai standar deviasi.

Pada penelitian ini penulis menggunakan uji normalitas yang bermaksud untuk menguji apakah data yang disajikan untuk dianalisis lebih lanjut berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengujinya digunakan ujia *Kolmogorov Smirnov*. Pengambilan keputusan untuk menentukan apakah data yang diujikan ini berdistribusi normal atau tidak adalah dengan menentukan nilai signifikannya jika signifikan  $> 0,05$  maka berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka variabel tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan  $0,092 > 0,05$ . maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Pada penelitian ini juga penulis menggunakan uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dilakukan dengan pengujian SPSS versi 26.0 for windows dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikan  $> 0,05$ . Berdasarkan pada hasil uji linearitas diperoleh nilai *sig. deviation from linearity*  $0,629 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* dengan variabel *parenting stress*.

Untuk memastikan dan mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan *parenting stress*, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS versi 26.0. Adapun hasil pengujian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Hasil perhitungan korelasi

		<i>Self-Compassion</i>	<i>Parenting Stress</i>
<i>Self-Compassion</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-0.426
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.001
	N	110	110
<i>Parenting Stress</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-0.426	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.001	
	N	110	110

Sumber : *Output* SPSS versi 26.0

Pada tabel 4 diketahui nilai korelasi sebesar -0,426 dengan kriteria penafsiran jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti terdapat hubungan yang positif antara variabel *self-compassion* dengan variabel *parenting stress*, dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak ada hubungan antara kedua variabel. Diketahui dari tabel *product moment* untuk  $n = 110$  pada taraf 5% yaitu  $r_{tabel} = 0,186$  dan  $r_{hitung} = -0,426$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi Jagakarsa yang artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki orang tua anak berkebutuhan khusus semakin rendah *parenting stress* orang tua anak berkebutuhan khusus. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki orang tua anak berkebutuhan

khusus semakin tinggi *parenting stress* orang tua anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan dari nilai  $r_{hitung}$  sebesar = 0,426 yang berarti nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dengan *parenting stress* memiliki hubungan dalam kategori cukup kuat, dengan melihat hasil perhitungan dengan menggunakan interpretasi koefisien korelasi.

Selain itu untuk mengetahui seberapa besar variabel endogen secara simultan mampu menjelaskan variabel eksogen. Semakin tinggi nilai *R-Square* berarti semakin baik model prediksi dari model penelitian yang diajukan. Maka digunakan tabel koefisien determinasi, adapun hasil *model summary* diperoleh *R-Square* variabel *self-compassion* (X) dengan *parenting stress* (Y) sebesar 0,306 hal tersebut menunjukkan bahwa 30,6%. Ini menunjukkan bahwa *parenting stress* dipengaruhi sebesar 30,6% oleh *self-compassion*. Sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 69,4%.

Hasil analisis dari wawancara mendalam menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara *self-compassion* dan *parenting stress* baik secara kuantitatif dan kualitatif pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi. Pada variabel *self-compassion* aspek *self-kindness versus self judgement* informan mengemukakan:

*"Saya berusaha menerima kekurangan diri saya kak, tapi kadang masih mengkritik diri dengan menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang ada." (informan 1)*

Selanjutnya pada aspek *common humanity versus isolation* informan mengemukakan:

*"Saya menyadari bahwa setiap masalah yang datang lumrah bagi setiap manusia, namun terkadang saya masih merasa terkucilkan karena permasalahan yang datang." (informan 2)*

Pada aspek *mindfulness versus over identification* dikemukakan oleh informan 3:

*"Saya mampu menerima permasalahan yang datang dengan pikiran yang positif, dapat membedakan masa masalah besar dan kecil hanya saja terkadang masih terbawa kondisi atau suasana diri saat itu."*

Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi secara kualitatif dalam kategori cukup baik. Pada variabel *parenting stress* aspek *the parent distress parenting stress* informan mengemukakan:

*"Saya merasa mampu untuk mengasuh anak berkebutuhan khusus, tapi pada kenyataannya saya merasa terisolasi seperti kebebasan pribadi saya yang berkurang contohnya saya harus memberikan perhatian sangat ekstra kepada mereka yang membuat waktu saya dihabiskan untuk anak, belum lagi keluarga yang menjauhi saya karena memiliki anak yang berbeda dan hal inilah yang memicu stres pada saya" (informan 1)*

Selanjutnya aspek *the difficult child parenting stress* informan 2 mengemukakan:

*"Saya agak jengkel kalau anak saya sulit untuk melakukan sesuai apa yang saya perintahkan."*

Pada aspek *the parent child dysfunctional interaction parenting stress* dikemukakan oleh informan 3:

*"Saya terkadang merasa kesal jika anak saya lamban dalam memahami sesuatu yang saya pikir itu sangat mudah untuk dipahami."*

Hal ini menunjukkan bahwa *parenting stress* orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi secara kualitatif dalam kategori tinggi atau buruk. Hal ini senada dengan hasil

yang didapat dari informan pendukung yaitu melalui observasi yang dilakukan peneliti pada beberapa siswa anak berkebutuhan khusus bahwa memang anak berkebutuhan khusus itu memiliki hambatan seperti lama dalam memproses informasi sederhana, lamban melakukan instruksi, sulit berkomunikasi, kesulitan dalam bersosialisasi, sulit memahami keterampilan-keterampilan baru dan masih banyak lagi. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada guru anak berkebutuhan khusus yang dikemukakan sebagai berikut:

*“Anak berkebutuhan khusus memang anak yang memerlukan penanganan dan pelayanan khusus, karena mereka mengalami hambatan baik segi fisik, psikis dan sosial, sehingga tak jarang orang tua yang merasa kualahan dalam menangani anak tersebut bahkan ada orang tua yang sampai mengeluhkan stres ketika mengasuh anak berkebutuhan khususnya”*

Selain itu dari hasil wawancara kepada dua informan yang dapat dipercaya dan ditemukan bahwa ada faktor lain diluar *self-compassion* yang berhubungan dengan *parenting stress*, sebagaimana dikemukakan oleh informan berikut ini:

*“Saya merasa percaya diri kak atas kemampuan saya untuk mengasuh anak ini, karena saya percaya bahwa setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihan nya masing-masing dan saya selalu mengapresiasi diri saya bahwa saya adalah orang kepercayaan Tuhan yang dititipkan anak seperti ini. Jadi kalau mereka kadang buat ulah dan menunjukkan hambatannya saya merasa fight dan yakin bisa mengatasinya.”* (informan 4)

Lalu informan selanjutnya mengemukakan:

*“Jika masalah datang saya akan mencari tahu apa yang menjadi penyebab permasalahan tersebut, seperti hambatan yang ada pada anak saya, saya akan bertanya pada orang-orang yang ahli dan berusaha untuk menerapkan hal tersebut ketika saya menemui kendala dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus saya. Sehingga saya memiliki kontrol diri jika hal itu terjadi, seperti tidak mudah stres.”* (informan 5)

Hasil analisis kuantitatif pada variabel *self-compassion* di dapat nilai 72,23% kategori sedang atau cukup baik, jika disandingkan dengan data kualitatif yang menyatakan bahwa *self-compassion* orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi juga berada pada kategori cukup baik, artinya data kualitatif membuktikan dan memperkuat data kuantitatif. Hal ini senada dengan hasil analisis kuantitatif pada variabel *parenting stress* di dapat nilai 93,96% kategori tinggi atau buruk, dan jika disandingkan dengan data kualitatif yang menyatakan bahwa *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi juga berada pada kategori tinggi, artinya data kualitatif pada variabel ini juga membuktikan dan memperkuat data kuantitatif.

## **Simpulan**

Secara keseluruhan nilai kuantitatif *self-compassion* = 72,23% (termasuk kategori **cukup**) dan secara kualitatif kualitas *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi juga dinyatakan cukup baik. Jadi, tidak ada perbedaan antara data kuantitatif dan data kualitatif tentang *self-compassion*. Data kualitatif membuktikan dan memperkuat data kuantitatif, tinggi dan rendahnya *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi. Secara keseluruhan nilai kuantitatif *parenting stress* = 96,36% (termasuk kategori tinggi) dan secara kualitatif kualitas *parenting stress* orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi juga dinyatakan tinggi. Jadi, tidak ada perbedaan antara data kuantitatif dan data

kualitatif tentang *parenting stress*. Sehingga data kualitatif membuktikan dan memperkuat data kuantitatif. Data kualitatif hubungan *self-compassion* dengan *parenting stress* memperkuat, memperdalam dan memperluas data kuantitatif tentang korelasi antara *self-compassion* dengan *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB B-C Nur Abadi yang besarnya -0,426 dan membentuk hubungan yang negatif yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Dari data koefisien determinasi didapat bahwa *self-compassion* mempengaruhi 30,6% *parenting stress*, dan selebihnya 69,4% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain. Dalam penelitian ini variabel lain yang berhubungan dengan *parenting stress* selain *self-compassion* diantaranya kepercayaan diri, perasaan diri, rasa keyakinan terhadap diri, kontrol diri serta kemampuan kognitif.

### Ucapan Terima Kasih

---

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Christine Masada HT, M.Pd, Kons dan Bapak Mulyadi, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang sudah mengarahkan dan membimbing peneliti dalam membuat jurnal ini. Terima kasih kepada kepala sekolah SLB B-C Nur Abadi, Jagakarsa atas kesediannya memperilahkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolahnya. Terimakasih kepada guru kelas, siswa serta orang tua siswa di SLB B-C Nur Abadi, Jagakarsa. Serta terima kasih pula peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dan tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga segala kebaikan semua pihak yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian sampai jurnal ini selesai mendapat balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

### Daftar Rujukan

---

- Alisma, Yuli, and Zakwan Adri. (2021). "Parenting Stress Pada Orangtua Bekerja Dalam Membantu Anak Belajar Di Rumah." *PSYCHE: Jurnal Psikologi* 3(1):64–74. doi: 10.36269/psyche.v3i1.322.
- Desiningrum, D.R. (2016). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Psikosain.
- Hidayati, Diana Savitri. 2015. "SELF COMPASSION DAN LONELINESS." *Metrologia* 3:154–64.
- Kristiana, Ika Febrian. 2017. "Self-Compassion dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif." *Jurnal Ecopsy* 4(1):52. doi: 10.20527/ecopsy.v4i1.3415.
- Neff, Kristin D., and Daniel J. Faso. 2014. "Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism." *Mindfulness* 6(4):938–47. doi: 10.1007/s12671-014-0359-2.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Alfabeta
- Yulianti, Mutia Ulfa, and Hedi Wahyudi. 2015. "Studi Deskriptif Mengenai Self Compassion Pada Ibu Rumah Tangga Penderita HIV/AIDS Di Kelurahan X Kota Bandung." *Prosiding Psikologi* 67–73.

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---