

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DARI ANAK DISABILITAS RUNGU DI SDLB B KOTA SEMARANG DAN SEKITARNYA

<sup>1</sup>Ester Berniati br Sitepu, <sup>1</sup>Ika Febrian Kristiana

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, <sup>1</sup>Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50725

[estersitepu86@gmail.com](mailto:estersitepu86@gmail.com)

## ABSTRAK

Banyak penelitian terdahulu menemukan bahwa orang tua dengan anak penyandang disabilitas memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stres pengasuhan yang tinggi. Ibu dari anak disabilitas rungu kerap menyalahkan diri mereka sendiri atas kondisi keterbatasan anaknya, dan hal ini beresiko memicu stres pengasuhan. Penelitian terdahulu menunjukkan upaya yang baik dalam mencegah stres pengasuhan adalah dengan memunculkan sikap diri positif dan strategi dalam pengelolaan emosi yang merujuk pada *self-compassion*. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu dari anak disabilitas rungu di SDLB B Kota Semarang dan sekitarnya. Sebanyak 67 ibu terlibat sebagai partisipan penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan bantuan *software G\*power* untuk menentukan jumlah minimal sampel. Instrumen yang digunakan adalah Skala Welas Diri (18 aitem,  $\alpha = .854$ ) dan Skala Stres Pengasuhan (14 aitem,  $\alpha = .848$ ). Hasil analisis data menggunakan teknik *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu dari anak disabilitas rungu di SDLB B Kota Semarang dan sekitarnya ( $r_s = -.348, p < .05$ ). *Self-compassion* yang semakin tinggi pada ibu akan berhubungan dengan stres pengasuhan yang semakin rendah dan demikian sebaliknya. Temuan ini dapat menjadi wawasan bagi para ibu dari anak disabilitas rungu dalam menerapkan *self-compassion* dengan menerima tidak menghakimi dan mengisolasi dirinya sendiri ketika sedang menghadapi situasi sulit yang dapat meminimalisir stres pengasuhan.

**Kata kunci:** *self-compassion*, stres pengasuhan, ibu dari anak disabilitas rungu

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND  
PARENTING STRESS AMONG MOTHERS OF CHILDREN WITH  
DEAFNESS AT SDLB B IN SEMARANG CITY AND SURROUNDINGS**

**<sup>1</sup>Ester Berniati br Sitepu, <sup>1</sup>Ika Febrian Kristiana**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, <sup>1</sup>Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50725

[estersitepu86@gmail.com](mailto:estersitepu86@gmail.com)

**ABSTRACT**

Previous studies have found that parents of children with disabilities have a tendency to experience high levels of parenting stress. Mothers of children with deafness often blame themselves for their child's condition, and this can trigger parenting stress. Previous research shows that relevant efforts to prevent parenting stress is to create a positive self-attitude and strategies for managing emotions that refer to self-compassion. The aim of this research is to examine the relationship between self-compassion and parenting stress in mothers of children with deafness at SDLB B in Semarang City and surroundings. A total of 67 mothers were involved as research participants. Purposive sampling was used as a sampling technique and G\*power software was utilized to determine the minimum sample. The instruments were the Welas Diri Scale (18 items,  $\alpha = .854$ ) and the Stres Pengasuhan Scale (14 items,  $\alpha = .848$ ). Data was analysed using the Spearman's Rank correlation showing that there was a significant negative relationship between self-compassion and parenting stress of mothers having children with deafness at SDLB B in Semarang City and surroundings ( $r_s = -.348$ ,  $p < .05$ ). High self-compassion in mothers was associated with lower parenting stress and vice versa. This finding provides insight that self-compassion helps mothers of children with deafness to enhance their well-being that leads to better confidence in parenting children with deafness.

**Key words:** self-compassion, parenting stress, mothers of children with deafness