



Peran *Self-compassion* terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD)

Ni Luh Vidary Wiakta Putri<sup>1</sup>, Ammik Kisriyani<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: [1vidarywiakta99@mail.ugm.ac.id](mailto:vidarywiakta99@mail.ugm.ac.id), [2ammik\\_psi@ugm.ac.id](mailto:ammik_psi@ugm.ac.id)

**Abstrak.** Mengasuh anak memberikan tantangan tersendiri bagi setiap ibu. Terlebih, jika anak memiliki kebutuhan khusus seperti *autism spectrum disorder* (ASD). Ibu cenderung menyalahkan diri sendiri apabila tidak mampu menghadapi dan menerima kesulitan dan berdampak pada tingkat stres pengasuhan yang tinggi. Kemampuan untuk menerima kondisi tanpa memberi penghakiman serta memaknai bahwa kesulitan adalah hal yang dialami oleh semua orang disebut sebagai *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan ASD. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-compassion Scale* (SCS) dan Skala Stres Pengasuhan. Hipotesis diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana pada 75 partisipan berusia 29-60 tahun. Hasil menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berperan dalam menurunkan stres pengasuhan sebesar 29,7% ( $p < 0,01$ ). Mengembangkan *self-compassion* dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan ASD.

Kata kunci: *self-compassion*, stres pengasuhan, ibu yang memiliki anak dengan ASD

**Abstract.** Parenting could be challenging for mothers especially when the children have special needs such as *autism spectrum disorder* (ASD). Mothers tend to blame themselves when they are unable to face and accept these difficulties, so it results in higher level of parenting stress. The ability to accept those conditions without judgment and to understand that such difficulties are normal and are experienced by everyone else is called *self-compassion*. This study aims to examine the role of *self-compassion* on parenting stress in mothers with autistic children. The instruments used were *Self-compassion Scale* (SCS) and *Parenting Stress Scale*. The hypothesis was tested using simple linear regression analysis on 75 participants of 29-60 years old. The results showed that *self-compassion* significantly decrease the level of parenting stress by 29.7% ( $p < 0.01$ ). Developing *self-compassion* can reduce parenting stress levels in mothers with autistic children.

Keywords: *self-compassion*, parenting stress, mother with autism children