

The Influence of Self-Compassion and Emotion Regulation on the Psychological Well-Being of Working Parents Who Have Children With Special Needs

[Pengaruh Self-Compassion dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Bekerja yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus]

Kania Rachmadira Putri¹⁾, Lely Ika Mariyati^{*2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia *Email Penulis

Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the influence of self-compassion and emotion regulation on the psychological well-being of working parents with special needs children. This study uses a correlational quantitative approach, involving 68 working parents as the sample. The sample was determined using the accidental sampling technique at 4 special schools in the Sidoarjo District area. The instruments in this study consist of 3 psychological scales, namely: Psychological Well-Being Scales (PWB), Neff's Self-Compassion Scale, and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). The analysis technique used multiple regression analysis with the help of JASP 0.18.1 software. The analysis results ($F(2.65) = 12.133$; $P < .001$) indicate that self-compassion and emotion regulation simultaneously have an impact on psychological well-being. The implication of this research is as a basis for counseling-based intervention programs to enhance the self-compassion and emotional regulation abilities of working parents with children with special needs to achieve psychological well-being.*

Keywords - working parents, children with special needs, psychological well-being, self-compassion, emotional regulation

Abstrak. *Dokumen ini menjabarkan petunjuk bagi Penulis dalam menyusun artikel di UMSIDA Preprints Server. Bagian abstrak ini harus ditulis dengan huruf miring 10pt dan dengan jumlah kata 100-150. Jika artikel ditulis dalam bahasa Indonesia, abstrak harus ditulis dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Jika artikel ditulis dalam bahasa Inggris, abstrak harus ditulis hanya dalam bahasa Inggris. Abstrak harus ditulis ringkas mungkin dan harus tersusun atas rumusan masalah, metodologi, hasil penemuan/pengembangan dan simpulan ringkas. Abstrak harus ditulis dalam satu paragraf dengan format 1 kolom. Semua bagian dalam artikel harus ditulis menggunakan huruf Times New Roman. Penulis sebaiknya menggunakan dokumen ini sebagai template artikelnya.*

Kata Kunci - orang tua bekerja, anak berkebutuhan khusus, kesejahteraan psikologis, self-compassion, regulasi emosi

I. PENDAHULUAN

Orang tua merupakan bagian inti dari keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, dibentuk melalui ikatan pernikahan yang sah. Dalam kehidupan berumah tangga, kebanyakan pasangan menginginkan kehadiran anak yang tumbuh dengan kondisi fisik, psikis, dan mental yang baik [1]. Namun, kenyataan tidak selalu sesuai dengan harapan, karena beberapa pasangan diberikan anugerah berupa anak berkebutuhan khusus (ABK). Kehadiran ABK dalam keluarga membawa perubahan besar, terutama dalam aspek pengasuhan. ABK memerlukan pendekatan khusus dalam hal pendidikan dan pengasuhan untuk mendukung proses tumbuh kembangnya [2], [3].

Pada awal kehadiran anak yang memiliki kebutuhan khusus, orang tua mengalami penurunan kualitas hidup, stres, putus asa, kecemasan, serta kesulitan untuk menerima kondisi anak mereka [4], [5]. Tantangan ini semakin kompleks bagi orang tua yang bekerja, karena mereka harus membagi tanggung jawab antara tumbuh kembang anak dan tugas profesional mereka. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa ibu yang memiliki ABK cenderung merasa lebih sedih dan hilang harapan, sementara ayah terbebani pada ekonomi dan pekerjaan [6]. Kompleksitas peran pengasuhan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi kesehatan mental yang selaras dengan prinsip-prinsip psikologi positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis cenderung merasakan hal-hal positif tentang diri mereka sendiri, baik untuk masa lalu maupun masa kini [7], [8]. Kesejahteraan ini melibatkan pengembangan potensi diri, termasuk kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan pribadi, menjalani kehidupan dengan mandiri, membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, mengendalikan lingkungan sekitar, serta mampu menyesuaikan keadaan lingkungan demi mencapai tujuan hidup [9]. Selain itu, keyakinan individu terhadap nilai diri mereka sangat penting untuk menumbuhkan sikap positif yang mendukung kesejahteraan psikologis [10].

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Berdasarkan data Kemenko PMK tahun 2021 mencatat jumlah ABK sekitar 2,1 juta jiwa. Sementara itu, berdasarkan data Kemendikbudristek per Agustus 2021 terdapat 269.398 anak yang terdaftar sebagai peserta didik di sekolah luar biasa (SLB) (www.rri.co.id). pada tahun 2021, tercatat 110 kasus kekerasan terhadap anak berkebutuhan khusus (ABK) dari total 1.355 kasus yang dilaporkan ke Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPA). Selain itu, data tahun 2014 hingga 2017 menunjukkan adanya beberapa kasus kekerasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap ABK [11]. Situasi ini mengindikasikan adanya masalah yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis orang tua. Orang tua yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah seringkali menghadapi kendala dalam mencapai tujuan hidup secara efektif [12]. Sebaliknya, orang tua yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu menjalankan peran mereka dengan lebih optimal, termasuk dalam mengasuh dan mendidik anak berkebutuhan khusus, sehingga dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan di masyarakat [3].

Pada penelitian terdahulu menunjukkan kesejahteraan psikologis pada orang tua ABK berada pada kategori rendah sebanyak 52.5% dan sebanyak 22.5% berada pada kategori tinggi [13]. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa subjek memiliki ketergantungan finansial dan kemandirian pada suami dan keluarganya, serta tidak mendapat dukungan moral dari keluarga besar [11]. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang memaparkan kondisi orang tua yang memiliki ABK berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis dengan dimensi personal growth pada kategori tinggi sebesar 77.90% dan kategori rendah pada dimensi purpose of life sebesar 48.80% [3].

Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh survei awal pada orang tua bekerja yang memiliki ABK, didapatkan bahwa orang tua bekerja yang memiliki ABK menghadapi tantangan terkait kesejahteraan psikologis. Rasa cemas merupakan tantangan terbesar orang tua bekerja yang memiliki ABK, terutama dalam hal kemandirian anak di masa depan. Selain itu, tantangan lainnya yang dihadapi oleh orang tua bekerja yang memiliki ABK adalah hubungan sosial yang kurang baik dengan lingkungan sekitar tempat tinggal, adanya ketergantungan pada kerabat dekat dalam merawat ABK, serta kesulitan mengatur jadwal kerja untuk merawat ABK. Hal tersebut menunjukkan bahwa orang tua bekerja yang memiliki ABK mengalami tantangan pada dimensi kesejahteraan psikologis. Ryff mengungkapkan 6 dimensi kesejahteraan psikologis yaitu: 1) Autonomy, mencakup kualitas seperti penentuan diri, kemandirian, pengendalian diri, dan evaluasi diri secara internal. 2) Personal Growth, kemampuan untuk terus mengembangkan potensi dan tumbuh sebagai individu. 3) Environmental mastery, kemampuan individu untuk menguasai lingkungan sekitarnya serta menciptakan atau mengatur lingkungan agar sesuai dengan keinginan atau kebutuhannya. 4) Purpose in life, keyakinan bahwa kehidupan memiliki tujuan dan makna, serta bahwa individu memiliki alasan untuk hidup. 5) Positive relation with others, kemampuan untuk mencintai dan membina hubungan yang baik dengan sesama. 6) Self-acceptance, kemampuan seseorang untuk menerima kekurangan dan kelebihan diri tanpa menyalahkan pihak lain dan memiliki motivasi yang berkelanjutan untuk terus meningkatkan dan mengembangkan diri. [14].

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai variabel, salah satunya adalah self-compassion. Penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni dan Nashori menunjukkan bahwa religiusitas dan welas asih diri memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis [15]. Tingkat kesejahteraan psikologis seseorang cenderung meningkat seiring dengan tingginya religiusitas dan self-compassion yang dimilikinya. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 33,7% terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mukhlisa & Nurmina, menunjukkan korelasi yang positif antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa self-compassion membantu individu menerima kekurangan diri, memberikan dorongan semangat ketika menghadapi kesulitan, serta mendorong pencarian solusi atas tantangan yang dihadapi. [16].

Self-compassion adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kesulitan, dengan memahami bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia [17], [18]. Self-compassion berkaitan dengan kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, optimisme, kecerdasan emosional, hubungan sosial, inisiatif pribadi, dan afek positif [16]. Kemampuan self-compassion memiliki dampak yang luas, termasuk dalam menghasilkan regulasi emosi yang efektif, meningkatkan motivasi, dan mengembangkan kemampuan individu. Seseorang yang memiliki sikap self-compassion yang baik dinilai mampu menerima kekurangan yang dimiliki karena memahami bahwa setiap manusia memiliki kekurangan [19].

Menurut Neff (2003) Self-compassion terdiri dari enam komponen yang saling terkait dan membentuk suatu dinamika kompleks, keenam komponen tersebut yaitu: 1) Self-kindness (mengasahi diri sendiri), 2) Common humanity (kemanusiaan bersama), 3) Mindfulness (perhatian penuh), 4) Self-judgment (menghakimi diri sendiri), 5) Isolation (isolasi), dan (6) Overidentification (identifikasi berlebihan) [20]. Selain self-compassion, variabel lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan Dian et al mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis [21]. Didukung oleh penelitian Farhanna & Tatiyani yang menunjukkan adanya bahwa regulasi emosi memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis [22].

Regulasi emosi adalah upaya individu untuk mengontrol dan memengaruhi proses emosionalnya dengan mengatur intensitas, durasi, jenis emosi yang dirasakan, waktu timbulnya emosi, cara mengekspresikannya, serta memahami emosi tersebut untuk memberikan respons yang sesuai dengan situasi dan tuntutan [23]. Kemampuan mengelola

emosi, dapat membantu individu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi. Hal ini memungkinkan individu untuk memberikan respon yang sesuai dengan situasi dan tuntutan yang dihadapi [24]. Kesejahteraan psikologis seseorang akan meningkat seiring dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Ketika individu mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, maka akan menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis [25]. Gross mengemukakan dua strategi utama dalam regulasi emosi adalah *cognitive reappraisal*, melibatkan proses berpikir ulang sebelum merespon emosi dan *expressive suppression*, berfokus pada pengendalian emosi dalam situasi emosional.

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup lima proses utama; 1) *Situation selection*, memilih situasi yang meminimalkan dampak emosi negatif. 2) *Situation modification*, mengubah situasi untuk mengurangi respon emosional. 3) *Attention Deployment*, mengalihkan perhatian ke hal-hal yang lebih menyenangkan. 4) *Cognitive change*, mengubah cara pandang terhadap situasi untuk memodifikasi emosi yang muncul. 5) *Response modulation*, mengendalikan respon fisiologis untuk meminimalisir respon emosional yang dialami [26].

Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi kesejahteraan psikologis. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni dan Nashori, membahas pengaruh religiusitas serta rasa welas asih terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus [15]. Penelitian lain oleh Arjangi dan Fauziah menemukan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang mendampingi anak sekolah di rumah [9]. Penelitian ini memiliki kebaruan yaitu melibatkan orang tua bekerja, baik ayah maupun ibu, yang memiliki ABK sebagai subjek penelitian. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada orang tua yang bekerja dan memiliki ABK. Hipotesis penelitian yaitu adanya pengaruh signifikan yang positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis orang tua bekerja yang memiliki ABK.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dimana *self-compassion* (X1) dan regulasi emosi (X2) sebagai variabel bebas, dan kesejahteraan psikologis (Y) sebagai variabel terikat. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* pada 4 Sekolah Luar Biasa (SLB) di wilayah kecamatan Sidoarjo yaitu SLB AC Dharma Wanita, SLB B Dharma Wanita Sidoarjo, SLB Autis Mutiara Hati, dan SLB Insani Tunas Mandiri. Adapun kriteria populasi penelitian ini, yaitu: orang tua (ayah dan ibu) bekerja yang memiliki ABK, ABK sekolah di SLB wilayah Kecamatan Sidoarjo, orang tua bekerja tinggal dan merawat secara langsung ABK. Populasi pada penelitian ini yaitu 68 orang tua bekerja yang memiliki ABK dengan sebanyak 37 ayah dan 31 ibu.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala kesejahteraan psikologis, *self-compassion*, dan regulasi emosi. Variabel kesejahteraan psikologi diadopsi dari skala pengukuran Skala *psychological well-being* yang telah dikembangkan oleh [27] berdasarkan teori *psychological well-being* oleh Ryff, terdiri dari 19 aitem dengan nilai validitas yang berkisar diantara 0,259 hingga 0,468. Terdiri dari 6 aspek *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relationship with others*, *life goals*, dan *self acceptance*. Variabel *Self-Compassion* mengadopsi skala *self-compassion* yang telah diadaptasi oleh [28] berdasarkan konsep Neff (2003), yang terdiri dari 26 item dengan reliabilitas 0,872. Aspek-aspek *self-compassion* meliputi kebaikan pada diri, rasa kemanusiaan bersama, perhatian penuh, menghakimi diri, isolasi, dan identifikasi berlebihan. Variabel regulasi emosi mengadopsi skala *Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) yang dikembangkan oleh James J. Gross dan Oliver P. John (2003) dan diadaptasi oleh [26]. Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur dua strategi utama regulasi emosi, yaitu reevaluasi kognitif dan penekanan ekspresi, dengan reliabilitas sebesar 0,951. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linear berganda, serta melakukan uji normalitas regresi, uji linearitas, uji asumsi, dan uji regresi berganda menggunakan bantuan software JASP 0.18.1.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Orang Tua Bekerja yang Memiliki ABK

Kategori	Kesejahteraan Psikologis		<i>Self-Compassion</i>		Regulasi Emosi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Rendah	6	9%	4	6%	4	6%
Rendah	14	21%	19	28%	25	37%
Sedang	27	40%	27	40%	22	32%
Tinggi	17	25%	10	15%	10	15%

Sangat Tinggi	4	6%	8	12%	7	10%
Total	68	100%	68	100%	68	100%

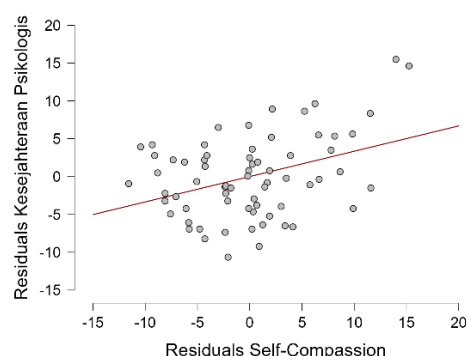
Diketahui bahwa dari 68 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, pada variabel kesejahteraan psikologis didominasi pada kategori sedang sebesar 40% dan 31% termasuk kategori tinggi. Variabel *self-compassion* juga dominan berada pada kategori sedang sebesar 40%, namun 34% tergolong rendah. Sedangkan variabel regulasi emosi didominasi oleh kategori rendah sebesar 37% dan 32% berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Uji Normalitas

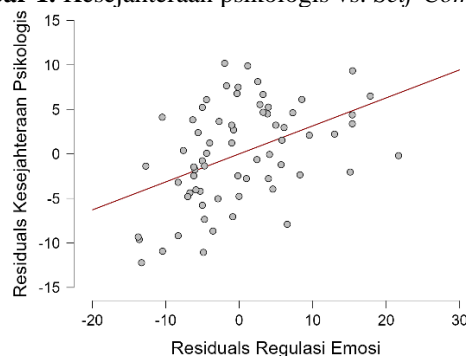
Descriptive Statistics

	Kesejahteraan Psikologis	Self-Compassion	Regulasi Emosi
Valid	68	68	68
Shapiro-Wilk	0.978	0.976	0.956

Berdasarkan data pada tabel di atas yaitu uji normalitas melalui uji *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa setiap variabel pada penelitian ini memiliki nilai signifikansi > 0.70 . Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel pada penelitian ini terdistribusi secara normal. Hal ini juga dapat dilihat pada histogram yang menunjukkan ketiga variabel terdistribusi secara normal.



Gambar 1. Kesejahteraan psikologis vs. *Self-Compassion*



Gambar 2. Kesejahteraan Psikologis vs. Regulasi Emosi

Hasil uji linearitas mengungkapkan adanya korelasi yang linier antara variabel *self-compassion* dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil dari grafik *scatterplot*, data menyebar mendekati garis linier, serta titik titik data yang akan membentuk elips jika garis melingkar ditarik. Maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

Tabel 3. Uji Korelasi

Pearson's Correlations

Variable	Kesejahteraan Psikologis
1. Kesejahteraan Psikologis	Pearson's r —
	p-value —
2. Self-Compassion	Pearson's r 0.302

Pearson's Correlations		
Variable	Kesejahteraan Psikologis	
3. Regulasi Emosi	p-value	0.012
	Pearson's r	0.388
	p-value	0.001

Berdasarkan tabel diatas, diketahui menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi secara positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. ($r = .302$; $p = 0.012$), serta regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis ($r = .388$; $p = .001$).

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Coefficients			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)		
H ₁	(Intercept)		
	Self-Compassion	0.988	1.013
	Regulasi Emosi	0.988	1.013

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa tidak terjadi masalah multikolinieritas ($VIF = 1.013$; $tolerance = .988$), berarti tidak ditemukan hubungan yang kuat antar variabel, serta tidak ada multikolinieritas. Maka berdasarkan hasil tersebut, seluruh uji asumsi untuk melakukan uji regresi linier berganda telah terpenuhi.

Tabel 5. Uji T-Test

Coefficients							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	32.676	0.710		46.021	< .001		
H ₁	(Intercept)	11.469	4.836		2.372	0.021		
	Self-Compassion	0.335	0.102	0.350	3.286	0.002	0.988	1.013
	Regulasi Emosi	0.315	0.078	0.428	4.014	< .001	0.988	1.013

Berdasarkan hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* (X1) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) adalah ($t = 3.286$; $p = .002$). Selain itu, terdapat pengaruh regulasi emosi (X2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) ($t = 4.014$; $p < .001$).

Tabel 6. Regresi Linier Berganda
ANOVA

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	624.389	2	312.195	12.133	< .001
	Residual	1672.493	65	25.731		
	Total	2296.882	67			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Hasil analisis *one way Anova* menunjukkan secara simultan, *self-compassion* dan regulasi emosi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara signifikan ($F(2.65) = 12.133$; $p < .001$). Maka hasil ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan regulasi berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Tabel 7. Uji Determinasi

Model Summary - Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	5.855
H ₁	0.521	0.272	0.249	5.073

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi secara simultan berkontribusi sebesar 27.2% terhadap kesejahteraan psikologis ($R^2 = .272$). Sementara 72.8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel *self-compassion* dan regulasi emosi.

Analisis Tambahan

Tabel 8. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Bekerja yang Memiliki ABK

Interval	Kategori	Ayah		Ibu	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
$X < 23,89$	Sangat Rendah	5	7%	1	1%
$23,89 < X \leq 29,75$	Rendah	6	9%	8	12%
$29,75 < X \leq 35,60$	Sedang	16	24%	11	16%
$35,60 < X \leq 41,46$	Tinggi	6	9%	11	16%
$X > 41,46$	Sangat Tinggi	4	6%	0	0%
Total		37	54%	31	46%

Hasil kategorisasi berdasarkan status ayah dan ibu menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis seorang ayah dominan berada pada kategori sedang dengan jumlah 16 orang atau sebesar 24%, serta kategori tinggi sebesar 9% atau sejumlah 6 orang. Sedangkan seorang ibu berada kategori sedang dan tinggi dengan persentase yang sama besar yaitu 16% atau sebanyak 11 orang.

Tabel 9. Kategorisasi Dimensi Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Bekerja yang memiliki ABK

Dimensi Kesejahteraan Psikologis	Status	Rata-Rata	%	Kategori
<i>Autonomy</i>	Ayah	9	35	Sedang
	Ibu	9	31	Sedang
<i>Environmental Mastery</i>	Ayah	9	37	Sedang
	Ibu	9	40	Sedang
<i>Personal Growth</i>	Ayah	6	37	Sedang
	Ibu	6	35	Sedang
<i>Positive Relation With Others</i>	Ayah	4	38	Tinggi
	Ibu	4	31	Tinggi
<i>Purpose In Life</i>	Ayah	3	28	Sedang
	Ibu	3	25	Sedang
<i>Self Acceptance</i>	Ayah	3	40	Sedang
	Ibu	2	35	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua bekerja yang memiliki ABK dilihat dari dimensi kesejahteraan psikologis pada ayah dan ibu sama-sama berada pada kategori tinggi di dimensi *positive relation with others*. Keduanya didominasi pada kategori sedang sebesar 40% dengan ayah pada dimensi *self acceptance* dan ibu pada dimensi *environmental mastery*. Pada kategori *purpose in life*, keduanya dengan persentase terendah sebesar 28% pada ayah dan 25% pada ibu.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap orang tua yang bekerja yang memiliki ABK, ditemukan bahwa bahwa self-compassion dan regulasi emosi secara simultan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ($F = 12.133$, $p < .001$), dengan kontribusi sebesar 27.2% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara 72.8% dipengaruhi oleh variabel lain seperti religiusitas [15], kebersyukuran [29], filantropi [27], koping stres dan dukungan keluarga [1]. Secara parsial, self-compassion berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($t = 3.286$, $p = .002$). Regulasi emosi juga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($t = 4.014$, $p < .001$). Berdasarkan temuan tersebut disimpulkan bahwa self-compassion dan regulasi emosi berpengaruh secara signifikan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis terbukti benar, maka hipotesis penelitian ini diterima.

Self-compassion dan regulasi emosi adalah faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis orang tua bekerja yang memiliki ABK. Ketika orang tua bekerja yang memiliki ABK dengan tingkat self-compassion dan regulasi emosi tinggi, maka mereka akan mengalami kondisi psikologis yang sejahtera dalam menghadapi tantangan hidup yaitu akan memiliki pandangan yang positif pada kehidupan yang dijalani. Penelitian Asi dan Endah mengungkapkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh bahwa welas asih atau self-compassion merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis [15]. Penelitian pada orang tua bekerja yang memiliki ABK menunjukkan bahwa self-compassion merupakan salah satu faktor penting yang bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Neff dalam [7] menyatakan self-compassion merupakan kemampuan individu dalam memberikan kehangatan pada diri sendiri saat dihadapkan pada penderitaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat self-compassion pada orang tua bekerja yang memiliki ABK berada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self-compassion berkontribusi sebesar 36% terhadap kesejahteraan psikologis [30]. Hal tersebut berarti tingkat self-compassion yang tinggi pada individu, maka individu tersebut akan memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, memiliki tujuan hidup, dan menerima diri. Upaya untuk mencapai kesejahteraan psikologis melibatkan perhatian terhadap pemenuhan potensi mereka. Self-compassion berarti bagaimana seseorang menghadapi tantangan dengan memanfaatkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Dalam [16] menunjukkan bahwa self-compassion berdampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian [19] menyatakan bahwa kesejahteraan merupakan hasil yang dicapai ketika seseorang memenuhi tujuan yang diharapkan. Self-compassion berperan penting sebagai pendukung dalam proses pencapaian tujuan tersebut, dengan cara meminimalkan dampak emosi negatif akibat kegagalan serta memberikan pengaruh positif terhadap penetapan tujuan. Selain itu, self-compassion memiliki kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, meningkatkan motivasi, serta mengembangkan potensi individu [22]. Kemampuan dalam mengelola emosi ini dikenal sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, dimana individu memiliki kemampuan untuk menenangkan diri, berpikir positif, dan bijak dalam berperilaku dengan lingkungan, membuat suasana yang kondusif [21]. Penelitian sebelumnya menunjukkan dampak yang positif antara regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis, dengan skor tertinggi pada aspek cognitive reappraisal [31]. Sejalan dengan penelitian [32] mendapatkan bahwa regulasi emosi berdampak positif yang signifikan pada kesejahteraan psikologis, dengan aspek cognitive reappraisal dan expressive suppression.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola serta merespons pengalaman emosional mereka secara efisien dalam berbagai situasi dan waktu. Ini termasuk perubahan dalam respons emosional, seperti peningkatan, pemeliharaan, atau penurunan emosi positif dan negatif [32]. Dalam penelitian terdahulu menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki ABK mengalami stres, perasaan marah saat anak nakal, dan khawatir terkait perkembangan dan masa depan anaknya, dimana keterbatasan anak membuat orang tua mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi negatif [33]. Kemampuan regulasi emosi sangat penting bagi kehidupan manusia dan kesejahteraan, dimana individu mampu mempertahankan, memperkuat, atau mengontrol emosinya [25]. Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua bekerja yang memiliki ABK berada pada kategori rendah. Sejalan dengan penelitian [25] ketika individu mendahulukan emosi negatif dalam mengatasi tantangan, maka akan berdampak negatif pula pada kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, jika mengontrol emosi yang menjadi lebih positif maka dapat mengatasi suatu tantangan secara efektif [33].

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis pada orang tua bekerja yang memiliki ABK berada di kategori sedang sebesar 40%. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis orang tua siswa di SLB Muhammadiyah Gamping tergolong dalam kategori sedang [13]. Hal ini sejalan dengan penelitian [29] menggambarkan kondisi kesejahteraan psychological orang tua yang memiliki anak tuna grahita berada pada kategori sedang, dimana pada awalnya orang tua tidak menerima kondisi anaknya, namun seiring berjalannya waktu mereka merasa bahwa kondisi anaknya adalah anugerah yang seharusnya diterima. Didukung oleh penelitian [3] mendukung temuan bahwa kesejahteraan psikologis pada orang tua dengan anak usia dini berkebutuhan khusus di TK se-Kota Pekanbaru secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini tercermin dari kemampuan orang tua dalam menetapkan tujuan hidup, membangun hubungan hangat dengan lingkungan sekitar, mengelola diri sendiri, dan berada pada lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Kesejahteraan psikologis pada orang tua bekerja

yang memiliki ABK dapat ditingkatkan melalui respons positif terhadap diri sendiri, seperti memberikan kebaikan, kasih sayang, serta mengelola emosi negatif saat menghadapi tantangan [15], [25].

Penelitian ini juga memaparkan bahwa kesejahteraan psikologis lebih banyak dirasakan oleh seorang ibu dengan persentase sebesar 11% pada kategori tinggi, sedangkan sebesar 6% merupakan ayah pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kemampuan ibu untuk menerima ABK dan menganggapnya sebagai anugerah. Ibu lebih mampu untuk menerima kondisi anaknya dan merasa bahagia dengan keberadaan anak tersebut [29]. Kesejahteraan psikologis ibu dapat dicapai apabila ia tidak menganggap kondisi sebagai beban dalam membangun hubungan baik dengan anak. Kondisi ini juga didukung oleh peran ayah yang bersedia berbagi tanggung jawab secara setara. Peran yang setara antara ayah dan ibu dalam mendukung tanggung jawab orang tua dapat meringankan beban ibu, terutama jika ia memiliki pekerjaan [34]. Pengasuhan anak, khususnya pada ABK yang membutuhkan pendekatan berbeda dibandingkan anak pada umumnya, memerlukan kesejahteraan psikologis yang baik pada orang tua. Orang tua bekerja yang memiliki ABK, dengan self-compassion serta kemampuan regulasi emosi yang memadai, cenderung lebih mampu melaksanakan peran dan tanggung jawab mereka sebagai orang tua maupun sebagai tenaga profesional di bidang pekerjaannya [6], [19], [21]. Hal ini didukung oleh kemampuan untuk menerima situasi yang dialami, mengelola emosi negatif, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, serta tetap kokoh pada keyakinan yang dimilikinya [3].

Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi orang tua untuk dapat berfungsi secara positif. Hal ini tercermin dari kemampuan yang baik dalam 6 dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, yaitu autonomy, personal growth, environmental mastery, purpose in life, positive relation with others, dan self acceptance [12], [14]. Pada penelitian ini menunjukkan ibu bekerja yang memiliki ABK didominasi oleh dimensi environmental mastery sebesar 40%. Penelitian [34] menunjukkan bahwa ibu bekerja cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga, yang disebabkan oleh tekanan dari masyarakat dan lingkungan, serta manajemen waktu antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Orang tua dari ABK menghadapi berbagai tantangan dengan mendapat stigma negatif dan diskriminasi oleh lingkungan sekitar yang berdampak pada fisik orang tua yang menyebabkan kelelahan [35]. Didukung oleh penelitian [36] mengungkapkan bahwa ibu yang memiliki lingkungan yang baik akan mampu menjalani hidup dengan baik, tidak stres, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Sedangkan pada penelitian ini, kondisi ayah bekerja yang memiliki ABK didominasi oleh dimensi self acceptance sebesar 40%. Kubler Ross mengemukakan bahwa orang tua mengalami beberapa tahap dalam proses penerimaan diri, yakni tahap denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance. Kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan penyesuaian diri dan penerimaan diri terhadap kondisi apapun yang dihadapi oleh individu [37]. Pada penelitian [35] menjelaskan bahwa self-acceptance dan personal growth merupakan proses yang melibatkan kemampuan orang tua untuk menerima dan memahami semua aspek keterbatasan fisik diri mereka dan anak-anak mereka, termasuk kualitas hidup baik yang positif maupun negatif, di masa lalu dan masa kini. Selain itu, orang tua menunjukkan pertumbuhan pribadi yang signifikan sebagai hasil dari penerimaan diri yang mereka miliki, yang memungkinkan mereka untuk secara bertahap meningkatkan rasa syukur dari waktu ke waktu.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa self-compassion dan regulasi emosi secara simultan memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang bekerja dan memiliki ABK. Implikasi teoritis dari temuan ini adalah memperkaya literatur tentang pentingnya self-compassion dan regulasi emosi dalam kesejahteraan psikologis. Secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan program intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua bekerja yang memiliki ABK sebagai dasar untuk program konseling antara orang tua dengan pihak sekolah. Komunikasi yang baik antara orang tua dan guru akan menciptakan hubungan yang harmonis dan saling percaya dalam mengawasi perkembangan ABK [35]. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang terbatas. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar, metode pengumpulan data yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel tambahan untuk memperkuat temuan ini.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa self-compassion dan regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Orang tua bekerja yang memiliki ABK dengan tingkat self-compassion dan regulasi emosi yang tinggi cenderung mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, orang tua bekerja dengan tingkat self-compassion dan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Variabel self-compassion dan regulasi emosi secara bersamaan memberikan kontribusi sebesar 27,2% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara 72,8% dipengaruhi oleh variabel lain seperti religiusitas, kebersyukuran, filantropi, coping stres dan dukungan keluarga. Penelitian ini memberikan manfaat bagi orang tua bekerja yang memiliki ABK dalam mencapai kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan self-compassion dan regulasi emosi melalui journaling atau mengikuti pelatihan. Orang tua yang mengembangkan self-compassion akan mampu menerima kondisi yang alami dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan positif, sehingga

meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan orang tua untuk mengelola dan merespons pengalaman emosional secara lebih bijak, menjaga suasana hati yang kondusif, dan berperilaku positif dalam interaksi sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini membuka peluang untuk mengungkap faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua bekerja yang memiliki ABK atau mengembangkan model teori dari penelitian ini.

REFERENSI

- [1] E. Budiarti and M. Hanoum, "Koping Stres dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus," *SOUL:Journal Ilmiah Psikologi*, vol. 11, no. 1, pp. 44–61, 2019.
- [2] N. Hasanah, E. Zudeta, B. Ustafiano, and S. Wahyuni, "Resiliensi Orang Tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus," *Jurnal Pengabdian Pendidikan Khusus*, vol. 1, no. 1, pp. 8–14, 2023, doi: <https://doi.org/10.31849/jppkhlectura.v1i01.14394>.
- [3] R. M. Atalia, Daviq, Chairilisyah, and Febrialismanto, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Adversity Quotient Pada Orang Tua yang Memiliki anak Berkebutuhan Khusus di TK Se-Kota Pekanbaru," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, vol. 3, no. 1, pp. 77–89, 2020.
- [4] A. R. Fauziah and F. F. Fatimah, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu," *UG Journal*, vol. 15, Sep. 2021.
- [5] H. Asfari, "Peran yang Terlupakan: Pengasuhan Ayah pada Keluarga dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Indonesia," *Psyche 165 Journal*, vol. 15, no. 1, pp. 1–6, Jan. 2022, doi: [10.35134/jpsy165.v15i1.140](https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.140).
- [6] F. Toledano-Toledano and M. T. Domínguez-Guedea, "Psychosocial factors related with caregiver burden among families of children with chronic conditions," *Biopsychosoc Med*, vol. 13, no. 1, pp. 1–9, Mar. 2019, doi: [10.1186/s13030-019-0147-2](https://doi.org/10.1186/s13030-019-0147-2).
- [7] A. Dyah Hapsari, "Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan Self-Compassion," vol. 11, no. 2, pp. 165–171, 2022, doi: [10.17977/um023v11i22022p165-171](https://doi.org/10.17977/um023v11i22022p165-171).
- [8] I. G. A. A. S. L. C. Astiti and T. Debora Valentina, "Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus, : Literatur Review," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, vol. 4, no. 1, pp. 8214–8228, 2024.
- [9] R. Arjanggal and M. Arizqina Fauziah, "Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah," 2021.
- [10] O. R. Santoso and Y. W. Satwika, "Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Menikah yang Bekerja," *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 6, no. 3, pp. 1–11, 2019.
- [11] N. Laili, Z. N. Fahmawati, and R. A. Paryontri, "Psychological Well-Being of Parents Who Have Special Needs Children and Attend Special Schools: A Qualitative Study," *Procedia of Sciences and Humanities*, no. 3, pp. 1522–1526, Jul. 2022, doi: <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.284>.
- [12] R. M. Wahyudi, H. Lubis, and E. T. Putri, "Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Balikpapan," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 9, pp. 820–828, 2021, doi: [10.30872/psikoborneo](https://doi.org/10.30872/psikoborneo).
- [13] W. Rini Yuliani and N. Petri Aliza, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Muhammadiyah Gamping," *Jurnal Al-Taujih*, vol. 10, no. 2, pp. 101–107, Dec. 2024, doi: [10.15548/atj.v10i2.6012](https://doi.org/10.15548/atj.v10i2.6012).
- [14] F. Purnomosidi, A. S. Pramesti, and F. Klaudina, "Kesejahteraan Psikologis Perempuan dengan Peran Ganda," *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, vol. 15, no. 2, pp. 100–107, Oct. 2022, doi: [10.47942/jiki.v15i2.1089](https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1089).
- [15] R. Isnaeni and H. F. Nashori, "Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih Diriterhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 27, no. 1, pp. 147–164, Jul. 2022, doi: [10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10](https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10).
- [16] V. Nadia Mukhlisa, "Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorir Sekolah Dasar di Kota Padang," *International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, vol. 1, no. 2, pp. 1–8, 2024, doi: [10.62260/intrend.v1i2.101](https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.101).
- [17] A. Ainul. R. M. B. H. H. Inaya, "Efektivitas Self-Compassion Writing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, vol. 4, no. Vol. 4 No. 1 (2024): Innovative: Journal Of Social Science Research, pp. 5460–5469, Jan. 2024.
- [18] N. Al Khairiyah and N. R. N. Anganthi, "The Relationship of Islamic Spirituality, Self-Compassion, and Husband Support with Subjective Well-Being in the Late Trimester of Pregnant Women during the COVID-19 Pandemic," *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH)*, pp. 373–385, 2022.

- [19] A. Aghniacakti, S. Zuliani, and T. Zduroikhan, "Self-Compassion and Subjective Well-Being Working Mothers During The COVID-19 Pandemic," *KESANS : International Journal of Health and Science*, vol. 1, no. 3, pp. 183–195, Dec. 2021, doi: 10.54543/kesans.v1i3.17.
- [20] A. N. Giyati and C. Whibowo, "Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal," *PSIKODIMENSIA*, vol. 22, no. 1, pp. 83–95, Jul. 2023, doi: 10.24167/psidim.v22i1.5018.
- [21] A. Dian, P. Reskido, S. D. Sutra, E. Oksanda, and F. Nashori, "Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim," *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 9, no. 2, pp. 2549–9297, 2022, doi: 10.47399/jpi.v9i2.206.
- [22] S. Farhanna and Tatiyani, "Hubungan Kepuasan Kerja dan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat," *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, vol. 2, no. 3, pp. 104–111, 2022, doi: <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2133>.
- [23] S. Saputra, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa," *Konselor*, vol. 6, no. 3, p. 96, Nov. 2017, doi: 10.24036/02017637698-0-00.
- [24] R. Vienlentina, "Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak," *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, vol. 5, no. 2, pp. 35–46, 2021.
- [25] H. A. Elsayes and S. M. Abo-Elyzeed, "Emotional Regulation and Psychological Well-Being of Newcomer Nursing Students," *Original Article Egyptian Journal of Health Care*, vol. 12, no. 3, pp. 27–37, 2021, doi: 10.21608/ejhc.2021.183453.
- [26] H. A. Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, and A. N. A. Saudi, "Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis," *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. 1, no. 2, pp. 152–160, Dec. 2021, doi: <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>.
- [27] L. I. Mariyati and Hazim, "Apakah Kebahagiaan dapat Mendorong Seseorang Membantu Sesama? Peranan Mediasi Psychological Well-being antara Religiusitas dan Filantropi pada Anggota Aisyiyah Sidoarjo," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 880–893, Jan. 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.5741.
- [28] D. Sugianto, C. Suwartono, and S. Handayani Sutanto, "Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia," vol. 7, no. 2, pp. 2580–1228, 2020, doi: 10.24854/jpu02020-337.
- [29] A. Purbasetya, S. Khumaidatul Umaroh, and S. E. Mariska, "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well-Being Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis di SLB X Kota Samarinda," *PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2024.
- [30] R. Aditya, L. Sahidin, C. Marhan, and J. Psikologi, "Self-Compassion dan Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," *Jurnal Sublimapsi*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.21397>.
- [31] T. I. Mulia and A. R. Sundari, "Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru," *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, vol. 4, no. 1, p. 47, 2024, doi: 10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1.
- [32] R. Rafika Duri, K. Aulia Rahmi, Y. Rahmadini, A. Kartika Yani, and M. Weni Gowasa, "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021," *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 179–190, 2025, doi: 10.61132/observasi.v3i2.1114.
- [33] U. Insani and I. Nur Itsna, "Gambaran Regulasi Emosi Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus," *JITK Bhamada*, vol. 15, no. 2, pp. 29–36, 2024, doi: <https://doi.org/10.36308/jik.v15i2.712>.
- [34] S. Hawa, J. Hutagalung, R. Philip, and W. Marpaung, "Perbedaan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja Dan Tidak Bekerja Yang Memiliki Anak Autistic Spectrum Disorder di Sumatera Utara," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, vol. 3, no. 2, pp. 665–678, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- [35] M. Ludji, Y. Damayanti, and M. Y. C. Mage, "A Description of The Psychological Well-Being of Parents Who Have Children With Special Needs at Slb Asuhan Kasih Kupang," *Journal of Health and Behavioral Science*, vol. 6, no. 3, pp. 202–216, 2024, doi: <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i3.16700>.
- [36] N. E. Pasyola, A. M. Abdullah, and D. Puspasari, "Peran Parenting Self-Efficacy dan Optimisme terhadap Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Intellectual Disability," *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 1, pp. 131–142, Jul. 2021, doi: 10.15575/psy.v8i1.12645.
- [37] S. Wulandari and Y. A. Anastasya, "Keterlibatan Ayah dalam Mengasuh Anak dengan Tunagrahita," *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi: <https://doi.org/10.37278/jipsi.v5i1.615>.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.