

Hubungan Antara Mengasihi Diri Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita

Lisa Nur Anggraini¹, Ratna Supradewi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
supradewi@unissula.ac.id

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 112 orang. Karakteristik sampel penelitian ini yakni ibu siswa dari SLB Negeri 1 Demak yang memiliki anak tunagrahita berjumlah 40 orang di kelas 1, 3, dan 5. 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, Mengasihi Diri

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 112 people. The characteristics of the research sample were mothers of students from SLB Negeri 1 Demak who had 40 mentally retarded children in grades 1, 3, and 5. 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

1. PENDAHULUAN

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).

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 ketrampilan belajar yang menghambat mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam lingkup pendidikan formal maupun sosial (Anwar, 2020).

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).

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).

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.

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 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 autis, 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.

A. Perumusan Masalah

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

B. Tujuan Penelitian

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

C. 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.

2. METODE

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif menggunakan teknik *Random Sampling*. 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. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. 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. Penelitian ini 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*. Hasil uji reliabilitas skala stress pengasuhan yakni, 0,954 dari 30 aitem

Peneliti menggunakan 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, and mindfulness*. Skala mengasihi diri berjumlah 26 aitem yang berisikan 13 *unfavorable* dan 13 *favorable*. hasil uji reliabilitas skala mengasihi diri yakni, 0,947 dari 21 aitem

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. 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

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 berkotribusi 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.

Uji linieritas berguna untuk mengungkap jika hubungan 2 variabel memiliki sifat linier tujuan uji linieritas yaitu mengungkap hubungan linier antara variabel tergantung dan variabel bebas. Syarat dianggap memiliki hubungan linier yaitu $\text{Sig. } linearity < 0.05$. Berlandaskan hasil dari uji linieritas menunjukkan nilai Flinear 4.998 dan sig. 0.000 (< 0.05) yang artinya kedua variabel penelitian memiliki hubungan linier.

Uji hipotesis Tujuan uji hipotesis yaitu mengungkap hubungan antara kedua variabel penelitian uji hipotesis menggunakan teknik analisis Pearson Product Moment, alasan menggunakan teknik tersebut karena teknik ini khusus untuk menguji hubungan antar dua variabel. Untuk nilai signifikansinya uji hipotesis yaitu hipotesis dapat diterima jika nilai kurang dari 0.05. 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 mengasih diri dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita. Semakin tinggi stres pengasuhan semakin tinggi mengasih diri dan sebaliknya.

Tabel 2. Deskripsi Skor Skala Stres Pengasuhan

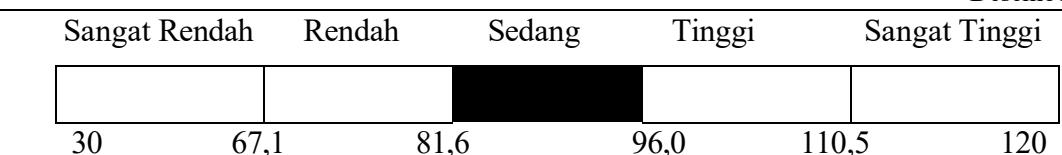
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	63	30
Skor Maksimum	115	120
Mean (M)	88,8	75
Standar Deviasi (SD)	14,451	18

Mean empirik menunjukkan subjek berada di kategori tingkat sedang dengan nilai 88,8 di bawah ini merupakan kategori sasi dan norma kategorisasi dari variable stres pengasuhan :

Tabel 3. 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

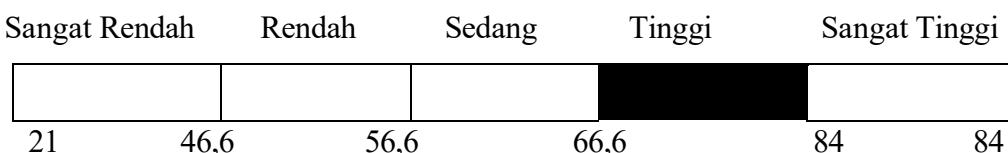
Tabel 4. Deskripsi Skor Skala Mengasihi Diri

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

Mean empirik menunjukkan subjek berada di kategori tingkat tinggi dengan nilai 61,62 di bawah ini merupakan kategori sasi dan norma kategorisasi dari variable mengasihi diri :

Tabel 5. Kategorisasi Skor Subjek Skala Mengasihi Diri

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



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Mengasihi Diri

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 menganggu 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.

Hasil deskripsi data variabel stres pengasuhan menunjukkan pada kategori sedang dan hasil deskripsi data variable mengasihi diri menunjukkan kategori tinggi. Dalam hal ini berarti ibu dapat mengasihi diri dengan baik sehingga stress pengasuhan tidak terlalu dirasakan. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita dapat menangani diri dengan baik. Hal ini menunjukkan mengasihi diri berperan penting untuk menangani stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita

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 anak, 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 segal 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).

4. KESIMPULAN

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

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 challenged 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-compassion 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., Hessl, 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-aktualisasi-dan-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. *Thufula: 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. *Psikodemnesia*, 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_Sakhiyyatus Sa'diyah.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/394-399_Sakhiyyatus_Sa'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.