

Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan

Kinanti Wanodya Sulistia¹, Anastasia Sri Maryatmi²
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia

E-mail: kinanti.wanodya.sulistia@upi-yai.ac.id¹, anastasia.sri@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 52 orang tua melalui teknik sampling jenuh. Hasil penelitian dengan metode korelasi *bivariate* membuktikan keterkaitan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,786$), selanjutnya keterkaitan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,734$). Secara simultan hasil korelasi *multivariate* menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial keluarga berhubungan signifikan pada taraf kuat dengan kesejahteraan psikologis melalui koefisien korelasi sebesar 0,820. Sementara itu, kontribusi penerimaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yaitu sebesar 67,3% dimana 32,7% disumbangkan oleh unsur lain yang tidak menjadi bagian dari kajian ini.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Penerimaan Diri, Dukungan Sosial Keluarga

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-acceptance and family social support with the psychological well-being of parents who have children with special needs at Child Development Clinic X, South Bekasi. The research employed a quantitative correlational, involving 52 parents selected through a saturated sampling technique. The results of the bivariate correlation indicated a significant positive correlation between self-acceptance and psychological well-being ($r = 0.786$), and a significant positive correlation between family social support and psychological well-being ($r = 0.734$). Simultaneously, the results of the multivariate correlation indicated that self-acceptance and family social support were significantly associated at a strong level with psychological well-being through a correlation coefficient of 0.820. Meanwhile, the contribution of self-acceptance and family social support to the psychological well-being of parents with special needs children was 67.3%, with 32.7% contributed by other factors not investigated in this study.

Keywords: Psychological Well-Being, Self-Acceptance, Family Social Support

1. PENDAHULUAN

Menjadi orang tua merupakan peran penting dalam kehidupan dewasa yang umumnya telah direncanakan bersama dengan berbagai peran lain sebagai bagian dari proses generatifasi. Kelahiran seorang anak seringkali dipandang sebagai kesempatan kedua bagi orang tua untuk mewujudkan harapan yang sebelumnya tidak tercapai. Namun, kondisi ini kerap tidak terpenuhi karena tidak semua anak lahir dalam keadaan yang dianggap ideal. Akibatnya, hal tersebut menjadi tantangan yang sulit direfleksikan oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Kendala dengan intensitas serius berpotensi hadir selama masa peralihan dengan melibatkan pemikiran postformal dalam proses adaptasi tersebut. Dalam praktiknya, merawat anak berkebutuhan khusus memunculkan tantangan yang signifikan terhadap kesejahteraan orang tua. Orang tua tersebut umumnya menghadapi tekanan psikologis yang kompleks akibat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Sebagaimana yang dikemukakan Kusnadi, dkk (2023) bahwa dibandingkan dengan orang tua anak tipikal, orang tua dari anak dengan kebutuhan spesifik lebih rentan mengalami tekanan emosional dan mental yang tinggi.

Seiring dengan berkembangnya pemahaman dan kemudahan akses informasi, individu dapat memperoleh pengetahuan yang memadai, sehingga orang tua dari anak kebutuhan spesifik menunjukkan kemampuan dalam mengenali batasan diri serta langkah-langkah preventif guna mencapai stabilitas psikologis. Namun demikian, tekanan psikologis tetap dirasakan ketika menghadapi kondisi yang dianggap tidak ideal. Tidak semua orang tua mampu memanfaatkan informasi mengenai kondisi anak akibat adanya stigma sosial, beban emosional, dan beban finansial, yang berpotensi menimbulkan rasa

kewalahan serta menghambat proses pertumbuhan optimal.

Persoalan semacam ini ditemukan pada Klinik Tumbuh Kembang X, yang memberikan intervensi dan pelayanan rehabilitatif bagi anak berkebutuhan khusus. Meskipun klinik menyediakan edukasi dan dukungan, sebagian orang tua memerlukan waktu untuk menerima kondisi anak karena variasi pengalaman yang melatarbelakanginya. Pola yang umum terjadi pada tahap awal diagnosis ditandai dengan kecemasan akibat kesadaran terhadap perbedaan anak. Selanjutnya berkembang menjadi penyangkalan sebagai respons awal terhadap perasaan sedih, cemas, serta kekhawatiran terhadap masa depan anak.

Tahapan emosional yang dialami orang tua sebelum mencapai keberfungsi hidup melalui penerimaan dan dukungan dapat diamati melalui beberapa pola. Mercer (dalam Karima dkk., 2023) menjelaskan tahapan tersebut, yaitu tahap *confronting*, yang ditandai dengan keterkejutan, penolakan, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Selanjutnya tahap *adjusting*, ditandai perasaan negatif dan upaya mempertahankan diri melalui mekanisme *koping*. Sehingga berkembang menjadi tahap *adapting*, ketika orang tua mampu menyesuaikan harapan dengan realitas dan merencanakan langkah yang lebih realistik.

Tantangan yang dialami oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus tersebut berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pandangan Ryff & Singer (1996) kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai konstruk multidimensional terkait penerapan konsep daripada psikologi positif. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis optimal cenderung mampu menerima diri dan berfungsi positif untuk kehidupan.

Permasalahan dapat menjadi lebih kompleks jika pada masa peralihan

tersebut kurang difasilitasi dengan keterampilan interpersonal dan keterlibatan emosional dalam memaknai realitas. Hal ini akan berpotensi menimbulkan stagnasi dan disfungsional dinamika keluarga. Oleh karena itu, penerimaan diri menjadi faktor kunci dalam mengatasi stagnasi kesejahteraan psikologis selama masa transisi tersebut. Ziliwu dkk. (2023) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan penghargaan realistik terhadap sumber daya yang dimiliki, melalui peran-nya sebagai penyeimbang antara harapan dan kemampuan. Diperkuat oleh bukti empiris dari penelitian sebelumnya yaitu Prasetyaningrum, dkk (2024).

Menurut Cohen & Wills (dalam Mauna, dkk 2020) satu diantara elemen yang mendukung kesejahteraan psikologis berasal dari faktor eksternal, yakni dukungan sosial. Dukungan sosial berperan sebagai penengah antara individu dan stresor melalui penyediaan informasi, kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan, yang nantinya dapat meningkatkan kesejahteraan. sejalan dengan temuan Kusnadi dkk. (2021) yang menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan prediktor penting dalam pencarian makna dan kesejahteraan psikologis orang tua.

Merujuk pada fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, sebagai bentuk upaya pengembangan ilmu pengetahuan yang berguna untuk memperoleh gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada orang tua dari anak dengan kebutuhan berbeda serta memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran. Maka penulis melakukan sebuah penelitian mengenai Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan.

2. LANDASAN TEORI

2.1 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai kondisi optimal dari keberfungsiannya secara utuh dan maksimal. Dimana *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian) adalah bagian kebahagiaan sebagai suatu kebutuhan (Snyder & Lopez, 2002). Pendapat ini dirumuskan kembali oleh Hernandez, dkk (2018) bahwa kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan pengalaman subjektif yang menyenangkan serta evaluasi kognitif yang bernilai positif terhadap kehidupan. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis merupakan proses dinamis atau pola perkembangan secara berkelanjutan guna kebermaknaan hidup.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Widyawati, dkk (2022) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kerangka mengenai keberfungsiannya dan kebermaknaan hidup. Yang mana merepresentasikan suatu kondisi psikologis individu yang berfungsi secara optimal dengan keberlimpahan dan kebermaknaan emosi positif, sehingga terbebas dari kecenderungan psikopatologi.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu memiliki kapasitas untuk menerima dirinya, berfungsi secara optimal dan mengendalikan dirinya dengan melibatkan kombinasi antara perasaan bahagia dan kebermaknaan hidup.

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis ditandai dengan keseimbangan secara emosional, kognitif dan sosial. Implikasi kesejahteraan psikologis digambarkan dengan kemampuan individu dalam menerima segala aspek dirinya. Adapun dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff adalah sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri

Penghormatan terhadap eksistensi pribadi yang mencakup kepuasan dalam menerima kelebihan dan kekurangan, serta kemampuan mengevaluasi pengalaman hidup secara positif sebagai bentuk penghargaan diri.

b. Hubungan Baik dengan Orang Lain

Kecakapan dalam memelihara hubungan hangat, penuh kepercayaan, serta memberi kepuasan emosional yang mendukung kesehatan mental dan kedewasaan.

c. Otonomi

Kemampuan mengatur diri sendiri berdasarkan nilai dan prinsip pribadi, bebas dari tekanan sosial, serta percaya diri dalam mengambil keputusan dan tanggung jawab.

d. Penguasaan Lingkungan

Kapabilitas dalam mengendalikan lingkungan yang sejalan, mengelola tantangan menjadi peluang, dan memanfaatkan sumber daya secara optimal untuk integrasi positif dengan lingkungan.

e. Tujuan Hidup

Memiliki arah dan makna hidup jangka panjang yang didasari keyakinan, pengalaman, serta proses belajar untuk mencapai kehidupan bermakna.

f. Pertumbuhan Pribadi

Optimalnya fungsi psikologis terlihat dari kemampuan seseorang dalam mengaktualisasikan diri untuk pertumbuhan dan perkembangan bermakna. Individu dengan pertumbuhan pribadi yang positif ditandai dengan upaya untuk senantiasa mengembangkan diri, menerima pengalaman baru, dan menunjukkan keberanian dalam mengambil risiko demi aktualisasi diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (1995) yaitu:

a. Faktor Demografi

Faktor demografi dalam kesejahteraan psikologis meliputi usia, jenis kelamin, status ekonomi dan budaya.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial mencerminkan perilaku konstruktif yang melibatkan aspek emosional serta berbagai komponen yang mendorong pertumbuhan individu secara sehat dan optimal.

c. Jaringan Sosial

Jaringan sosial merujuk pada struktur hubungan individu dengan orang lain atau komunitas, yang dapat dinilai dari kuantitas dan kualitas serta dampaknya terhadap kesejahteraan.

d. Religiusitas

Religiusitas mencakup keyakinan, praktik, dan keterlibatan dalam penghayatan keagamaan, yang memberikan kerangka moral serta spiritual. Individu dengan penghayatan keyakinan cenderung menafsirkan kehidupan secara positif.

e. Kepribadian

Kepribadian merupakan kumpulan karakteristik, perspektif, dan perilaku individu dengan kompetensi sosio-kultural serta keterampilan coping efektif.

2.2 Penerimaan Diri

Menurut Chaplin (dalam Winarsih, dkk 2020) Penerimaan diri merupakan pandangan individu dalam menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa merasa dirinya sebagai korban. Sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Salsabilla & Maryatmi, 2023) penerimaan diri merupakan sejauh mana individu bersedia menerima dan menjalani hidupnya dengan mempertimbangkan keseluruhan elemen dan karakteristik pribadi yang dimiliki. Dengan kata lain, penerimaan diri mencerminkan kemampuan individu dalam menerima dan mengelola kekurangan serta kelebihan dirinya tanpa rasa penolakan.

Neff & Garmer (2018, p. 115) Penerimaan diri merupakan kemampuan menerima diri secara holistik dengan kesadaran untuk terus berkembang. Proses ini melalui beberapa tahap, dimulai dari *resisting* atau kecenderungan menolak serta menghindari perasaan yang dianggap tidak menyenangkan. Selanjutnya tahap *exploring* dan *tolerating*, dimana pengalaman emosional yang semula menimbulkan ketidaknyamanan mulai diolah menjadi dorongan eksplorasi diri. Pada akhirnya tahap *allowing* menjadi fase penting, dimana individu mampu menerima perasaan secara alami tanpa perlawanahan, sebagai pelajaran berharga untuk perkembangan yang lebih bijaksana.

Merujuk pada paparan diatas, penerimaan diri dapat dipahami sebagai proses psikologis di mana individu secara sadar mengakui dan menerima keberadaan dirinya sebagai bagian alami dari perjalanan hidup yang mendorong peningkatan kualitas diri dan ketahanan mental.

Sheerer (dalam Wulandari, 2016) mengklasifikasikan penerimaan diri melalui dua sudut pandang, yaitu penerimaan secara utuh dan kesediaan menerima orang lain. Adapun uraian aspek-aspek yang menjadi fokus kajian, yaitu:

a. Perasaan Sederajat

Memiliki persepsi yang setara tanpa merasa unggul atau inferior terhadap orang lain. Memandang kesetaraan secara seimbang, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri dan meminimalkan rendah diri.

b. Percaya Kemampuan Diri

Keyakinan terhadap potensi dan kemampuan dalam menghadapi tantangan, dengan fokus pada nilai dan arah potensi diri tanpa terdistraksi pandangan orang lain.

c. Bertanggung Jawab

Kesediaan memahami, menerima, dan menjalankan konsekuensi setiap

tindakan, serta berani memikul tanggung jawab tanpa menyalahkan keadaan.

d. Orientasi keluar diri

Kemampuan membangun hubungan interpersonal yang konstruktif, menunjukkan perhatian dan toleransi terhadap lingkungan untuk memperoleh penerimaan sosial yang utuh.

e. Berpendirian

Mempertahankan prinsip dan nilai pribadi meski ada tekanan sosial, serta menjadikan nilai tersebut pedoman dalam pandangan hidup.

f. Menyadari keterbatasan

Memahami bahwa dirinya tidak sempurna, mampu merefleksikan kegagalan, dan terus berkembang tanpa merasa rendah diri atau putus asa.

g. Menerima sifat kemanusiaan

Menyadari bahwa emosi positif dan negatif adalah bagian alami kehidupan, tidak menyangkal atau menekan emosi, serta mengelolanya secara sehat.

2.3 Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Pawlik & Rosenzweig (2000, p.458) dukungan sosial merupakan proses pertukaran sumber daya positif dengan interaksi sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Selaras dengan pendapat Kelana (2022) dukungan sosial merujuk pada tindakan yang memberikan perhatian, rasa aman, dan bantuan. Dalam konteks keluarga, dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan melalui dorongan moral dan kepedulian untuk mencegah gangguan psikologis.

Diperkuat oleh Islami & Susilarini (2021) dukungan sosial keluarga mencakup empati, kehadiran, dan lingkungan yang penuh kepedulian untuk membantu individu menghadapi masalah. Bentuk penghargaan dari keluarga dapat meningkatkan penilaian positif dan keyakinan atas kapasitas diri.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, dukungan sosial dapat dipahami sebagai suatu pertukaran sumber daya yang berkualitas melalui interaksi positif, guna meningkatkan kesejahteraan individu dan menumbuhkan perasaan bahwa individu diakui dalam jaringan sosial yang saling memberi dukungan.

Menurut Sarafino & Smith (2011, p. 81) aspek dukungan sosial diklasifikasikan menjadi berikut:

a. Dukungan Emosional

Bentuk penguatan berupa afeksi melalui empati, kasih sayang, cinta, kepercayaan, dan perhatian untuk memberikan rasa aman.

b. Dukungan Penghargaan

Ungkapan penghargaan positif, seperti pujian atau validasi, untuk memperkuat harga diri dan kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan.

c. Dukungan Instrumental

Bantuan praktis secara langsung untuk memenuhi kebutuhan individu dan mengurangi beban fisik maupun mental.

d. Dukungan Informasional

Pemberian nasihat, panduan, atau informasi guna mengurangi ketidakpastian dan membantu individu menghadapi tantangan secara efektif.

3. METODOLOGI

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasional melalui kuesioner berbasis skala likert numerik yang diolah secara prosedur statistik. Populasi Penelitian ini berjumlah 52 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan, dengan menggunakan teknik sensus. Pada penelitian ini kesejahteraan psikologis merupakan *dependent variabel*, penerimaan diri dan dukungan sosial

keluarga sebagai *independent variabel*. Pengolahan data menggunakan *software JASP (Jeffrey's Amazing Statistic Program)* version 18.0.0 for Windows, dengan analisis *bivariate correlation* dan analisis *multivariate correlation*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Deskripsi Statistik

Variabel	N	Mean	SD
Kesejahteraan	52	127.269	13.700
Psikologis			
Penerimaan	52	98.115	9.182
Diri			
Dukungan	52	78.788	8.173
Sosial			
Keluarga			

Tabel 4.1 diatas menggambarkan keseluruhan subjek penelitian dengan rata-rata skor untuk masing masing variabel pada taraf tinggi.

Uji analisis terhadap hipotesis pertama dilakukan dengan metode *bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisa, diperoleh $r = 0,786$ dengan $p < 0,001$. Hasil hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini mencerminkan peningkatan penerimaan diri sejalan dengan pertumbuhan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Putri & Mariyati (2024) bahwa kesejahteraan psikologis menunjukkan peningkatan seiring dengan pemberdayaan dalam menerima dirinya.

Uji analisis terhadap hipotesis kedua dilakukan dengan metode *bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisa, diperoleh $r = 0,734$ dengan $p < 0,001$. Hasil hipotesis kedua menunjukkan terdapat hubungan ke arah signifikan

positif. Direpresentasikan melalui pemberian penguatan dari keluarga secara intens dan berkelanjutan akan meningkatkan kesejahteraan yang dimiliki orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan. Sejalan dengan temuan dari Yuliani, dkk (2023) bahwa penguatan yang bersumber dari keluarga dapat memprediksi peningkatan kesejahteraan psikologisnya.

Uji analisis terhadap hipotesis ketiga dilakukan dengan metode *multivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisa, diperoleh $R = 0,820$ dengan $p < 0,001$. Hal ini membuktikan adanya hubungan signifikan pada taraf kuat antara penerimaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan.

Selanjutnya untuk mengidentifikasi kontribusi gabungan variabel independen terhadap variabel dependen serta pengaruh masing-masing variabel bebas, digunakan metode uji Stepwise. Penerimaan diri memberikan sumbangsih sebesar 61,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya dukungan sosial keluarga memberikan sumbangsih sebesar 5,5% terhadap kesejahteraan psikologis setelah mempertimbangkan kontribusi variabel penerimaan diri. Dengan begitu keduanya menyumbang bagi terbentuknya kesejahteraan psikologis sebesar 67,3% sementara 32,7% menunjukkan faktor lain dari variabel eksternal di luar ruang lingkup kajian ini.

Sejalan dengan temuan dari kajian ini, dapat diinterpretasikan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dibentuk oleh lingkungan sosial yang mendukung, tetapi juga oleh kapasitas individu dalam menerima dirinya secara utuh. Melalui keterlibatan aktif orang tua dalam program terapi, pemaknaan secara realistik, serta lingkungan keluarga yang saling mendukung tersebut akan menciptakan keseimbangan antara

penerimaan diri dan dukungan sosial secara berkelanjutan. Sehingga pada akhirnya berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

5. KESIMPULAN

Mengacu pada paparan temuan dan pembahasan, maka konklusi dapat diuraikan melalui komponen berikut:

- a. Terdapat hubungan signifikan kearah positif antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan penerimaan diri berasosiasi searah dengan peningkatan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan.
- b. Terdapat hubungan signifikan kearah positif antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan. Sehingga dapat diambil simpulan bahwa semakin besar dukungan atau penguatan yang diberikan keluarga, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan.
- c. Terdapat hubungan signifikan kearah positif antara penerimaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi peningkatan penerimaan diri dan dukungan sosial keluarga sejalan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Klinik Tumbuh Kembang X Bekasi Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions. *Emotion Review*, 10(1), 18–29.
- Islami, H. F., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Work Family Balance Pada Karyawati Yang Sudah Menikah Di Bank Mandiri Area Jakarta Imam Bonjol. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 58–64.
- Kelana, S. (2022). Dukungan Sosial Keluarga Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa Peduli Anak Nagari Kecamatan Akabiluru. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 99–111.
- Kusnadi, S. K., Zuroida, A., Elisnawati, E., & Riza, S. A. K. N. (2023). Strategi Coping untuk Menurunkan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5), 2104–2116.
- Mauna, Gazadinda, R., & Rahma, N. (2020). Hubungan antara persepsi dukungan sosial dan resiliensi pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 102–110.
- Neff, K. P., & Garmer, C. P. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength and Thrive*. The Guilford Press.
- Pawlik, K., & Rosenzweig, M. R. (2000). The International Handbook of Psychology. In *The International Handbook of Psychology*. Sage Publications Ltd.
- Prasetyaningrum, S., Syafitri, C., & Susanti, R. (2024). Parental acceptance and family support for psychological well-being in parents of children with special needs. *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*, 2015, 127–134.
- Putri, Y. A. S., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 263–275.
- 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), 1061–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Salsabilla, S. S., & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 11–21.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University press. (Second). Oxford University Press, Inc.
- Widyawati, S., Asih, M. K. R., & Utami, R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59–65.
- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki ABK di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi. *IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 73–82.
- Wulandari, A. R. (2016). Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 135–144.
- Yuliani, F., Safarina, N. A., & Dewi, R. (2023). Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Rumah Tangga Pekerja di Industri Batu Bata. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 75–88.