



## Peran Self-Compassion dan Regulasi Emosi terhadap Subjective Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Muhammad Reza Islamy<sup>1</sup>, Rr. Setyawati<sup>2\*</sup>

1,2 Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

\*rrsetyawati21psiump@gmail.com

---

### Abstrak

Anak-anak dengan kebutuhan khusus membutuhkan perhatian ekstra terutama dari ibu mereka, namun hal ini seringkali menimbulkan tantangan bagi ibu yang mempunyai anak dengan kondisi tersebut. Kemampuan ibu dalam menunjukkan kerelaan dan kesabaran merupakan faktor penting dalam proses penerimaan kondisi anak. Kerelaan dan kesabaran ini penting untuk mendukung perhatian yang lebih terhadap perkembangan anak dan memberikan kasih sayang yang lebih intensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan regulasi emosi pada *subjective well-being* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* pada 132 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Purbalingga, Jawa Tengah. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yakni skala *subjective well-being*, skala *self-compassion*, dan skala regulasi emosi yang dikonstruksi dari aspek-aspek yang ada pada setiap variabel. Adapun hasil uji realibilitas pada skala *subjective well-being* diperoleh  $\alpha$  Cronbach's sebesar 0,826. Pada skala *self-compassion* diperoleh  $\alpha$  Cronbach's sebesar 0,798. Kemudian pada skala regulasi emosi diperoleh  $\alpha$  Cronbach's sebesar 0,808. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 49%. Pada hasil keseluruhan bahwa nilai perhitungan statistik sebesar ( $F(2,129)=62,038, p<0,05$ ). Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* yang berarti signifikan. Adapun  $r$  hitung ke dua variabel sebesar  $0,700 > r$  table  $0,159$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang kuat antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

**Kata Kunci :** anak berkebutuhan khusus, regulasi emosi, *self-compassion*, *subjective well-being*

### Abstract

*Children with special needs require extra attention, especially from their mothers, but this often creates challenges for mothers who have children with these conditions. The mother's ability to show willingness and patience is an important factor in the process of accepting the child's condition. This willingness and patience is important to support more attention to the child's development and provide more intensive love. This study aims to determine the effect of self-compassion and emotional regulation on the subjective well-being of mothers who have children with special needs. This research used a simple random sampling technique on 132 mothers who had children with special needs in Purbalingga, Central Java. There are 3 measuring instruments used in this research, namely the subjective well-being scale, self-compassion scale, and emotional regulation scale which are constructed from the aspects of each variable. The results of the reliability test on the subjective well-being scale*



*obtained Cronbach's  $\alpha$  of 0.826. On the self-compassion scale, Cronbach's  $\alpha$  was obtained at 0.798. Then on the emotional regulation scale, Cronbach's  $\alpha$  was obtained at 0.808. The research results show that self-compassion and emotional regulation together have an effect on subjective well-being by 49%. The overall result is that the statistical calculation value is ( $F(2, 129)=62.038, p<0.05$ ). So, as is the basis for decision making in the  $F$  test, it can be concluded that self-compassion and emotional regulation together have a significant effect on subjective well-being. The calculated  $r$  for the two variables is  $0.700 > r$  table  $0.159$ , so it can be concluded that there is a strong correlation between self-compassion and emotional regulation towards subjective well-being.*

**Keywords** : *children with special needs, regulation of emotion, self-compassion, subjective well-being*

## PENDAHULUAN

Ibu yang mampu menerima kondisi anaknya seringkali memberikan penilaian yang lebih positif atas kehidupannya dibanding ibu yang tidak mampu menerima kondisi anaknya. Setiap pengalaman individu membentuk penilaian positif atau negatif yang termasuk dalam ranah *subjective well-being* (SWB) menurut Diener, (2009). VandenBos, (2007) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan refleksi evaluasi atas kualitas hidup berdasarkan akumulasi dinamika emosional dalam diri individu, yang bertujuan mengukur kualitas siklus hidup yang dijalani oleh individu tersebut. Regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being*. Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai upaya untuk dapat mengarahkan perhatian individu pada situasi yang tepat serta dapat menyadari situasi apa yang dapat memicu emosi dengan membangun pola pikir yang lebih positif (Eisenberg et al., 2000). Studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya mengindikasikan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being* khususnya pada orangtua yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus (Nurlaela, 2016). Pada penelitian ini diharapkan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat mengatasi tantangan dalam aspek sosial dan emosionalnya, sehingga dapat menjalani kehidupan yang baik.

Penting bagi ibu untuk menerima kenyataan bahwa anak terlahir berbeda dari anak-anak lain. Reaksi lingkungan akan sangat mempengaruhi ibu, maka dari itu ibu harus dapat meregulasi emosinya saat mengasuh anak berkebutuhan khusus (Halimah & Hidayati, 2015). *Self-compassion* adalah suatu sikap yang bertujuan untuk menumbuhkan sikap penuh kasih dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi tantangan dan ketidakmampuan dalam diri. Hal ini melibatkan pengakuan dan penerimaan akan adanya penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai aspek yang melekat pada pengalaman manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* memerlukan usaha yang disengaja untuk mengakui dan menerima perasaan negatif, kemudian mengubahnya menjadi emosi yang baik di dalam diri seseorang. Pengembangan *self-compassion* dapat difasilitasi melalui keterlibatan aktif para ibu dalam memberikan pengasuhan, kehangatan, perhatian, dan kasih sayang kepada anak



berkebutuhan khusus. Terdapat korelasi yang signifikan antara hubungan ibu dan anak, dan kesejahteraan emosional anak berkebutuhan khusus (Mauna & Prameswari, 2019).

Regulasi emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan *subjective well-being*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ayulanningsih & Karjuniwati, (2020) yakni tentang “*Self-compassion* dan *Subjective well-being* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Halimah & Hidayati, (2015) mengindikasikan bahwa seluruh subjek dapat menerima kondisi anaknya dan memiliki harapan positif terhadap masa depan anak. Maka dengan ini peneliti berharap ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus bisa untuk lebih menerima kondisi yang ada serta dapat mengelola emosi pada diri, sehingga dapat menciptakan *Subjective well-being* atau kepuasan dalam diri, sehingga penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana *self-compassion* dan regulasi emosi dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## METODE

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada 2 SLB di Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan teknik sampel acak, khususnya menggunakan teknik pengambilan *simple random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 132 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Purbalingga, Jawa Tengah.

### Instrument

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berbentuk skala likert berbasis *paper and pencils*. Tersedia lima pilihan jawaban antara lain SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Disini peneliti menggunakan 3 alat ukur dalam penelitian, antara lain skala *self-compassion*, skala regulasi emosi dan skala *subjective well-being* yang dikonstruksi melalui aspek yang ada. Setelah dilakukan tryout kepada 34 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, diperoleh hasil uji validitas bahwa terdapat 23 aitem valid dan 17 aitem tidak valid pada skala *self-compassion*. Kemudian pada uji reliabilitas memiliki  $\alpha$  Cronbach's yakni sebesar 0,798. Kemudian pada skala regulasi emosi terdapat 21 aitem valid dan 19 aitem tidak valid. Kemudian pada uji reliabilitas memiliki  $\alpha$  Cronbach's yakni sebesar 0,808. Kemudian pada skala *subjective well-being* terdapat 21 aitem valid dan 6 aitem tidak valid. Kemudian pada uji reliabilitas memiliki  $\alpha$  Cronbach's yakni sebesar 0,826.

### Analisis Data



Setelah data terkumpul dari hasil kuesioner kemudian dilakukan skoring dan analisis secara deskriptif dari masing-masing variable. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji regresi berganda untuk menguji pengaruh tiga variabel yakni *self-compassion* dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* (Siyoto & Sodik, 2015). Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan aplikasi perhitungan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.

## HASIL

Sebelum dilakukan uji regresi linear berganda, terlebih dahulu perlu memenuhi uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) sebesar  $0,079 > 0,05$  yang artinya data berdistribusi normal. Dengan demikian asumsi atau persyaratan normalitas dalam model uji regresi ini sudah terpenuhi. Berdasarkan pada bagian "*Collinearity Statistics*" diketahui nilai *Tolerance* untuk *self-compassion* dan regulasi emosi adalah  $0,614 > 0,10$ . Sementara, nilai VIF untuk *self-compassion* dan regulasi emosi adalah  $1,630 < 10,00$ . Maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinieritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam model regresi.

**Tabel 1. Uji Regresi *Self-Compassion* dan *Subjective Well-Being***

Model	$\beta$	t	Sig.	LB	UB
<i>Self Compassion _Subjective Wellbeing</i>	.307	3.823	.000	.152	.480

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai pada *self-compassion* dan *subjective well-being* sebesar ( $\beta=0,307$ ,  $t(130)=3,823$ ,  $p<0,05$ , 95%CI [0,152; 0,480]). Karena nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

**Tabel 2. Uji Regresi Regulasi Emosi dan *Subjective Well-Being***

Model	$\beta$	t	Sig.	LB	UB
Regulasi Emosi_ <i>Subjective Wellbeing</i>	.467	5.819	.000	.270	.548



Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai pada regulasi emosi dan *subjective well-being* sebesar ( $\beta=0,467$ ,  $t(130)=5,819$ ,  $p<0,05$ , 95%CI [0,270; 0,548]). Karena nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

**Tabel 3. Uji Regresi *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-Being***

Model	R	R <sup>2</sup>	df	F	Sig.
<i>Self-compassion_R</i> egulasi Emosi, <i>Subjective well-being</i>	.700 <sup>a</sup>	.490	2 129	62.038	.000 <sup>b</sup>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai  $R^2$  (R Square) adalah sebesar 0,490 atau sama dengan 49%. Angka tersebut mengandung arti bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 49%. Sedangkan sisanya ( $100\% - 49\% = 51\%$ ) dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti. Diketahui bahwa nilai pada *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* sebesar ( $F(2,129)=62,038$ ,  $p<0,05$ ), maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* yang berarti signifikan. Pada penelitian ini nilai regresi positif maka dapat dinyatakan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Adapun  $r$  hitung ke dua variable sebesar  $0,700 > r$  table  $0,159$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi yang kuat antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

## DISKUSI

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis dengan uji regresi linear berganda, diperoleh hasil bahwa variabel *self-compassion* dan regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *subjective well-being*. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan *subjective well-being*, Febrianingsih et al., (2022) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap komponen afektif serta kepuasan hidup yang mana hal ini merupakan komponen dalam *subjective well-being*. Hasil penelitian juga didukung dengan penelitian Nadyastut et al., (2023)



bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion*, penerimaan diri dan kepuasan hidup lansia psikotik, yang berarti *self-compassion* dan penerimaan diri memberikan pengaruh positif terhadap kepuasan hidup lansia psikotik. Hal ini juga sesuai dengan temuan Ferrari et al., (2019) tentang seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi maka memiliki kepuasan hidup yang baik, sebaliknya jika memiliki *self-compassion* rendah maka memiliki kepuasan hidup yang buruk.

Regulasi emosi berdampak positif pada *subjective well-being*, hal ini didasarkan dari penelitian sebelumnya yang mengtakan bahwa pengaturan emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Nurlaela, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu, (2020) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki seseorang. Regulasi emosi merupakan strategi untuk mengatur respon emosi agar emosi dapat memberikan manfaat dalam mencapai tujuan. Regulasi emosi ini dapat mengurangi emosi negatif dan menghasilkan respon yang positif.

Sesuai dengan hasil analisis yang telah dilakukan jika *subjective well-being* dipengaruhi oleh *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 35,6% pada *subjective well-being*, kemudian jika dipengaruhi oleh regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 43,3% pada *subjective well-being*. Namun jika kedua variable tersebut digabungkan dan mempengaruhi *subjective well-being* bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being* sebesar 49%, disini terdapat peningkatan lebih tinggi dibandingkan jika dipengaruhi oleh satu variabel. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terbatas dalam waktu penelitian, terbatasnya kemampuan responden dalam memahami pernyataan dan belum melakukan analisis data secara mendalam, semoga untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini bahkan melakukan pembaharuan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* dengan besar pengaruh bernilai 49% semakin tinggi *self-compassion* dan regulasi emosi maka dapat di prediksi semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being*. Pada penelitian ini nilai regresi positif maka dapat dinyatakan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi Bersama-sama berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Adapun  $r$  hitung ke dua variable sebesar  $0,700 > r$  table  $0,159$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi yang kuat antara *self-compassion* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.136>
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., & Anggreiny, N. (2022). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Kota Padang The Effect of Self-Compassion and Subjective Well-Being Of Orphanage Teenagers In Padang City. 15(2), 110–121. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Halimah, S., & Hidayati, F. (2015). Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down: Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu dari Anak dengan Sindrom Down. *Jurnal Empati*, 4(1), 161–167.
- Mauna, & Prameswari, S. (2019). Hubungan Keterlibatan Ibu dan Self-compassion pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 95–99. <https://doi.org/10.21009/jppp.082.06>
- Nadyastut, K. K., Rahardjo, W., & Puspitawati, I. (2023). Journal of Social and Economics Research. *Jurnal Sosial Dan Ekonomi*, 5(2), 2169–2180.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nurlaela, S. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 109. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i2.7112>
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178–190. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Siyoto, S., & Sodik, M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- VandenBos, G. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.