

**PENGARUH TERAPI REGULASI EMOSI TERHADAP STRES
PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK
GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME**

**THE EFFECT OF EMOTION REGULATION THERAPY ON
PARENTING STRESS AMONG MOTHERS OF CHILDREN
WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER**



TESIS

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mata Kuliah Seminar Tesis**

**Daniel
22020124410017**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2026**

TESIS

PENGARUH TERAPI REGULASI EMOSI TERHADAP STRES

TESIS
PENGARUH TERAPI REGULASI EMOSI TERHADAP STRES
PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN
GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME

disusun oleh

Daniel
22020124410017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 19 Mei 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Menyetujui

Pembimbing I



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc
NIP. 196005151983032002

Pembimbing II



Dr. Zubaidah S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. An
NIP. 197310202006042001

Penguji I



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D
NIP. 198405062008122003

Penguji II



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D
NIP. 197612302001122002

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep. Mat
NIP. 197708302001122001

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Daniel
Tempat/tanggal lahir : Pontianak, 22 Juni 1998
Agama : Kristen Protestan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat rumah : Komp.Villa Mandiri residence
No. Telp. : 089612334568
Alamat e-mail : linguoliangdaniel@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No.	Riwayat Pendidikan	Tahun Lulus
1.	SD Abdi Agape	2010
2.	SMP Santo Fransiskus Asisi Pontianak	2013
3.	SMA Santo Fransiskus Asisi Pontianak	2016
4.	S1 Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak	2020
5.	Profesi Ners Universitas Tanjungpura Pontianak	2021

C. Riwayat Pekerjaan

No.	Riwayat Pekerjaan	Tahun
1.	Klinik Kimia Farma	2022-2024

D. Riwayat Publikasi Terkait

No.	Judul	Nama Jurnal (akreditasi/tidak terakreditasi/bereputasi)	Volume/issue/tahun
1.	Terapi bermain terhadap tingkat kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi : a literature review	ProNers	Volume 6, No.1, 2021
2.	The Impact of Parenting Stress on Families and Children with Autism Spectrum Disorder: A Scoping Review	Journal of Indian Association For Child and Adolescent Mental Health	Volume 22, Issue 2

3.	Post-ICU Post-Traumatic Stress Disorder Research in the Era of Climate Change: A Nursing Perspective through Bibliometric Analysis	The 5th International Joint Conference on Nursing Science (IJCNS) UGM	<i>Book of Abstract the 5th IJCNS 2025</i>
4.	The Long Shadow of Childhood: A Scoping Review On the Impact of Adverse Childhood Experiences on Chronic Disease, Mental Disorders and Quality of Life	9th International Conference on Translational Medicine and Health Sciences (ICTMHS)	<i>Book of Abstract 9th International Conference on Translational Medicine and Health Sciences (ICTMHS)</i>
5.	Adverse Childhood Experiences and Their Association with Internalizing and Externalizing Behaviors in Adolescents: A Scoping Review	Journal of Psychiatric Nursing	

PRAKATA

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Pengaruh Terapi Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Gangguan Spektrum Autisme” ini dapat diselesaikan. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh mata ajar di Program Studi S2 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang sesuai dengan perkembangan teknologi untuk menambah pengetahuan pada remaja terkait depresi. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan masukan dan saran dari pembaca untuk melengkapi kekurangan tersebut. Semoga tesis ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam pelaksanaan penelitian nantinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan Kasih karunia-Nya Tesis yang berjudul “Pengaruh Terapi Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Gangguan Spektrum Autisme” ini dapat diselesaikan.

Tesis ini disusun sebagai syarat guna memperoleh gelar Strata 2 Magister Keperawatan. Peneliti mengalami banyak kesulitan dalam penyusunan tesis ini, akan tetapi dapat dilaksanakan dengan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Meidiana Dwidiyanti,S.kp.,M.Sc., selaku Dosen pembimbing 1
2. Dr. Dr. Yan Wisnu Prajoko, M.Kes, Sp.B, Subs.Onk (k) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
3. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
4. Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB selaku Ketua Prodi Magister Keperawatan
5. Dr.Zubaidah, S.Kep., M.Kep, Ns. Sp.Kep.An_selaku Dosen pembimbing 2
6. Ns. Sri Padma Sari, S.Kep.,MNS., Ph.D selaku penguji 1
7. Nur Setiawati Dewi, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom., Ph.D selaku penguji 2
8. Kedua orang tua saya yang sudah almarhum. Meskipun tidak lagi bersama secara fisik, kasih sayang, doa, dan semangat mereka selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah penulis, termasuk dalam penyusunan tesis.

9. Semua Responden yang Bersedia Membantu, Mendukung dan Mendoakan Saya dalam Proses Penelitian
10. Semua Pengurus Pusat Layanan Peserta Didik Berkebutuhan Khusus yang telah mengizinkan saya dalam pengambilan data penelitian
11. Semua pengurus Rumah Autis yang telah mengizinkan saya dalam pengambilan data penelitian

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat serta menambah pengetahuan untuk proposal ini.

Peneliti



Daniel

DAFTAR ISI

RIWAYAT HIDUP	iv
PRAKATA	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
Abstract	14
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Bagi Pasien	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Bagi Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat	Error! Bookmark not defined.
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
1.4.5 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1 Stres pada ibu yang memiliki anak gangguan spektrum autisme	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Stres	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Jenis Stres	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Manifestasi Stres	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Etiologi Stres	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Stres Pengasuhan	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Dimensi Stres Pengasuhan	Error! Bookmark not defined.
2.2 Pengertian Anak GSA	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Gejala Autis	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Etiologi Anak dengan GSA	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Prognosa Anak dengan GSA	Error! Bookmark not defined.

2.2.5 Dampak Stres Orang Tua yang Memiliki Anak GSA	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Gambaran Umum Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Prosedur Pelaksanaan Intervensi Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
2.4 Teori Konseptual Lazarus	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi Sampel dan sampling	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.2.3 Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.2.4 Besar Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Variabel Independen	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Variabel Dependen	Error! Bookmark not defined.
3.5.3 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	Error! Bookmark not defined.
3.7 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 Uji Validitas dan Realibilitas	Error! Bookmark not defined.
3.7.3 Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8 Langkah-Langkah Latihan Terapi Regulasi Emosi berisikan cara-cara untuk melakukan intervensi	Error! Bookmark not defined.
3.9 Teknik Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.10 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.

4.2 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.4 Analisis Perbedaan Stres Pengasuhan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Perbedaan stres pengasuhan <i>pre test</i> pada kelompok kontrol dan intervensi	Error! Bookmark not defined.
5.2 Perbedaan stres pengasuhan <i>pre-post test</i> pada kelompok kontrol dan intervensi	Error! Bookmark not defined.
5.3 Perbedaan stres pengasuhan <i>post test</i> pada kelompok kontrol dan intervensi	Error! Bookmark not defined.
5.4 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB VI	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
6.2.1 Saran bagi Tenaga Kesehatan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2.2 Saran bagi Lembaga atau Institusi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
6.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Keaslian Penelitian	9
2	Definisi Operasional	45

3	Tabel <i>descriptive statistic</i> demografi responden	54
4	Uji normalitas perbedaan stres pengasuhan pada kelompok intervensi dan kontrol	56
5	Analisis perbedaan stres pengasuhan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada kelompok intervensi dan kontrol	57
6	Analisis perbedaan stres pengasuhan <i>pre-post test</i> pada kelompok intervensi dan kontrol	58
7	Analisis Perbedaan Perubahan Stres Pengasuhan <i>Pre-Post test</i>	59

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
1	Skema teori stres lazarus	37

2	Kerangka teori pengaruh terapi regulasi emosi terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak gangguan spektrum autisme	38
3	Kerangka konsep pengaruh terapi regulasi emosi terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak gangguan spektrum autisme	39
4	Desain penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

No	Keterangan
1	Penjelasan penelitian
2	<i>Informed Consent</i> responden penelitian PLPDBK
3	<i>Informed consent</i> responden penelitian rumah autis
4	Kuesioner

5	SOP terapi regulasi emosi
6	Lembar checklist
7	Izin penggunaan quationer
8	Ethical Clearance
9	Surat Izin Studi Pendahuluan
10	Surat Izin Penelitian
11	Leaflet terapi regulasi emosi
12	Pengolahan Data

Terapi Regulasi Emosi Terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Gangguan Spektrum Autisme

Abstract

Stres pengasuhan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu dengan anak gangguan spektrum autisme (GSA) akibat tuntutan pengasuhan yang tinggi. Penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas terapi regulasi emosi dalam menurunkan stres

pengasuhan pada ibu dengan anak GSA masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi regulasi emosi terhadap tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan GSA. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jumlah responden sebanyak 42 ibu yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=20) dan kelompok kontrol (n=22). Tingkat stres pengasuhan diukur menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada pre-test ($p = 0,063$). Setelah diberikan terapi regulasi emosi selama tiga sesi, kelompok intervensi mengalami penurunan stres pengasuhan yang signifikan ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna ($p = 0,750$). Hasil ini membuktikan bahwa terapi regulasi emosi efektif dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak GSA. Intervensi terapi regulasi emosi dapat direkomendasikan sebagai pendekatan psikososial dalam pendampingan keluarga anak berkebutuhan khusus.

Keywords: Stres Pengasuhan, Ibu, Autisme, Regulasi Emosi