

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

Oleh:

Kania Rachmadira Putri,

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologu

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

- Kehadiran ABK dalam keluarga membawa perubahan besar, terutama dalam aspek pengasuhan. Tantangan ini semakin kompleks bagi orang tua yang bekerja, karena mereka harus membagi tanggung jawab antara tumbuh kembang anak dan tugas profesional mereka.
- 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
- Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai variabel, salah satunya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kesulitan, dengan memahami bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia
- Selain *self-compassion*, variabel lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah regulasi emosi. 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

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada orang tua yang bekerja dan memiliki ABK?

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*
- Populasi pada penelitian ini yaitu 68 orang tua bekerja yang memiliki ABK dengan sebanyak 37 ayah dan 31 ibu.
- Instrumen Penelitian menggunakan Skala psychological well-being, Self-Compassion Scale, dan Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
- Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linear berganda menggunakan bantuan software JASP 0.18.1.

Hasil

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.

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

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. Berdasarkan temuan tersebut disimpulkan bahwa selfcompassion dan regulasi emosi berpengaruh secara signifikan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis terbukti benar, maka hipotesis penelitian ini diterima.

Temuan Penting Penelitian

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.

Manfaat Penelitian

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

Referensi

- 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.
- 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>.
- 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.
- 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.
- A. Dyah Hapsari, "Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan SelfCompassion," vol. 11, no. 2, pp. 165–171, 2022, doi: 10.17977/um023v11i22022p165-171.
- 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.
- 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.
- 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 COVID19 Pandemic," International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH) , pp. 373–385, 2022.
- S. Saputra, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa," Konselor, vol. 6, no. 3, p. 96, Nov. 2017, doi: 10.24036/02017637698-0-00.
- Mariyati and Hazim, "Apakah Kebahagiaaan dapat Mendorong Seseorang Membantu Sesama? Peranan Mediasi Psychological Well-being antara Religiusitas dan Filantropi pada Anggota Aisyiyah Sidoarjo," GCouns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol. 8, no. 2, pp. 880–893, Jan. 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i2.5741.
- 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.
- 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.

