

Dinamika Belas Kasih Diri (*Self-Compassion*) pada Ibu yang Mengasuh Anak dengan Autisme

Winnie¹ & Sofia Retnowati²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak: Bagi banyak orang tua, menjalankan tugas pengasuhan anak bukanlah hal yang mudah. Terlebih lagi bagi orang tua dari anak dengan perkembangan atipikal, beratnya tantangan pengasuhan yang harus dihadapi secara konsisten setiap harinya kerap menyebabkan stres pengasuhan yang dapat termanifestasi dalam ketidaknyamanan psikologis maupun fisik. Menyambung hal ini, konstruk belas kasih diri (*self-compassion*) hadir dan diperkenalkan secara luas sebagai sikap positif terhadap penderitaan yang dialami oleh individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika belas kasih diri pada ibu yang mengasuh anak dengan autisme. Terdapat tiga orang ibu yang memiliki peran sebagai pengasuh utama dari anak dengan autisme yang terlibat dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan teknik pengambilan data berupa wawancara semi-terstruktur. Tergambarkan lima tema utama sebagai temuan penelitian, yaitu tantangan pengasuhan, dampak negatif menghadapi tantangan pengasuhan, proses belas kasih diri, sumber dukungan, dan dampak positif belas kasih diri.

Kata Kunci: *belas kasih diri, stres pengasuhan, ibu sebagai pengasuh, autisme*

Abstract: For many parents, taking care of their child is not an easy task. Moreover, for parents of children with atypical development, the strenuous parenting challenges that must be faced consistently on a daily basis often lead to parenting stress which can manifest in psychological and physical discomfort. In continuing this, the construct of self-compassion is present and widely introduced as a positive attitude towards suffering that is experienced by individuals. This study aims to explore the dynamics of self-compassion in mothers who take care of children with autism. There are three mothers with the role as the main caregiver of children with autism who are involved in this study. This research was conducted using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method with data collection techniques in the form of semi-structured interviews. Five main themes are described as research findings, namely parenting challenges, the negative impact of facing parenting challenges, the process of self-compassion, sources of support, and the positive impact of self-compassion.

Keywords: *self-compassion, parenting stress, mother as caregiver, autism*