

Pengaruh *Self Compassion* dan *Social Support* terhadap *Psychological Well Being* pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB XYZ Jakarta

¹Gilang Ramadhan Rahman, ²Retno Budi Setyowati, ³Sri Sintawati

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta

E-mail: gilangramadhan4899@gmail.com

retnobudi257@gmail.com

sri.sinta.darmawan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Penelitian menggunakan skala *likert*, yang meliputi tiga skala yaitu; skala *psychological well being*, skala *self compassion*, dan skala *social support*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 177 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan sampel berdasarkan *calculator sample size* sebanyak 122 orang tua yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengolahan data penelitian ini dilaksanakan melalui JASP 0.18.3.0 for windows. Analisis data linier sederhana antara *self compassion* terhadap *psychological well being* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan ke arah positif antara *self compassion* terhadap *psychological well being* sebesar 51,9%. Selanjutnya, analisis data linier sederhana antara *social support* terhadap *psychological well being* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan ke arah positif antara *social support* terhadap *psychological well being* sebesar 52,2%. Hasil analisis linier berganda menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self compassion* dan *social support* terhadap *psychological well being* dengan kontribusi *self compassion* dan *social support* secara bersamaan terhadap *psychological well being* sebesar 64,6% sedangkan kontribusi 35,4% lainnya berasal dari faktor-faktor yang tidak diteliti. Selain itu dari uji analisis linier berganda metode *stepwise* ditemukan bahwa *social support* memiliki kontribusi yang lebih dominan sebesar 52,2%.

Kata Kunci: *Psychological Well Being, Self Compassion, dan Social Support*

ABSTRACT

This quantitative study aims to determine the effect of *self-compassion* and *social support* on *psychological well-being* among parents of children with special needs at SLB XYZ Jakarta. The study uses a *Likert scale*, which includes three scales: *psychological well-being*, *self-compassion*, and *social support*. The study population consisted of 177 parents of children with special needs, with a sample size of 122 parents selected using *purposive sampling*. Data analysis was conducted using JASP 0.18.3.0 for Windows. Simple linear analysis between *self-compassion* and *psychological well-being* showed that there was a significant positive influence between *self-compassion* and *psychological well-being* of 51.9%. Furthermore, simple linear analysis between *social support* and *psychological well-being* showed that there was a significant positive influence between *social support* and *psychological well-being* of 52.2%. The results of multiple linear analysis show a significant influence between *self-compassion* and *social support* on *psychological well-being*, with *self-compassion* and *social support* contributing 64.6% to *psychological well-being*, while the remaining 35.4% contribution comes from factors that were not studied. In addition, *stepwise multiple linear analysis* found that *social support* has a more dominant contribution of 52.2%.

Keywords: *Psychological Well Being, Self Compassion, dan Social Support*

1. PENDAHULUAN

Setiap orang tua berharap anak mereka akan hidup bahagia dan dapat berkontribusi pada kehidupan serta memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik. Di sisi lain, beberapa orang tua diberi kesempatan untuk memiliki anak yang membutuhkan perawatan khusus dalam kehidupan sehari-hari mereka karena terlahir dengan kekurangan dan mengalami keterlambatan perkembangan. Anak-anak yang terlahir dengan kekurangan dan hambatan dalam perkembangan dapat disebut sebagai anak berkebutuhan khusus. Mangunsong (2009) menjelaskan bahwa anak-anak yang berbeda dari anak-anak pada umumnya dalam hal kemampuan mental, sensorik, fisik, neuromuskular, perilaku, emosional, dan komunikasi, serta memiliki dua atau lebih kombinasi dari kondisi-kondisi tersebut, dapat dikategorikan sebagai anak-anak dengan kebutuhan khusus. Menurut Kauffman dan Hallahan (dalam Mahabbati, 2009) mengklasifikasikan anak-anak dengan disabilitas ke dalam beberapa kelompok, termasuk disabilitas intelektual, disabilitas belajar, hiperaktivitas, gangguan emosional, gangguan pendengaran dan bicara, gangguan penglihatan, gangguan spektrum autisme (ASD), disabilitas fisik, dan anak-anak berbakat.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 16,5% dari total populasi Indonesia atau sekitar 1,6 juta anak memiliki kebutuhan khusus (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019). Berdasarkan data statistik, 3,3% anak berusia 5-19 tahun memiliki disabilitas. Pada tahun 2021 terdapat 66,6 juta orang dalam kelompok usia tersebut. Dengan demikian, terdapat sekitar 2.197.833 anak dengan disabilitas berusia 5 hingga 19 tahun. Selanjutnya, berdasarkan data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi per Agustus 2021 terdapat 269.398 anak yang terdaftar di sekolah khusus atau program pendidikan inklusif dan hanya 12,26% anak dengan disabilitas yang terdaftar di sekolah formal. Hal ini menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan kebutuhan sebenarnya, jumlah anak yang dilayani masih cukup kecil (Kemendiknas, 2022).

Orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus menghadapi beban yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis

(Miranda, 2013). Orang tua mengalami berbagai emosi, termasuk keterkejutan, kesedihan, penolakan, kecemasan, ketakutan, kemarahan, dan akhirnya berusaha beradaptasi setelah mengetahui bahwa anak mereka memiliki kebutuhan khusus (Mangunsong, 2016). Bawalsah (2016) dalam penelitiannya juga menyatakan kesehatan mental orang tua yang memiliki ABK cenderung lebih buruk dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal. Orang tua dengan ABK yang memiliki beban baik secara fisik, psikis dan sosial menjadi faktor yang membuat kondisi tersebut. Selain itu, waktu dan tenaga yang diberikan untuk merawat anak berkebutuhan khusus jauh lebih besar. Selanjutnya, kekurangan pengetahuan di masyarakat juga berperan dalam menciptakan reaksi negatif, di mana orang-orang di sekitar sering membuat pernyataan yang tidak pantas tentang anak-anak dengan kebutuhan khusus. Menghadapi respon negatif dari lingkungan sosial bukan hal yang mudah bagi orang tua anak-anak dengan kebutuhan khusus. Pandangan negatif terhadap keterbatasan anak-anak ini dapat memperburuk perasaan sedih dan marah yang dialami orang tua

Hasil wawancara pada beberapa orang tua mengatakan kesulitan menjaga *psychological well being*, salah satu orang tua yang memiliki anak Autism merasa tidak nyaman dan tertekan dengan lingkungan sekitar, keluarga sering menyalahkan atas kondisi anak. Di lingkungan teman sebaya, anaknya mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan ketika sedang bermain. Beberapa orang tua merasa segala upaya yang sudah diusahakan tidak dilihat dan stigma-stigma buruk terus-menerus melekat. Tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dapat berdampak negatif pada *psychological well being* orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Asmarani dan Sugiasih (2020) menyatakan bahwa ibu yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus cenderung menunjukkan emosi negatif, seperti kesedihan, kekecewaan, dan kemarahan. Beberapa orang tua bahkan mengalami kebingungan dalam proses mendidik anak-anak mereka. Selanjutnya dalam penelitian Lai et, al. (2015) menunjukkan bahwa orang tua anak dengan gangguan spektrum autisme (ASD) mengalami gejala stres

yang signifikan terkait dengan pengasuhan. Gejala-gejala tersebut meliputi pandangan negatif terhadap situasi, kurangnya ikatan dengan anak, kesulitan dalam menangani perilaku anak, gejala depresi, dan kecenderungan untuk menghindari pemecahan masalah. Kondisi ini menyebabkan orang tua anak dengan kebutuhan khusus mengalami tingkat masalah kesehatan mental dan fisik yang lebih tinggi, stres, masalah penyesuaian, dan penurunan *psychological well being* (Hayat & Zafar, 2015).

Para orang tua yang anaknya bersekolah di SLB XYZ Jakarta mengatakan kondisi lingkungan sekolah suportif terhadap orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan saling mendukung satu sama lainnya, bertukar informasi dalam pengasuhan maupun informasi-informasi umum. Beberapa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengatakan keluarga sangat kooperatif dalam mengasuh dan membimbing anak-anak berkebutuhan khusus. Kemudian dari kondisi lingkungan yang nyaman, beberapa orang tua mengatakan sudah bisa menerima kenyataan serta merasa lebih baik secara psikologis. Jhonson & Jhonson (dalam Bisri & Eva, 2018) menyatakan dukungan dan bantuan dari orang lain dengan perhatian, cinta dan semangat dapat mencegah gangguan psikologis serta dapat meningkatkan *psychological well being*.

Psychological well being adalah suatu bentuk kesejahteraan yang sangat penting untuk tingkat kualitas hidup individu. *Psychological well being* adalah kemampuan menerima diri, menjalin hubungan interpersonal, mempertahankan tujuan hidup, mandiri, mampu memanfaatkan lingkungan sekitar serta dapat mengembangkan diri (Ryff, 1989). Individu dengan tingkat *psychological well being* yang tinggi mampu menerima diri sendiri secara positif dan memaksimalkan potensi mereka, dapat membentuk hubungan hangat dengan orang lain, mengelola kebutuhan mereka secara mandiri, memanfaatkan peluang, menciptakan peluang untuk pertumbuhan, dan memiliki tujuan hidup jelas yang pada gilirannya berkontribusi pada kepuasan hidup (Langford & Badeau, 2013). Sebaliknya, individu dengan *psychological well being* rendah berisiko

mengalami berbagai masalah, seperti stres, depresi, ketidakpuasan, cenderung menghindari interaksi sosial, merasa terisolasi, dan bergantung pada orang lain dalam pengambilan keputusan. Selain itu, individu-individu ini tidak dapat memanfaatkan lingkungan mereka secara efektif, sehingga menghambat perkembangan mereka hingga potensi penuh, cenderung terjebak dalam masa lalu dan kekurangan arah atau tujuan yang jelas dalam hidup (Ryff, 1989).

Psychological well being terdiri dari enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengevaluasi diri secara positif. Hubungan positif dengan orang lain mencakup kemampuan untuk membangun interaksi konstruktif dengan orang lain. Otonomi merujuk pada kemampuan individu untuk menentukan arah hidupnya secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memanfaatkan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan pribadi. Tujuan hidup mencerminkan keyakinan individu memiliki tujuan yang jelas sehingga dapat mencapai apa yang diinginkan. Terakhir, pertumbuhan pribadi adalah kemampuan individu untuk mengembangkan potensi maksimal, sehingga menjadi pribadi yang berkualitas (Ryff, 1989).

Psychological well being dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *psychological well being* adalah *self compassion* (welas asih diri) (Ramawidjaya & Sartika, 2016). Menurut Neff dan Costigan (2014) *self compassion* dapat membantu seseorang terhindar dari gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta menyembangkannya dengan perasaan-perasaan menyenangkan, yang dapat meningkatkan *psychological well being*. Ketika dihadapkan pada tantangan dalam hidup, orang tua ABK yang memiliki *self compassion* mampu untuk tetap tenang, memberikan perhatian dan bantuan kepada anak (Isfani & Paramita, 2021).

Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah kemampuan untuk memahami dan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Hal ini melibatkan pengakuan

bahwa pengalaman pribadi merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta menahan diri dari menghakimi kelemahan diri sendiri. *Self compassion* adalah teknik untuk menangani penderitaan dengan kemanusiaan dan kebaikan, yang dapat mengubah perasaan buruk menjadi perasaan positif. Neff dan Germer (2018) mengidentifikasi tiga aspek utama *self compassion*. Pertama *self acceptance* mencerminkan sikap yang baik, mendukung, dan empati terhadap diri sendiri saat menghadapi kelemahan dan kekurangan. Kedua *common humanity* yang merupakan pola pikir yang menerima bahwa kegagalan, kesulitan, dan tantangan hidup merupakan bagian dari pengalaman manusia yang harus dihadapi. Ketiga *mindfulness* yang merujuk pada kesadaran terhadap pengalaman, pikiran, emosi, dan sensasi yang muncul tanpa penilaian, penghindaran, atau penekanan. Secara khusus, *self compassion* adalah langkah menuju peningkatan perasaan positif dengan mengenali kebaikan dan potensi diri sendiri (Akin, 2010). *Self compassion* sangat penting bagi orang tua anak dengan kebutuhan khusus, karena dapat membantu dalam menyikapi berbagai kekurangan, batasan, tantangan, dan situasi sulit dalam hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Faso (2015) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* pada orang tua yang memiliki anak dengan autisme, semakin baik *psychological well being* mereka. *Self compassion* memiliki hubungan negatif dengan depresi, stres, hubungan yang tidak sehat, dan kesulitan dalam mengasuh anak. Sebaliknya, *self compassion* menunjukkan korelasi yang kuat dan positif dengan kepuasan hidup, harapan, dan tujuan hidup. Kemudian, penelitian Rizki Isnaeni (2022) menemukan bahwa *self compassion* memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap *psychological well being* dibandingkan dengan religiusitas.

Selain faktor internal seperti *self compassion*, faktor eksternal seperti *social support* juga berpengaruh penting dalam membangun dan membentuk *psychological well being* (Ryff dan Singer, 1996). Menurut Sarafino (2010) *social support* adalah bantuan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya yang membuat individu merasa nyaman, dicintai, dan dihargai. Menurut Wills (1991) dalam Taylor, Sherman, dan Kim (2004)

social support adalah keyakinan atau pengalaman bahwa individu dicintai, dipedulikan, dan dihargai oleh orang lain serta merupakan bagian dari kelompok sosial tertentu yang saling berbagi tanggung jawab dan dukungan. Taylor dalam Solicha (2014) menemukan individu yang memiliki banyak *social support* dapat menangani situasi yang penuh tekanan dengan lebih mudah dan tenang. Oktaviana (2018) mengatakan *social support* dapat bersumber dari orang-orang yang memiliki keterikatan hubungan dengan individu seperti keluarga, sahabat, pasangan, rekan kerja, tetangga dan saudara.

Meskipun pentingnya *self compassion* dan *social support* dalam konteks *psychological well being* telah diakui. Namun, masih ada kekurangan dalam pemahaman kita tentang seberapa besar pengaruh kedua faktor ini saling terkait. Studi-studi terdahulu sering terfokus kepada salah satu faktor tersebut tanpa mempertimbangkan secara komprehensif pengaruh antar keduanya. Dengan demikian, penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk mengeksplorasi seberapa besar pengaruh antara *self compassion*, *social support*, dan *psychological well being*.

Melalui pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor ini, diharapkan akan muncul wawasan baru yang dapat digunakan untuk mempersiapkan intervensi yang lebih efektif dalam membangun *psychological well being* di kalangan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

2. LANDASAN TEORI

Psychological Well Being

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well being* sebagai konsep yang bertujuan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu dengan mengevaluasi sejauh mana mereka memenuhi kriteria fungsi psikologis secara positif. Individu yang mampu menerima diri apa adanya, dapat membentuk hubungan positif dan hangat dengan orang lain, mampu menolak tekanan sosial, dapat mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki tujuan dan makna hidup, serta dapat merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan. Ketidadaan tanda-tanda depresi, adanya kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup

individu mengindikasikan individu memiliki *psychological well being* yang tinggi (Ryff, 1995).

Dalam jurnal ilmiah yang ditulis oleh Ryff dan Keyes (1995) disebutkan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif yang berkontribusi pada peningkatan *psychological well being*. Pertama, individu mampu mempengaruhi tingkat kebahagiaan dengan membedakan antara hal-hal positif dan negatif. Kedua individu dapat berpandangan bahwa kunci *psychological well being* adalah kepuasan hidup.

Psychological well being yang positif ditandai dengan kemampuan individu untuk secara konsisten mengembangkan potensi, membangun hubungan dekat dengan orang lain, menunjukkan ketahanan terhadap tekanan sosial, menerima diri dengan apa adanya, menemukan tujuan dalam hidup, dan mengendalikan lingkungan sesuai dengan kebutuhan (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Huppert (2009) menyatakan bahwa *psychological well being* dapat dilihat melalui kebahagiaan yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Burns (2016) *Psychological well being* mengacu pada tingkat fungsi positif baik antar individu maupun di dalam diri individu. Hal tersebut mencakup koneksi individu dengan orang lain, sikap terhadap diri sendiri, serta rasa kontrol dan pertumbuhan pribadi. *Psychological well being* berusaha untuk mengidentifikasi karakteristik yang dapat menggambarkan seberapa baik individu menjalani hidup mereka dan berhubungan dengan persepsi pertumbuhan pribadi, rasa tujuan hidup, dan penerimaan diri.

Ryff (1989) mengatakan terdapat enam aspek *psychological well being*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Self Compassion

Self Compassion yang memiliki arti welas asih diri adalah konsep yang diadaptasi dari filosofi Budha. Neff (2003) mengungkapkan *self compassion* adalah kemampuan untuk memahami dan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau

penderitaan, dengan menerima bahwa pengalaman individu adalah hal yang umum dialami oleh semua orang dan menghindari penilaian terhadap kelemahan diri sendiri. *Self compassion* merupakan langkah penting menuju kesehatan mental yang optimal tanpa terjebak dalam evaluasi diri yang merugikan. Menghibur diri dan memiliki kepedulian terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah *self compassion*.

Neff (2003) menyatakan bahwa individu tidak perlu menghindari atau menekan perasaan sakit untuk merasakan *self compassion*. Bennett-Goleman (dalam Wei dkk., 2011) menjelaskan bahwa *self compassion* melibatkan kasih sayang dan kebaikan terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi masa-masa sulit. Germer (dalam Hidayati, 2015) *self compassion* adalah kesiapan untuk jujur tentang rasa sakit yang dialami daripada mencoba menyembunyikannya. Dengan meniadakan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, *self compassion* dapat menjadi teknik untuk mengendalikan emosi (Akin, dalam Hidayati, 2015).

Neff (2003) membagi dimensi *self compassion* menjadi tiga bagian, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Social Support

Smet (1994) *social support* merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial yang mencerminkan tingkat kualitas dari hubungan antar individu. Zimet et.al. (1998) mendefinisikan *social support* adalah sebuah pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersiapkan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu. *Social support* sebagai faktor positif dapat berdampak pada proses pemeliharaan kesehatan dan penyakit. *Social support* dapat berasal dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, dan orang istimewa. Tingkat *social support* yang tinggi akan mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Menurut Taylor (2004) *social support* adalah bantuan yang diberikan kepada individu dari seseorang yang berarti bagi individu tersebut. *Social support* terbagi menjadi dua kategori yaitu *received social support* (dukungan sosial yang diterima) dan *perceived social support* (persepsi dukungan sosial). Apabila dihadapkan pada penyesuaian terhadap

peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan, persepsi *social support* diketahui sebagai prediktor yang lebih kuat dibandingkan dengan *social support* yang diterima.

Schiffman (dalam Desiningrum, 2015) *perceived social support* adalah evaluasi kognitif dan afektif berdasarkan pada dukungan dalam bentuk emosional, instrumental, informasi maupun penghargaan yang diterima dari keluarga maupun teman.

Zimet et. al. (1988) membagi dimensi *social support* berdasarkan dari sumber dukungan tersebut diberikan, yaitu dukungan keluargam dukungan teman, dan dukungan orang yang Istimewa.

3. METODOLOGI

Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh atau merupakan hasil dari adanya variabel independen. Sebaliknya, variabel independen adalah variabel yang berfungsi sebagai penyebab perubahan atau kemunculan variabel dependen (Sugiyono, 2019). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *psychological well being*, kemudian variabel independent dalam penelitian ini adalah *self compassion* dan *social support*.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus berjenjang Pendidikan SMP sampai SMA di SLB XYZ Jakarta dengan total 177 orang tua. Sampel pada penelitian ini berjumlah 122 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus didapat dengan menggunakan *Calculator Sample Size* dan teknik *purposive sampling* yaitu teknik yang melibatkan penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan karakteristik yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus berjenjang Pendidikan SMP sampai SMA di XYZ Jakarta, Bapak dan/atau Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, serta merawat atau

mendampingi anak berkebutuhan khusus secara langsung.

Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data ini dibuat tiga alat ukur, yaitu skala *Psychological Well Being*, skala *Self Compassion*, dan skala *Social Support*. Variabel yang akan diukur kemudian disusun menjadi indikator variabel, berikutnya indikator tersebut dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen berupa pernyataan. Semua instrument menggunakan skala Likert yang dibagi menjadi dua kelompok item atau sikap, yaitu item *unfavorable* bersifat negatif atau tidak mendukung aspek variabel penelitian dan *favorable* bersifat positif atau mendukung variabel penelitian (Azwar, 2019). Skala Likert pada penelitian ini memiliki 4 alternatif jawaban antara lain Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, uji validitas menurut Sugiyono (2019) "Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur yang hendak diukur". Penulis menguji *Content Validity* (Validitas Isi) dengan melakukan *Expert Judgement*, yaitu dengan meminta pendapat ahli mengenai instrumen yang telah disusun. Kedua uji coba instrumen (*try out*) dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui daya beda dari masing-masing item yang terseleksi dan digunakan pada penelitian yang sesungguhnya. Pengujian ini dilakukan dengan melihat jumlah rit yang dibandingkan dengan r kriteria yaitu 0,3 item dinyatakan terseleksi apabila nilai rit lebih besar dibandingkan r kriteria. Ketiga, uji reabilitas skala *psychological well being* dengan 42 item didapat koefisien cronbach's alpha sebesar 0,947, skala *self compassion* dengan 32 item didapat koefisien cronbach's alpha sebesar 0,934, dan skala *social support* dengan 40 item didapat koefisien cronbach's alpha sebesar 0,956 dihitung menggunakan program JASP 0.18.3.0 for Windows.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi sederhana dan regresi berganda.

Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap *psychological well being*.

1. Uji Hipotesis Pertama

Analisis regresi sederhana menunjukkan *self compassion* berpengaruh signifikan terhadap *psychological well being* dengan nilai R sebesar 0,721, nilai R² sebesar 0,519, dan nilai *unstandardized* sebesar 0,984. Nilai p ditemukan kurang dari 0,001, yang signifikan pada tingkat 0,05.

Hal ini berarti H₁ terdapat pengaruh yang signifikan kearah positif antara *self compassion* terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka *psychological well being* akan semakin baik pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta.

2. Uji Hipotesis Kedua

Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa *social support* berpengaruh signifikan terhadap *psychological well being* dengan nilai R sebesar 0,723 dan nilai R² sebesar 0,522, serta nilai *unstandardized* sebesar 0,736 dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$.

Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh ke arah positif yang signifikan antara *social support* terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Artinya semakin tinggi *social support* maka *psychological well being* akan semakin baik pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Analisis Regresi berganda menunjukkan bahwa *self compassion* dan *social support* berpengaruh terhadap *psychological well being* dengan nilai koefisien korelasi R sebesar 0,804, R Square sebesar 0,646, dan $P = 0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kearah positif yang signifikan sebesar 64,6% antara *Self Compassion* dan *Social Support*

terhadap *Psychological Well Being* pada Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Selebihnya sebesar 35,4% (100% - 64,6%) dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

Analisis lebih lanjut dengan metode stepwise menunjukkan bahwa *social support* menyumbang kontribusi terhadap *psychological well being* sebesar 52,2% dengan hasil R Square 0,522. Sedangkan, kontribusi *self compassion* terhadap *psychological well being* sebesar 12,4% didapat dari hasil pengurangan jumlah pengaruh kedua variabel yaitu 0,646 - 0,522 (64,6% - 52,2 %) dengan hasil R square sebesar 0,124.

B. Pengujian Normalitas dan Kategorisasi

1. Uji Normalitas

Hasil uji *Shapiro-Wilk Test* menunjukkan bahwa ketiga variabel (*psychological well being*, *self compassion* dan *social support*) memiliki nilai $p < 0,05$, sehingga distribusi data dinyatakan tidak normal.

2. Uji Kategorisasi

Berdasarkan kategorisasi:

- Psychological Well Being*: Mean = 129,01 → kategori tinggi.
- Self Compassion*: Mean = 96,61 → kategori sedang.
- Social Support*: Mean = 121,41 → kategori sedang.

C. Pembahasan

Hasil perhitungan pertama menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta memiliki pengaruh sebesar 51,9% terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizki Isnaeni (2022) *self compassion* memiliki pengaruh terhadap *psychological well being* orang tua anak berkebutuhan khusus. Menurut Tran et al (2022) individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan

mengolah setiap hal negatif yang dialami menjadi hal yang positif, mencintai diri sendiri dengan tidak menghakimi diri sendiri dan beranggapan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah hal yang normal dan setiap orang tidak akan pernah merasakan hal yang sama, maka individu tersebut akan menjadi pribadi yang nyaman dalam menjalani proses kehidupan, dengan demikian *psychological well being* akan baik.

Hasil perhitungan kedua menunjukkan bahwa tingkat *social support* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta memiliki pengaruh sebesar 52,2% terhadap *psychological well being* pada Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Hasil ini selaras dengan Jhonson & Jhonson (dalam Bisri & Eva, 2018) ketika individu mendapatkan *social support* seperti perhatian, kasih sayang dan semangat akan meningkatkan *psychological well being*. Penelitian ini juga memiliki hasil yang sama dengan penelitian Siti Fatimah (2025) pada orang tua yang memiliki anak dengan ASD, dengan ditemukannya pengaruh *social support* secara langsung terhadap *psychological well being*.

Selanjutnya, hasil perhitungan ketiga menunjukkan adanya pengaruh kearah positif yang signifikan sebesar 64,6% antara *self compassion* dan *social support* terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Hal ini menunjukan bahwa variabel kedua variabel tersebut yang sangat berpengaruh terhadap *psychological well being*. Selebihnya sebesar 35,4% (100% - 64,6%) dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

Hasil analisis data regresi dengan metode stepwise diperoleh kontribusi *social support* terhadap *psychological well being* sebesar 52,2% dengan hasil R Square 0,522. Sedangkan, kontribusi *self compassion* terhadap *psychological well being* sebesar 12,4% didapat dari hasil pengurangan jumlah pengaruh kedua variabel yaitu 0,646 - 0,522 (64,6% - 52,2 %) dengan hasil R square sebesar 0,124. Dapat dikatakan bahwa kontribusi *social support* lebih dominan dibandingkan dengan *self compassion*. Hasil ini sesuai dengan teori *the buffering hypothesis* (Cohen & Wills, 1985) bahwa *Social Support* berpengaruh besar terhadap *psychological well being* karena bertindak

sebagai penyangga terhadap stres dan tekanan hidup.

Berdasarkan kategorisasi *psychological well being*, *self compassion* dan *social support* orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus diperoleh hasil kategori *psychological well being* berada pada kategorisasi tinggi, *self compassion* dan *social support* berada pada kategorisasi sedang. *Self Compassion* dapat ditingkatkan dengan lebih berbelas kasih kepada diri sendiri dengan tidak menyalahkan diri sendiri atas kekurangan-kekurangan yang ada pada diri sendiri dan selalu menjaga diri untuk melihat suatu permasalahan secara objektif. Selanjutnya *social Support* juga dapat ditingkatkan dengan meningkatkan interaksi sosial yang menambah pengetahuan-pengetahuan cara pengasuhan, gejala atau diagnosa-diagnosa anak berkebutuhan khusus, meningkatkan empati dan kepekaan serta memberikan dukungan semangat kepada sesama orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian *Psychological Well Being* akan dapat dipertahankan bahkan menjadi lebih baik lagi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan ke arah positif antara *self compassion* terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Hal ini berarti semakin tinggi *self compassion* maka akan memberikan pengaruh dalam meningkatkan *psychological well being* yang semakin baik. Begitu juga sebaliknya bila *self compassion* rendah, maka *psychological well being* akan semakin buruk pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta.

Selanjutnya, terdapat pengaruh yang signifikan ke arah positif antara *social support* terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Hal ini berarti semakin tinggi *social support* maka akan memberikan pengaruh dalam meningkatkan *psychological well being* yang semakin baik. Begitu juga sebaliknya bila *social support* rendah, maka *psychological well being* akan semakin buruk

pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta.

Kemudian, terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dan *social support* terhadap *psychological well being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta. Hal ini berarti ketika *self compassion* dan *social support* meningkat, maka *psychological well being* akan meningkat. Begitu juga sebaliknya bila *self compassion* dan *social support* rendah, maka *psychological well being* akan semakin buruk pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB XYZ Jakarta.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi *Psychological Well Being* seperti status sosial ekonomi, budaya, kepribadian, religiusitas, *self esteem*, dan *stress*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 45–58. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1989). *Human agency in social cognitive theory*. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Bandura, A., Nancy, E. A. (1977). *Analisis self-efficacy theory of behavioral of behavioral change*. Cognitive Therapy and Research.
- Bawalsah, J. A. (2016). Stress and coping strategies in parents of children with physical, mental, and hearing disabilities in Jordan. *International Journal of Education*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.5296/ije.v8i1.8811>
- Burns, R. (2016). Psychosocial well-being. In N. A. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology* (1st ed., pp. 1977-1984 (1-8)). Springer Science+Business Media Singapore.doi:10.1007/978-981-287-080-3
- Desiningrum, D. R. (2015). Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 102-106.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. In Prosiding Seminar Nasional Klinis.
- Fatimah, Siti and Sulivan Fitriati, (2025), "Enhancing Parental Psychological Well-Being in Autism: The Role of Social Support and Religiosity" in *The 3rd International Conference of Applied Psychology on Humanity*, KnE Social Sciences, pages 546–561. DOI 10.18502/kss.v10i7.18355

- Fauziah, Lutfi Hidayati., Miftakhul Izza Rofiqoh. (2023). Can self-compassion improve adolescents psychological well-being? Dapatkah welas asih meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 14, No.2, 226-236. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpt/article/view/22608/9762>
- Febrianti, Silvana. (2022). Pengaruh kekuatan karakter, self-compassion, dan persepsi dukungan social terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita menikah di masa pandemi covid-19. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2014). *Exceptional Learners: Pearson New International Edition: An Introduction to Special Education*. Pearson Higher Ed.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19. <https://doi.org/10.31289/analitika.v7i1.856>
- Hayat, I., & Zafar, M. (2015). Relationship between psychological well-being and coping strategies among parents with down syndrome children. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(71), 109–117. http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_5_No_7_1_July_2015/12.pdf
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154 –. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Huppert, Felicia, A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. Vol. 1, issue 2, 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi orang tua dari anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1331. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28659>
- Isnaeni, Rizki., H. Fuad Nashori. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikologika*. Volume 27 Nomor 1, Januari 2022: 147-164 DOI:10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10
- Jhonson, D. W. & Jhonson, F. P. (1991). *Joining Together Group Theory and Group Skills (4th edition)*. New York : Prentice Hall International Editions.
- Kemendikbud. (2019). Sekolah inklusi dan pembangunan SLB dukung Pendidikan inklusi. <https://www.kemdikbud.go.id/main/index.php/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi>
- Kemendikdasmen. (2024). Bagaimana mencegah perundungan pada anak berkebutuhan khusus. <https://vokasi.kemendikdasmen.go.id/read/bagaimana-mencegah-perundungan-pada-anak-berkebutuhan-khusus#:~:text=Jakarta%2C%20Ditjen%20Vokasi%20PKPLK%20%2D%20Berdasarkan,kali%20terabaikan%20karena%20ketidakpedulian%20lingkungan.>
- Kemenko, P. M. K. (2022). Pemerintah wajib penuhi hak pendidikan inklusif bagi penyandang disabilitas. [Kemenkopmk. go. id](http://kemenkopmk.go.id).
- Kózka & Przybyła-Basista. (2016). The relationships between perceived stress and psychological well-being among mothers and fathers of children with down syndrome. *New Education Review*, 44(2), 285-294. doi:10.15804/ner.2016.44.2.23

- Langford, B. H., & Badeau, S. (2013). A plan for investing in the social, emotional, and physical well-being of older youth in foster care: Connected by 25. http://ostericareworkgroup.org/media/resources/FCWG_WellBeing_Investment_Agenda.pdf.
- Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P. S., & Sung, M. (2015). Coping and well-being in parents of children with Autism Spectrum Disorders (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(8), 2582–2593. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2430-9>
- Mahabbati, A. (2009). Penerimaan dan kesiapan pola asuh ibu terhadap anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*. 5(2), 75-82.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologis (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (FPUI).
- Mangunsong, F. (2016). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. LPSP3 UI
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada ibu yang memiliki ABK (Studi kasus di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur). *EJournal Psikologi*, 1(2), 123–135. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>
- Mukhlisa Vinny Nadia., Nurmina. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di kota padang. *International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education* Vol. 1 No. 2 2024, eISSN 3031-2574, Hal. 1-8
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Selfcompassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, Kristin, & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/The-Mindful-Self-Compassion-Workbook/Neff-Germer/9781462526789>
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86–97. doi:10.1037/trm0000295
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (edisi 10)*. Perkembangan Manusia, Buku 2. Penerjemah: Brian Marwensdy. Salemba Humanika.
- Ramawidjaya, N. M., & Sartika, D. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada atlet tuna daksa (studi pada atlet national paralympic committee indonesia di Kota Bandung). *Prosiding Psikologi*, 2(2), 602–607. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.3829>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 2453-2457.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Journal of Psychology and Psychosomatics*, 78(3), 1334-1349.
- Ryff & Burton. (2007). Know thy self and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(13), 39.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10-28.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA: The College of New Jersey.
- Sintawati, Sri. (2024). Dukungan Sosial, Harga Diri dan Iklim Sekolah Pada Psychological Well-Being Siswa Kelas XI DI Jakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol. 20 No. 1 : 1-10.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulthon, Muhammad. (2020). Pengaruh self-efficacy, dukungan sosial, coping stress, dan factor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir uin syarif hidayatullah jakarta. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/59805/1/MohammadSulthon_11150700000010.pdf
- Surna, I Nyoman. (2021). *Pengembangan Diri dan Karir*. Jakarta: Fakultas Psikologi UPI YAI.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and Social Support: Who Seeks It and Why?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 354–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.354>
- Tran M, Khoury B, Chau N et al, (2022). The Role of Self-Compassion on Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Vietnamese Undergraduate Students During the COVID-19 Pandemic: Hope as a Mediator. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. 10.1007/s10942-022-00487-7
- Wei M, Liao KY, Ku TY, Shaffer PA. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *J Pers*. 79(1):191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x. PMID: 21223269.
- Yusronuddin, Azzah Lathifah., Tatiyani. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* Vol 2 No 3 November 2022. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>

Zimet, Gregory D. et al. (1988). The Multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*. Lawrence Erlbaum Associates.

