

HUBUNGAN ANTARA *SELF – COMPASSION* DAN *QUALITY OF LIFE* PADA IBU DENGAN ANAK *AUTISM SPECTRUM DISORDER* (ASD)

Aquila Ian Almeira¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: aquilaianalmeira@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *quality of life* pada ibu yang memiliki anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Penelitian difokuskan pada ibu karena dalam konteks keluarga di Indonesia ibu umumnya berperan sebagai *primary caregiver* yang memiliki tanggung jawab pengasuhan dan keterlibatan emosional lebih besar dibandingkan anggota keluarga lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan ibu lebih rentan mengalami stres, kelelahan psikologis, serta penurunan *quality of life*. Variabel *self-compassion* dipilih karena merupakan sumber daya psikologis internal yang membantu individu menghadapi tekanan melalui sikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesadaran bahwa penderitaan merupakan pengalaman yang wajar (*common humanity*), dan kemampuan menerima emosi secara seimbang (*mindfulness*). Berbeda dengan dukungan sosial yang bergantung pada faktor eksternal, *self-compassion* berasal dari kemampuan individu dalam merespons kesulitan sehingga diperkirakan berperan penting dalam menjaga *quality of life* ibu yang mengasuh anak dengan ASD. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 138 ibu yang memiliki anak ASD di Pusat Layanan Autis DIY dan Sekolah Khusus Autisme "Bina Anggita" Yogyakarta yang dipilih melalui *purposive sampling*. *Self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* ($\alpha = 0,958$), sedangkan *quality of life* menggunakan WHOQOL-BREF ($\alpha = 0,970$). Analisis Pearson Product Moment menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *quality of life* ($r = 0,632$; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki ibu, semakin tinggi pula *quality of life* yang dirasakan, sehingga *self-compassion* berperan sebagai faktor psikologis yang mendukung kesejahteraan ibu sebagai pengasuh utama anak dengan ASD.

Kata kunci: *self-compassion*; *quality of life*; ibu; *autism spectrum disorder*; asd

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND QUALITY OF LIFE IN MOTHERS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER (ASD)

Aquila Ian Almeida¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: aquilaianalmeira@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and quality of life in mothers of children with Autism Spectrum Disorder (ASD). The study focused on mothers because, in the context of Indonesian families, mothers generally act as primary caregivers, having greater caregiving responsibilities and emotional involvement than other family members. This condition makes mothers more vulnerable to stress, psychological exhaustion, and a decreased quality of life. The variable of self-compassion was chosen because it is an internal psychological resource that helps individuals cope with stress through a kind attitude towards themselves (self-kindness), an awareness that suffering is a normal experience (common humanity), and the ability to accept emotions in a balanced manner (mindfulness). In contrast to social support, which depends on external factors, self-compassion stems from an individual's ability to respond to difficulties and is therefore thought to play a significant role in maintaining the quality of life of mothers caring for children with ASD. This study used a quantitative correlational approach with 138 mothers of children with ASD at the Yogyakarta Autism Service Center and the "Bina Anggita" Special Autism School in Yogyakarta, selected through purposive sampling. Self-compassion was measured using the Self-Compassion Scale ($\alpha = 0.958$), while quality of life was measured using the WHOQOL-BREF ($\alpha = 0.970$). Pearson Product Moment analysis showed a significant positive relationship between self-compassion and quality of life ($r = 0.632$; $p < 0.001$). These results indicate that the higher the mother's self-compassion, the higher the perceived quality of life. Therefore, self-compassion plays a role as a psychological factor supporting the well-being of mothers as primary caregivers of children with ASD.

Keywords: *self-compassion; quality of life; mothers; autism spectrum disorder; asd*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Autism Spectrum Disorder (ASD) adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai oleh defisit yang berlangsung dalam kurun waktu yang lama bahkan terus-menerus, dalam interaksi sosial dan komunikasi, serta pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan berulang. Kondisi ini merupakan spektrum yang beragam, artinya manifestasi gejala dapat bervariasi secara signifikan antar individu, baik dalam tingkat keparahan maupun kombinasi karakteristik yang muncul. Menurut kriteria diagnostik resmi dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5), ciri-ciri inti ASD meliputi kesulitan kualitas dalam interaksi sosial dan komunikasi sosial yang dapat berupa kesulitan menggunakan bahasa nonverbal, kesulitan memulai atau menjaga percakapan, serta hambatan memahami perspektif orang lain, dan juga adanya pola perilaku yang terbatas dan berulang (American Psychiatric Association, 2013).

Prevalensi ASD di dunia terus meningkat selama tiga dekade terakhir, sebagian dipengaruhi oleh perluasan kriteria diagnostik dan meningkatnya kesadaran masyarakat (Liu dkk., 2025). Data survei internasional menunjukkan bahwa di beberapa negara, prevalensi anak dengan ASD mencapai 1 dari 36 anak usia sekolah (Centers for Disease Control and Prevention, 2023, dikutip dalam (Liu dkk., 2025)).

Laporan Kementerian Kesehatan mengungkapkan, diperkirakan jumlah orang dengan autisme di Indonesia sampai di angka 2,4 juta orang. Adapun besaran anak yang teridentifikasi autisme diprediksi mengalami peningkatan sejumlah 500.000 anak tiap tahunnya. Namun, kecenderungan peningkatan jumlah kasus ASD teridentifikasi juga terjadi, sejalan dengan meningkatnya kebutuhan layanan pendidikan dan intervensi peningkatan jumlah kasus ASD yang teridentifikasi tidak hanya berdampak pada kebutuhan layanan, tetapi juga menambah kompleksitas tuntutan pengasuhan yang harus dijalani orang tua, khususnya ibu.

Secara fungsional, ASD dapat mempengaruhi beragam aspek perkembangan anak, dari kognitif, bahasa, sosial, hingga perilaku dan sensorik. Dampak pada aspek kognitif dapat mencakup perbedaan dalam pemrosesan informasi, fungsi eksekutif, dan fleksibilitas mental. Dalam domain bahasa, anak dengan ASD mungkin mengalami keterlambatan atau pola perkembangan yang tidak biasa, termasuk echolalia, penggunaan bahasa literal, atau kesulitan dengan pragmatik bahasa. Aspek sosial seringkali menunjukkan tantangan dalam membaca isyarat sosial, memahami aturan sosial yang tidak tertulis, dan mengembangkan hubungan sebaya yang sesuai dengan usia perkembangan. Keadaan ini berkaitan langsung terhadap keterampilan anak untuk berpartisipasi penuh dalam lingkungan pendidikan dan kegiatan harian, sehingga tindak lanjut multidisipliner sejak dini perlu dilakukan (American Psychiatric Association, 2013). Anak dengan ASD mengalami hambatan signifikan pada bidang pendidikan maupun sosial, seperti kesulitan mengikuti kurikulum reguler, keterbatasan dalam membentuk pertemanan, hingga risiko mengalami isolasi sosial (Rattaz dkk.,

2020). Oleh karena itu, dukungan pendidikan inklusif dan intervensi keterampilan sosial menjadi suatu hal terpenting guna mempengaruhi peningkatan kualitas hidup anak.

Dampak pengasuhan dapat dilihat dari aspek psikologis, sosial, maupun ekonomi, yang saling berkaitan satu sama lain. Dari sisi psikologis, ibu dengan anak ASD sering mengalami tekanan emosional berat karena harus menghadapi rutinitas pengasuhan yang menuntut, mulai dari mendampingi terapi hingga mengelola perilaku anak yang sulit diprediksi. Kondisi ini memicu stres, kecemasan, dan depresi. Studi Pertiwi & Irwanto (2020) menunjukkan bahwa kualitas hidup ibu terganggu, terutama pada domain psikologis, akibat rasa lelah, frustrasi, dan rasa bersalah ketika merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan anak secara optimal. Situasi semakin memburuk ketika dukungan pasangan dan keluarga terbatas, membuat ibu merasa kesepian dan terbebani secara emosional sebagai pengasuh utama. Dari sisi sosial menurut Liao dkk (2019) isolasi menjadi masalah signifikan. Banyak ibu menghindari interaksi dengan lingkungan karena stigma dan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap ASD. Kekhawatiran akan perilaku anak yang dianggap “aneh” membuat mereka menarik diri dari kegiatan sosial, sehingga mengurangi kesempatan memperoleh dukungan emosional dari lingkungan yang lebih luas.

Penelitian internasional juga menegaskan bahwa keterbatasan dukungan sosial berdampak negatif terhadap kualitas hidup ibu, sementara dukungan yang memadai dapat meningkatkan kepuasan hidup dan ketahanan psikologis (Rezq dkk., 2025). Dengan demikian, keberadaan sokongan sosial baik dari keluarga inti maupun dari

komunitas akan menjadi faktor pelindung yang penting bagi ibu. Selain itu, dampak ekonomi juga tidak dapat diabaikan. Proses perawatan anak ASD seringkali membutuhkan biaya yang tinggi, mulai dari terapi, layanan kesehatan, hingga pendidikan khusus. Tidak jarang ibu harus membatasi waktu kerja ataupun mengundurkan diri dari pekerjaan supaya mampu fokus pada pengasuhan anak. Hal ini menimbulkan beban finansial yang signifikan bagi keluarga, sekaligus meningkatkan tekanan psikologis pada ibu karena berkurangnya kestabilan ekonomi rumah tangga. Fithriyah dkk (2020) menemukan bahwa beban pengasuhan obyektif, seperti biaya dan waktu, berkorelasi negatif dengan kualitas hidup ibu, terutama dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Dengan demikian, aspek ekonomi menjadi salah satu determinan utama yang memengaruhi kualitas hidup ibu dengan anak ASD.

Merawat anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) menuntut usaha yang kompleks, baik secara fisik, emosional, maupun finansial terhadap keluarga, terutama ibu. Sebagai pengasuh utama, ibu sering kali melaporkan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan ayah atau anggota keluarga lain (Herrero dkk., 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa beban pengasuhan ini berkaitan erat dengan tingkat keparahan gejala pada anak, masalah perilaku, serta keterbatasan dukungan sosial yang tersedia (Niekerk dkk., 2023). Kompleksitas tersebut membuat peran ibu tidak hanya sebatas memenuhi kebutuhan dasar anak, tetapi juga harus mengelola aspek emosional dan sosial yang seringkali penuh tantangan.

Studi lintas negara menegaskan bahwa beban pengasuhan yang dialami ibu anak ASD sangat tinggi dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka.

Penelitian di India menemukan bahwa beban perawatan berhubungan dengan gejala autisme yang lebih berat serta kondisi ekonomi yang kurang mendukung, sehingga semakin memperburuk kualitas hidup ibu (Patel dkk., 2022). Selain itu, penelitian di Eropa memperlihatkan bahwasanya ibu dengan anak ASD memiliki prevalensi stres, depresi, dan kecemasan yang melampaui ibu dengan anak tanpa kebutuhan khusus. Faktor risiko seperti tingkat keparahan gejala anak, penggunaan obat psikiatri, pendapatan keluarga, dan status pekerjaan menjadi prediktor penting munculnya gangguan kesehatan mental pada ibu (Vasilopoulou & Nisbet, 2016).

Kondisi kesehatan mental ibu yang menurun akibat tingginya beban pengasuhan memiliki implikasi langsung terhadap kualitas pengasuhan yang diberikan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengalami stres dan depresi cenderung mengalami kesulitan dalam memberikan dukungan emosional yang konsisten, stimulasi, serta interaksi positif dengan anak, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas perkembangan anak dengan ASD (Vasilopoulou & Nisbet, 2016). Hal ini berarti kualitas perkembangan anak ASD sangat bergantung pada kondisi psikologis pengasuh utamanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Papamarkou dkk (2017) pada ibu pasca persalinan di Yunani menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup, terutama ketika ibu mengalami depresi postpartum. Studi tersebut menemukan bahwa ibu dengan skor depresi tinggi pada Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) melaporkan penurunan kualitas hidup yang jelas pada berbagai domain SF-36, seperti kesehatan umum, vitalitas, fungsi sosial, hingga

peran emosional. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi mental yang terganggu, khususnya depresi postpartum, secara langsung menurunkan persepsi ibu terhadap kemampuan dirinya, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, kesehatan mental yang baik menjadi faktor terpenting dalam menjaga kualitas hidup ibu, meskipun kualitas hidup tetap dipengaruhi oleh banyak aspek lain di luar kondisi psikologis.

Kualitas hidup ibu dengan anak yang memiliki ASD dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Marconyak (2014) menemukan bahwa dukungan sosial mengantongi peran krusial pada peningkatan kualitas hidup ibu, di mana makin besarnya dorongan yang diterima maka kian baik juga kualitas hidup yang dialami. Sebaliknya, tingkat stres pengasuhan yang tinggi terbukti menurunkan kualitas hidup ibu, sehingga kondisi psikologis ibu menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan. Kemudian, gejala depresi yang dialami ibu juga berhubungan negatif dengan kualitas hidup, menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan ibu.

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah keparahan gejala ASD pada anak, karena semakin berat gejala yang dialami anak maka semakin besar beban perawatan yang dirasakan ibu, sehingga kualitas hidupnya cenderung menurun (Marconyak, 2014). Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kualitas hidup ibu dengan anak ASD bukan sekedar dipengaruhi oleh kondisi internal ibu, namun juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial serta kondisi anak yang dirawat. Temuan ini memperlihatkan bahwasanya keberadaan anak dengan ASD menuntut energi fisik yang lebih besar serta

menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan, yang pada akhirnya berdampak langsung pada kualitas hidup ibu.

Hasil serupa juga ditunjukkan dalam penelitian di Israel yang membandingkan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan *self-efficacy* ibu antara kelompok ibu dengan anak ASD dan ibu dengan anak tipikal. Penelitian tersebut menemukan bahwa ibu dengan anak ASD mempunyai kepuasan hidup yang lebih rendah secara signifikan. Selain itu, meskipun *self-efficacy* berhubungan positif dengan kepuasan hidup pada kedua kelompok, rata-rata skor *self-efficacy* ibu dengan anak ASD tetap lebih rendah daripada ibu yang memiliki anak tipikal (Greenbank & Menzin, 2024). Hal ini menegaskan bahwa bukan hanya aspek fisik dan emosional yang terdampak, namun juga aspek psikologis yang berhubungan dengan keyakinan diri ibu dalam menjalankan perannya. Dengan kata lain, keberadaan anak dengan ASD dapat mengurangi rasa kompetensi diri ibu dalam mengasuh anak, yang kemudian berimplikasi pada rendahnya kepuasan hidup serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Kedua penelitian tersebut konsisten menggambarkan bahwa kualitas hidup ibu dengan anak ASD lebih rentan mengalami penurunan dibandingkan dengan ibu dari anak tanpa ASD. Perbedaan ini dapat dipahami karena ibu dengan anak ASD dihadapkan pada tantangan yang kompleks, seperti kesulitan komunikasi dan perilaku anak, kebutuhan intervensi yang berkelanjutan, beban finansial, keterbatasan dukungan sosial, hingga stigma sosial yang masih melekat di masyarakat. Penelitian memperlihatkan bahwasanya kualitas hidup orang tua yang membesarkan anak dengan ASD dipengaruhi oleh faktor-faktor yang saling terkait, seperti tuntutan pengasuhan,

karakteristik anak, sumber daya keluarga, serta strategi koping, sebagaimana dijelaskan dalam model *Double ABCX* (McStay dkk., 2014). Tingginya tuntutan pengasuhan dapat meningkatkan stres dan kelelahan, yang kemudian berdampak pada kesehatan mental dan menurunkan kualitas hidup ibu. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa faktor protektif internal seperti *self-compassion* mampu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup orang tua anak ASD, menjadikannya salah satu sumber daya psikologis penting yang dapat memperkuat kesejahteraan ibu (Bohadana dkk., 2019). Temuan ini menunjukkan bahwa, selain dukungan eksternal, faktor internal seperti *self-compassion* berperan signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup ibu.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kualitas hidup (*quality of life*) dan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok individu, termasuk orang tua yang merawat anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menerima situasi yang dihadapi, mengelola emosi negatif, serta mengurangi stres akibat tuntutan pengasuhan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* berpotensi menjadi salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup ibu yang memiliki anak dengan ASD.

. *Self-compassion* merujuk pada keterampilan individu dalam berlaku baik kepada diri, mengakui keterbatasan dengan pengertian penuh, serta menyadari bahwa kemalangan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. *Self-compassion* merupakan sikap welas asih yang diberikan individu kepada dirinya sendiri ketika

menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan dan pengertian, bukan dengan kritik yang berlebihan ketika mengalami kesulitan. *Common humanity* merupakan kesadaran bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang dialami oleh setiap orang, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Sementara itu, *mindfulness* adalah kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman yang tidak menyenangkan secara seimbang tanpa menghindari maupun melebih-lebihkan emosi negatif yang dirasakan.

Dalam konteks pengasuhan anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD), ketiga dimensi tersebut menjadi sangat penting karena ibu sering dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tuntutan pengasuhan yang kompleks, kebutuhan terapi yang berkelanjutan, stigma sosial, serta tekanan psikologis yang tinggi. Kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri, menyadari bahwa tantangan tersebut juga dialami oleh orang tua lain, dan mengelola emosi secara seimbang dapat membantu ibu menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses pengasuhan.

Penelitian (Bohadana dkk., 2019) menunjukkan bahwasanya dimensi positif pada *self-compassion*, meliputi *self-kindness*, *Mindfulness*, dan *common humanity*, berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, dimensi negatif meliputi *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* terbukti meningkatkan tingkat stres, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup ibu.

Penelitian lain juga menegaskan pentingnya *self-compassion* dalam kesejahteraan psikologis ibu. Studi oleh (Nemati dkk., 2024) menemukan bahwa dibandingkan dengan faktor psikologis lain seperti psychological hardiness, *self-compassion* merupakan prediktor yang paling dominan sebagai penentuan tingkat kesejahteraan psikologis ibu dengan anak ASD. Temuan tersebut memperlihatkan bahwasanya ketika seorang ibu mampu menerima dirinya secara penuh tanpa penghakiman berlebihan, ia memiliki kemungkinan lebih besar agar kesehatan mental terjaga serta kualitas hidup meningkat meskipun menghadapi beban pengasuhan yang berat. Temuan ini diperkuat oleh penelitian di Indonesia yang melibatkan 75 ibu dari anak dengan ASD. Penelitian tersebut menemukan bahwa *self-compassion* mampu menurunkan tingkat stres pengasuhan hampir sepertiga, sehingga ibu dengan tingginya tingkat *self-compassion* tinggi yang mampu beradaptasi dengan tuntutan pengasuhan sehari-hari.

Secara kualitatif, pengalaman ibu juga menunjukkan manfaat nyata dari *self-compassion*. (Bohadana dkk., 2021) melaporkan bahwa banyak ibu menganggap *self-compassion* sebagai strategi yang membantu mereka menerima kondisi anak, mengurangi rasa bersalah, dan menjaga keseimbangan emosional. Namun, penelitian ini juga menyoroti adanya hambatan, misalnya perasaan bahwa menerapkan *self-compassion* tidak mudah karena tekanan budaya maupun ekspektasi sosial. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *self-compassion* bukan hanya variabel individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* dapat menjadi salah satu kunci penting untuk

menjelaskan variasi kualitas hidup ibu dengan anak ASD, sekaligus membuka peluang untuk mengembangkan intervensi psikologis yang menargetkan peningkatan *self-compassion* sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan mereka.

Self-compassion pertama kali diperkenalkan oleh (Neff, 2003) sebagai suatu sikap penuh belas kasih pada diri sendiri dalam menerjang penderitaan, kegagalan, atau keterbatasan. Berbeda dengan konsep harga diri yang seringkali berbasis pada perbandingan sosial, *self-compassion* memberikan ruang penerimaan tanpa syarat, sehingga individu dapat merespons pengalaman sulit dengan lebih sehat. Pandangan ini memiliki tiga aspek utama, yakni *self – kindness* (bersikap ramah dan penuh pengertian kepada diri, bukan secara keras mengevaluasi diri), *common humanity* (kesadaran bahwa kesusahan adalah unsur dari pengalaman umum manusia, bukan sesuatu yang hanya dialami sendiri) dan *mindfulness* (menyadari perasaan atau pengalaman tanpa menolaknya maupun terjebak secara berlebihan). (Neff, 2003) juga mengembangkan *Self-compassion Scale (SCS)* untuk mengukur sejauh mana seseorang memiliki kualitas tersebut, yang hingga kini menjadi instrumen utama dalam berbagai penelitian.

Dalam konteks pengasuhan anak dengan *Autism Spectrum Disorder (ASD)*, *self-compassion* menjadi faktor penting karena ibu sering menghadapi stres kronis, stigma sosial, dan rasa bersalah yang dapat menurunkan kualitas hidup. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan *life satisfaction*, *hope*, dan *goal reengagement*, serta berhubungan negatif dengan depresi dan *parental stress* pada orang tua anak dengan ASD (Neff & Faso, 2014). Selain itu, self-

compassion juga terbukti menjadi prediktor unik terhadap rendahnya tingkat stres dan tingginya kualitas hidup, bahkan melampaui faktor eksternal seperti dukungan sosial maupun kondisi anak (Bohadana dkk., 2019). Secara kualitatif, ibu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menerima tantangan pengasuhan, mengurangi rasa bersalah, serta meluangkan waktu untuk merawat diri meskipun masih menghadapi berbagai hambatan sosial dan budaya (Bohadana dkk., 2021).

Self-compassion juga berperan dalam meningkatkan resiliensi psikologis sehingga ibu lebih mampu menyeimbangkan kebutuhan anak dan kebutuhan dirinya sendiri, yang pada akhirnya mendukung kualitas pengasuhan dan kesejahteraan keluarga (Bohadana dkk., 2019). Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas turut berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan pengasuhan. Ketika dukungan sosial dipadukan dengan pengembangan *self-compassion* melalui intervensi psikologis, ibu memiliki sumber daya eksternal dan internal yang dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Ault dkk., 2021).

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak ASD masih terbatas. Sebagian besar penelitian kuantitatif lebih banyak mengkaji hubungan *self-compassion* dengan stres dan kesehatan mental daripada kualitas hidup secara langsung (Bohadana dkk., 2019), sedangkan penelitian kualitatif masih bersifat deskriptif (Bohadana dkk., 2021). Tinjauan sistematis terbaru juga menegaskan bahwa studi kuantitatif yang secara

khusus menguji hubungan *self-compassion* dengan kualitas hidup orang tua anak dengan gangguan perkembangan, termasuk ASD, masih relatif sedikit (Ozturk & Guzel, 2025). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat bukti empiris sekaligus mendukung pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* guna meningkatkan kualitas hidup ibu yang memiliki anak dengan ASD.

Minimnya penelitian yang secara langsung menelaah hubungan antara *self-compassion* dan kualitas hidup ibu dengan anak ASD menandakan adanya kesenjangan dalam literatur psikologi perkembangan dan psikologi kesehatan. Meskipun *self-compassion* telah terbukti berperan dalam mengurangi stres, depresi, dan kecemasan pada populasi umum, konteks ibu dengan anak ASD memiliki kompleksitas yang berbeda, seperti intensitas pengasuhan, stigma sosial, serta keterbatasan dukungan lingkungan (Bohadana dkk., 2019; Ozturk & Guzel, 2025). Oleh karena itu, penelitian yang menyoroti keterkaitan kedua variabel ini penting dilakukan, agar dapat memperluas pemahaman teoretis mengenai faktor psikologis yang berkaitan dengan kualitas hidup ibu dalam situasi pengasuhan yang menantang.

B. Rumusan Masalah

Apakah adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *quality of life* pada ibu yang mempunyai anak dengan *autism spectrum disorder* di Pusat Layanan Autis DIY dan Sekolah Khusus Autisme “Bina Anggita” Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Melihat ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan *quality of life* pada ibu dengan anak *autism spectrum disorder* di Pusat Layanan Autis DIY dan Sekolah Khusus Autisme “Bina Anggita” Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Berperan pada perkembangan keilmuan psikologi, terlebih dalam telaah psikologi klinis dan keluarga, dengan memperluas literatur tentang faktor psikologis (*self-compassion*) yang berhubungan dengan kualitas hidup ibu dengan anak ASD.
- b. Menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya terkait intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup melalui penguatan *self-compassion*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu dengan Anak ASD : Memberikan wawasan bahwa *self-compassion* dapat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, sehingga dapat menjadi motivasi untuk lebih menerima diri dan kondisi anak dengan cara yang lebih positif.
- b. Bagi Pusat Layanan Autis DIY dan Sekolah Khusus Autisme “Bina Anggita” Yogyakarta: Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program

pendampingan atau intervensi psikologis yang dapat membantu ibu mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup.

- c. Bagi Praktisi Psikologi: Menjadi dasar dalam merancang intervensi berbasis *self-compassion* yang ditujukan untuk mendukung kualitas hidup ibu dengan anak berkebutuhan khusus.