

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

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Untuk
Memenuhi Sebagian Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana Psikologi**

SKRIPSI



Disusun oleh:

Ester Berniati br Sitepu

15000120120014

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2024

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

Ester Berniati br Sitepu

15000120120014

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

esterberniatibrstp@students.undip.ac.id

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**

Ester Berniati br Sitepu

15000120120014

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

esterberniatibrstp@students.undip.ac.id

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Nomor 8 tahun 2016 Pasal 1 ayat 1 menjelaskan bahwa penyandang disabilitas merupakan setiap orang dengan satu atau lebih keterbatasan secara fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik yang dialami dalam jangka waktu lama. Penyandang disabilitas kerap mengalami kesulitan dalam berpartisipasi secara efektif di lingkungan masyarakat berdasarkan kesamaan hak. Pasal 4 ayat 1 mengklasifikasikan empat jenis penyandang disabilitas, yang salah satunya adalah penyandang disabilitas sensorik. Menurut Widinarsih (2019), penyandang disabilitas sensorik mengalami gangguan pada salah satu fungsi dari panca indera manusia, seperti disabilitas rungu, disabilitas netra, dan/atau disabilitas wicara. Disabilitas rungu merupakan kondisi dimana penyandanginya tidak dapat menangkap ransangan dari indra pendengaran atau kehilangan pendengaran (Juherna dkk., 2020). Menurut Desiningrum (2016), terdapat lima kategori kondisi kehilangan pendengaran yaitu ringan (20-30 dB), marginal (30-40 dB), sedang (40-60 dB), berat (60-75dB), dan parah (>75 dB). Data statistik Sekolah Luar Biasa di Indonesia menunjukkan jumlah siswa SLB penyandang disabilitas rungu pada tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 26.857 jiwa. Jumlah siswa disabilitas rungu berada di urutan tertinggi kedua setelah siswa dengan disabilitas mental (Pusdatin Kemendikbud, 2024). Sehingga dapat diartikan bahwa cukup banyak ibu dari anak disabilitas rungu di Indonesia.

Lebih dari 90% anak disabilitas rungu lahir dari keluarga yang bisa mendengar, dan mayoritas orang tua mereka tidak mempersiapkan diri terhadap kehadiran anak dengan gangguan pendengaran (Wright, 2020). Meski pada dasarnya kondisi disabilitas rungu tidak menghambat intelektual anak, namun kelambanan akademik dan agresivitas secara sosial dapat terjadi karena adanya kesulitan dalam berbahasa (Nofiaturrahmah, 2018). Anak disabilitas rungu juga menjadi sangat tergantung kepada orangtuanya, namun terkadang orang tua merasa tidak mampu meresponi tuntutan anaknya karena keterbatasan dalam komunikasi (Gunjawate dkk., 2023). Orang tua sering kesulitan menentukan komunikasi yang efektif dalam keluarga, dan berada pada dilema untuk menggunakan bahasa isyarat atau tidak. Keluarga yang selama ini menggunakan komunikasi lisan memiliki keterbatasan dalam penggunaan bahasa isyarat yang berdampak pada minimnya pengalaman berbahasa yang diperoleh anak dengan disabilitas rungu, sehingga memengaruhi kemampuan berkomunikasi anak (Meadow-Orlans dkk., 2003). Sejalan dengan temuan terdahulu, dimana para orang tua kurang mampu menggunakan bahasa isyarat sehingga membuat sebagian besar dari mereka kesusahan berkomunikasi, dan terbatas dalam mengajarkan keterampilan dasar atau sekedar mengerti kebutuhan anaknya (Opoku dkk., 2022).

Selain itu, pengasuhan anak disabilitas rungu menjadi lebih kompleks karena harus berurusan dengan pandangan dan saran – saran dari orang lain di lingkungan sosial (Wright, 2020). Menurut Riany (Riany dkk., 2019) pengasuhan di Indonesia menerima pengaruh yang kuat oleh keyakinan budaya bahwa anak merupakan pembawa kesejahteraan dan penjaga nama baik keluarga. Oleh karena

itu, pandangan masyarakat yang cenderung negatif terhadap anak disabilitas rungu dan disabilitas lainnya menjadi kerap terjadi (Mardhotillah & Desiningrum, 2018). Lebih lanjut, pengasuhan yang dilakukan orangtua yang memiliki anak dengan disabilitas rungu diwarnai dengan kesulitan, kekhawatiran, depresi, perlindungan berlebihan, tantangan dalam hubungan dan kelekatan, serta penolakan lingkungan (Wright, 2020), yang dapat menyebabkan kompleksitas antara kondisi psikologis dan reaksi fisiologis yang cenderung negatif dalam proses pengasuhan atau disebut sebagai stres pengasuhan (Deater-Deckard dalam Kristiana, 2017).

Menurut Deater-Deckard (1998) stres pengasuhan dengan tingkat normal pada hakikatnya merupakan konsekuensi yang wajar ketika menjalankan peran sebagai orang tua, namun tingkat stres pengasuhan tinggi atau ekstrim tentunya memberi dampak yang berbeda. Usia anak juga turut mempengaruhi kondisi stres orang tua. Hal ini dijelaskan oleh Fang dkk. (2022) yang menyatakan bahwa anak usia 0 – 12 tahun menghabiskan lebih banyak waktu bersama orang tuanya. Oleh karena itu, pada usia ini orang tua berperan sentral dan intens dalam pertumbuhan dan perkembangan hidup anaknya dari pengalaman setiap hari (Ulferts, 2020). Penelitian terdahulu kepada orang tua dari anak disabilitas rungu usia 3 – 15 tahun menemukan adanya kesulitan yang dialami orang tua dalam mengajarkan kemampuan dasar seperti kedisiplinan, merawat diri, dan membangun pertemanan yang sudah seharusnya dimiliki anaknya pada usia tersebut (Opoku dkk., 2022).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa orang tua dengan anak penyandang disabilitas memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stres

pengasuhan yang tinggi (Fernandy dkk., 2020; Ishtiaq dkk., 2020; Marliana dkk., 2021; Wang dkk., 2020). Marliana dkk. (2021) menyatakan sebanyak 43,6% ibu dari anak disabilitas intelektual yang bersekolah di SLB N Semarang mengalami stres pengasuhan tingkat tinggi. Wang dkk. (2020) menemukan bahwa mayoritas ibu dari anak dengan *cerebral palsy* mengalami tingkat stres pengasuhan yang sangat tinggi. Fernandy dkk. (2020) dalam penelitiannya terkait stres pengasuhan pada ibu dari anak dengan retardasi mental di SDLB Jember, menemukan 35,3% ibu mengalami stres tingkat sedang dan 26,5% mengalami stres berat. Ishtiaq dkk. (2020) menunjukkan rata-rata skor stres pengasuhan yang tinggi pada dua kelompok orang tua yang memiliki anak dengan gangguan pendengaran (47.44) dan anak autisme (48.9).

Mayoritas penelitian terkait stres pengasuhan, melibatkan ibu sebagai partisipan. Hal ini karena dalam pengasuhan, ibu berperan aktif menjadi landasan hidup anaknya untuk memberi perawatan (Marliana dkk., 2021). Bahkan dalam sebuah penelitian kualitatif oleh Bellaputri dkk. (2022), menemukan bahwa meskipun ayah dan ibu terlibat aktif bersama dalam pengasuhan anak disabilitas, mayoritas ibu merasa bahwa mereka tetap merupakan pengasuh utama karena paling memahami kebutuhan anaknya. Sebuah telaah literatur oleh Dervishaliaj (2013) juga menjelaskan bahwa meskipun kondisi disabilitas anak dapat berdampak bagi seluruh keluarga, ibu kerap mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan ayah. Hal ini karena secara umum ibu menghabiskan lebih banyak waktu dalam mengasuh anak serta memiliki kecenderungan untuk melampiaskan kesedihan mereka. Penelitian tersebut juga menjelaskan pengaruh

negatif stres pengasuhan terhadap hubungan, interaksi keluarga, dan kondisi kesehatan secara khusus pada ibu. Sejalan dengan temuan tersebut, Atefvahid dkk. (Shams dkk., 2021) juga menyatakan bahwa stres pengasuhan dapat meningkatkan masalah psikologis ibu, mengganggu fungsi dan sistem keluarga, dan cenderung memicu pengasuhan yang tidak diinginkan. Selain itu, temuan Rivadeneira dkk. (2015) menunjukkan bahwa stres pengasuhan tingkat tinggi dapat memicu perilaku pengasuhan yang tidak mendukung perkembangan anak secara optimal. Oleh karena itu, upaya dalam mencegah dan/atau mengatasi stres pengasuhan penting untuk dilakukan.

Sebuah penelitian *systematic literature review* yang dilakukan oleh Fang dkk. (2022), menyimpulkan tiga faktor pemicu stres pengasuhan yang umum meliputi faktor kondisi anak, faktor situasional, dan faktor orang tua sebagai yang paling banyak ditemukan. Pada penjabarannya, penelitian ini menjelaskan; faktor kondisi anak yang dapat meningkatkan stres pengasuhan adalah masalah psikososial dan perilaku; faktor situasi seperti lama pendidikan orang tua dan dukungan sosial dari orang lain; faktor orang tua khususnya pada ibu, depresi maternal ditemukan berpengaruh paling tinggi dalam peningkatan stres pengasuhan, sedangkan kecemasan ibu berpengaruh secara tidak konsisten, dan usia ibu tidak memberi pengaruh yang berarti.

Beririsan dengan hasil tersebut, Gunjawate dkk. (2023) dalam sebuah *systematic literature review* yang fokus kepada orang tua dari anak disabilitas rungu menyimpulkan tiga tema dari banyak faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan

meliputi; faktor anak, faktor pelayanan profesional, dan faktor orang tua/keluarga sebagai yang paling sering ditemukan. Terdapat dua isu dari faktor orang tua/keluarga yang paling umum, yaitu tingkat keuangan rendah dan penurunan drastis dari kualitas hidup ketika mengetahui diagnosis anaknya. Kedua kesimpulan penelitian tersebut menunjukkan besarnya pengaruh dari faktor personal orang tua khususnya ibu, terhadap peningkatan stres pengasuhan. Sejalan dengan pendapat ini, Pilarska dan Sekula (2019) juga menemukan bahwa disabilitas pendengaran anak memberi dampak kepada kondisi emosi ibu dalam memicu kecemasan kronis yang kemudian berhubungan dengan stres. Berdasarkan faktor personal tersebut, maka upaya yang baik dalam mencegah stres pengasuhan adalah dengan memunculkan sikap diri positif dan strategi dalam pengelolaan emosi yang merujuk pada *self-compassion* (Luo dkk., 2019).

Self-compassion terdiri dari tiga aspek meliputi; *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003a). Ketiga aspek *self-compassion* tersebut, mengajak individu untuk peduli terhadap kesejahteraan dirinya, dengan menghargai momen-momen pengalamannya, serta menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan hal yang manusiawi (Neff, 2009). Beberapa penelitian terdahulu telah mengemukakan peran *self-compassion* dalam pengasuhan. Neff dan Faso (2015) menemukan bahwa orang tua dari anak autisme yang memiliki *self-compassion* memiliki pemaknaan dan niat baik pada diri sendiri meskipun sedang menghadapi tantangan dan kesulitan, sehingga kesejahteraan pengasuhan meningkat. Penelitian eksperimen oleh (Shams dkk., 2021) menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* memberi efek positif dalam mengurangi tingkat stres pengasuhan ibu

dari anak dengan gangguan penglihatan. Sejalan dengan temuan tersebut, Kristiana (2017) juga menjelaskan hubungan negatif dari *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu dari anak yang mengalami *intellectual disability*. Meski demikian, belum ditemukan penelitian yang menguji hubungan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan secara khusus pada ibu dari anak disabilitas rungu terutama di *setting* budaya Indonesia.

Setelah ditelusuri, ternyata studi di Indonesia yang meneliti tentang stres pengasuhan pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus lebih banyak melibatkan partisipan yang memiliki anak dengan gangguan mental atau disabilitas intelektual (Kristiana, 2017; Marliana dkk., 2021; Olianda & Rizal, 2020; Nurmalia dkk., 2021). Sedangkan penelitian tentang stres pengasuhan yang terfokus pada orang tua dari anak disabilitas rungu masih terbatas. Lebih lanjut, penelitian terdahulu oleh Park & Yoon (2018) menjelaskan bahwa mayoritas ibu menyalahkan diri mereka sendiri atas kondisi keterbatasan anaknya. Hal ini karena kehilangan pendengaran memang bisa disebabkan oleh faktor genetik, cacar air selama kehamilan atau infeksi lainnya pada ibu, komplikasi ketika melahirkan, dan penyakit gondok atau cacar air di awal masa kanak-kanak (Nofiaturrahmah, 2018). Temuan ini sejalan dengan informasi yang didapatkan peneliti dari diskusi informal dengan calon subjek pada saat penggalan data awal di lapangan. Seorang ibu menceritakan pengalaman ketika kesulitan berkomunikasi dengan anaknya, khawatir jika anaknya sulit diterima oleh lingkungan sosial, serta pernah menyalahkan diri sendiri atas kondisi disabilitas rungu anaknya. Kemudian, salah satu penelitian terdahulu, menunjukkan skor stres pengasuhan orang tua dari anak disabilitas rungu di SLB

Karya Mulia Surabaya mayoritas berada pada kategori sedang (Ramli dkk., 2024). Penelitian terdahulu dan fenomena di lapangan ini, semakin menjelaskan kerentanan ibu dari anak disabilitas rungu dalam mengalami stres pengasuhan yang tinggi.

Kusumah dkk. (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus (disabilitas intelektual dan disabilitas rungu), namun penelitian ini tidak mencantumkan jumlah yang jelas dari partisipan dengan anak disabilitas rungu sehingga tidak ada klasifikasi data dari orang tua anak disabilitas intelektual dan disabilitas rungu. Penelitian lain oleh Damayanti & Purnamasari (2019) juga meneliti stres pengasuhan pada ibu dari anak disabilitas rungu usia SD di SLBN Pembina Pekanbaru, tetapi dalam hubungan dengan variabel hambatan komunikasi. Sehingga informasi tentang hubungan antara *self-compassion* dan stres pengasuhan pada ibu dari anak disabilitas rungu penting untuk dikaji lebih lanjut.

Oleh karena itu, keterbatasan informasi tentang stres pengasuhan ibu dari anak disabilitas rungu di Indonesia, adanya resiko mengalami stres pengasuhan yang tinggi, serta dampak yang sangat buruk dan kompleks dari stres pengasuhan tinggi pada ibu dari anak disabilitas rungu menjadi latar belakang masalah dalam penelitian ini. Hal ini menjelaskan bahwa informasi tentang kondisi stres pengasuhan dan bagaimana kontribusi *self-compassion* terhadapnya penting untuk diketahui oleh para ibu dari anak disabilitas rungu. Maka dari itu, peneliti menyadari urgensi untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan stres

pengasuhan pada ibu dari anak disabilitas rungu di SDLB B Kota Semarang dan sekitarnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu dari anak disabilitas rungu di SDLB B Kota Semarang dan sekitarnya?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu dari anak disabilitas rungu di SDLB B Kota Semarang dan sekitarnya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penemuan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan pengembangan ilmu di bidang Psikologi Keluarga, isu disabilitas, dan kesehatan mental khususnya yang berkaitan dengan *self-compassion* dan stres pengasuhan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Hasil penemuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan stres pengasuhan dalam mengasuh anak disabilitas rungu.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini harapannya dapat menambah acuan dan referensi dalam meneliti konstruk *self-compassion* dan stres pengasuhan serta konstruk lain yang berkaitan.