

## **SELF-COMPASSION PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SEKOLAH LUAR BIASA**

Imanuel Prabowo Shakti, Ignasia Yunita Sari\*, Indah Prawesti, Santahana Febrianti  
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta  
*ignasia@stikesbethesda.ac.id*

### **ABSTRAK**

Latar belakang: Anak berkebutuhan khusus memerlukan pengasuhan yang kompleks sehingga ibu sebagai pengasuh utama berisiko mengalami tekanan psikologis. *Self-compassion* membantu ibu menerima kondisi anak, mengelola stres, dan menjalankan pengasuhan secara adaptif. Tujuan: Mengetahui gambaran *self-compassion* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB YAPENAS Condongcatur Yogyakarta. Metode: Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 40 ibu. Analisis data menggunakan analisis univariat. Alat ukur menggunakan kuesioner *self-compassion*. Hasil: Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak berusia 36-45 tahun (45,5%), Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 24 orang (60%), dan tingkat pendidikan menengah 23 orang (57.5%), karakteristik anak Sebagian besar tunagrahita 18 anak (45.0%) dan *self-compassion* ibu sebagian besar kategori sedang 30 orang (75%). Kesimpulan: *Self-compassion* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB YAPENAS Condongcatur Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori sedang. Saran: Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, dukungan suami, dan stres pengasuhan, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran.

Kata Kunci: *self-compassion*, ibu, anak berkebutuhan khusus, SLB

### **ABSTRACT**

*Background: Children with special needs require complex care, placing mothers, as the primary caregivers, at risk of experiencing psychological distress. Self-compassion helps mothers accept their child's condition, manage stress, and perform caregiving adaptively. Objective: To describe the self-compassion of mothers who have children with special needs at the YAPENAS Special School, Condongcatur, Yogyakarta. Method: This study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The sampling technique was total sampling, involving 40 mothers as respondents. Data were analyzed using univariate analysis. The measurement tool was a self-compassion questionnaire. Results: The majority of respondents' characteristics were aged 36-45 years (45.5%), worked as homemakers (24 people, 60%), and had a secondary education level (23 people, 57.5%). Most of the children had intellectual disabilities (18 children, 45.0%). The self-compassion of the mothers was predominantly in the moderate category (30 people, 75%). Conclusion: The self-compassion of mothers with children with special needs at the YAPENAS Special School, Condongcatur, Yogyakarta, is mostly in the moderate category. Suggestion: Future research is expected to include other variables such as social support, husband's support, and parenting stress, and to use qualitative or mixed-method approaches.*

*Keywords: self-compassion, mothers, children with special needs, special school*

## PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mengalami hambatan fisik, intelektual, sosial, atau emosional sehingga membutuhkan pendampingan khusus dari orang tua (Hasanah, 2023). Berdasarkan jenis hambatan, ABK diklasifikasikan menjadi tunadaksa, tunanetra, tunarungu, tunawicara, dan tunagrahita yang masing-masing memerlukan pendampingan khusus dari orang tua (Ayuning 2022). Secara global, World Health Organization melaporkan sekitar 15% populasi dunia merupakan penyandang disabilitas dan World Bank memperkirakan lebih dari satu miliar orang hidup dengan disabilitas. Di Indonesia, terdapat sekitar 22,97 juta penyandang disabilitas pada tahun 2023, sedangkan (UNICEF, 2023) mencatat prevalensi anak penyandang disabilitas sebesar 0,6%–3,3%, mayoritas usia sekolah dan lebih banyak laki-laki, dengan jumlah signifikan di DIY terutama Kabupaten Sleman. Memiliki anak berkebutuhan khusus seringkali menimbulkan tekanan emosional, seperti stres, kelelahan, dan perasaan putus asa (DIKPORA, 2023). Kondisi ini menuntut kesiapan sistem pendidikan inklusif serta dukungan keluarga, khususnya ibu yang berperan besar dalam pengasuhan dan pendampingan anak. Memiliki anak berkebutuhan khusus seringkali menimbulkan tekanan emosional, seperti stres, kelelahan, dan perasaan putus asa (Haryanto, 2020). Dalam situasi ini, *self-compassion* menjadi aspek penting untuk membantu ibu menerima kondisi anak, mengelola emosi, serta meningkatkan resiliensi (Neff, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *self-compassion* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Yapenas Condongcatur Tahun 2026.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada 5 – 8 Januari 2026 di SLB Yapenas Condongcatur. Sampel sebanyak 40 ibu dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan secara langsung menggunakan kuesioner *self-compassion*. Kuesioner *self-compassion scale* yang di ambil dari Neff, K. D. (2003) dan di terjemahkan oleh Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase setelah memperoleh persetujuan etik dari KEPK dengan nomor

## HASIL

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jumlah anak, pekerjaan, pendidikan, ketunaan anak.

| Kategori             | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| <b>Usia</b>          |           |                |
| 26-35 Tahun          | 4         | 10.0           |
| 36-45 Tahun          | 17        | 42.5           |
| 46-55 Tahun          | 15        | 37.5           |
| 56-65 Tahun          | 4         | 10.0           |
| <b>Total</b>         | 40        | 100.0          |
| <b>Jumlah anak</b>   |           |                |
| 1 Anak               | 11        | 40.0           |
| 2 Anak               | 16        | 40.0           |
| 3 Anak               | 13        | 32.5           |
| <b>Total</b>         | 40        | 100.0          |
| <b>Pekerjaan</b>     |           |                |
| Petani               | 4         | 10.0           |
| Wiraswasta           | 6         | 15.0           |
| PNS/Karyawan Swasta  | 6         | 15.0           |
| Ibu Rumah Tangga     | 24        | 60.0           |
| <b>Total</b>         | 40        | 100.0          |
| <b>Pendidikan</b>    |           |                |
| SD/Sederajat         | 3         | 7.5            |
| SMP/Sederajat        | 4         | 10.0           |
| SMA/Sederajat        | 23        | 57.5           |
| Sarjana (S1)         | 9         | 22.5           |
| Pascasarjana (S1/S2) | 1         | 2.5            |
| <b>Total</b>         | 40        | 100.0          |
| <b>Ketunaan anak</b> |           |                |
| Tunadaksa            | 3         | 7.5            |
| Tunawicara           | 7         | 12.5           |
| Tunarungu            | 5         | 17.5           |
| Tunagrahita          | 18        | 45.9           |
| Tunaganda            | 7         | 17.5           |
| <b>Total</b>         | 40        | 100.0          |

Sumber: Data Primer Terolah (2026)

Analisis: Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden yang mengikuti penelitian adalah ibu dengan rentang usia 36-45 tahun sejumlah 17 orang (42.5%), dan yang paling rendah berusia 56-65 tahun masing-masing berjumlah 4 orang (10.0%).

1. Berdasarkan jumlah anak responden, sebagian besar jumlah anak responden yang mengikuti penelitian adalah memiliki 2 anak sejumlah 16 orang (40.0%) dan sebagian kecil ibu dengan jumlah anak 1 dengan jumlah 11 orang (27.5%).
2. Berdasarkan pekerjaan responden yang mengikuti penelitian dominasi adalah ibu rumah tangga dengan jumlah 24 orang (60.0%) dan sebagian kecil petani dengan jumlah 4 orang (10.0%).
3. Berdasarkan pendidikan responden yang mengikuti penelitian, sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK dengan jumlah 23 orang (57.5%) dan sebagian kecil memiliki pendidikan S2 sebanyak 1 orang (2.5%).
4. Berdasarkan ketunaan anak menunjukkan bahwa sebagian besar anak responden dengan tunagrahita dengan jumlah 18 orang (45.0%) dan sebagian kecil anak responden dengan tunadaksa dengan jumlah 3 orang (7.5%).

## 2. Gambaran *self-compassion* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa YAPENAS Condongcatur Tahun 2026

Tabel 2. Distribusi frekuensi Gambaran *self-compassion* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa Yapenas Condongcatur Tahun 2026

| Kategori     | Frekuensi | Presentase   |
|--------------|-----------|--------------|
| Tinggi       | 0         | 0.0          |
| Sedang       | 30        | 75.0         |
| Rendah       | 10        | 25.0         |
| <b>Total</b> | 40        | <b>100.0</b> |

Sumber: olahan data 2026

Analisis:

menunjukkan bahwa Sebagian besar ibu mempunyai *self-compassion* sedang dengan jumlah 30 orang (75.0%) dan sebagian kecil ibu mempunyai *self-compassion* rendah dengan jumlah 10 orang (25.0%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan pembahasan penelitian , sebagian besar ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Yapenas Condongcatur menunjukkan tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa ibu memiliki kemampuan untuk menerima kondisi anak dan mengelola emosi dalam proses pengasuhan, meskipun ibu masih merasakan kelelahan dan tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Mayoritas ibu berada pada usia dewasa madya yang memberikan kematangan dalam berpikir dan bersikap. Sebagian besar ibu berperan sebagai ibu rumah tangga yang menjalankan pengasuhan anak secara intensif di rumah. Mayoritas ibu memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK yang membantu ibu dalam memahami informasi mengenai kondisi anak. Sebagian besar anak mengalami tunagrahita yang menuntut pendampingan intensif dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif .

*Self-compassion* berperan sebagai faktor psikologis yang mendukung kesejahteraan ibu dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Ibu yang memiliki *self-compassion* mampu menerima keterbatasan diri, mengurangi sikap menyalahkan diri, dan menjaga kestabilan emosi dalam menghadapi tuntutan pengasuhan. Kondisi tersebut mendukung terciptanya kualitas pengasuhan yang lebih positif dan adaptif.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Gambaran *self-compassion* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa yapenas Condongcatur tahun 2026 adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik usia ibu paling banyak adalah ibu dengan rentang usia 36-45 tahun sejumlah 17 orang (42.5%), Berdasarkan jumlah anak paling banyak adalah 2 anak sejumlah 16 orang (40.0%), Berdasarkan pekerjaan paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 24 orang (60.0%), Berdasarkan Pendidikan yang paling banyak adalah berpendidikan SMA/SMK dengan jumlah 23 orang (57.5%).
2. *Self-compassion* ibu  
Sebagian besar ibu mempunyai *self-compassion* sedang dengan jumlah 30 orang (75.0%) dan sebagian kecil ibu mempunyai *self-compassion* rendah dengan jumlah 10 orang (25.0%).

## **Saran**

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan psikososial kepada orang tua, khususnya ibu, melalui kegiatan pendampingan, edukasi pengasuhan, atau kelompok diskusi orang tua. Program tersebut dapat membantu ibu meningkatkan pemahaman, penerimaan diri, dan *self-compassion* dalam menjalani peran pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dan referensi ilmiah bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dalam pengembangan pembelajaran dan kajian keilmuan, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan *self-compassion* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan materi edukasi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta penelitian selanjutnya yang berfokus pada kesehatan mental keluarga dan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan *self-compassion*, seperti dukungan sosial, stres pengasuhan, atau kualitas hidup. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan metode kualitatif atau mixed methods agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman ibu dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, para dosen serta SLB Yapenas Condongcatur telah berpartisipasi dalam penelitian ini,

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayuning, A., Pitaloka, P., Fakhiratunnisa, S. A., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. In *MASALIQ : Jurnal Pendidikan dan Sains* (Vol. 2, Number 1). <https://ejournal.yasin-alsys.org/index.php/masaliq>
- DIKPORA. (2023). *Rekapitulasi data siswa ABK Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusi mulai dari jenjang TK - SMA/SMK*.
- Haryanto. (2020). Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Cinta Asih Soreang Kabupaten Bandung. *Jurnal Kesehatan Aeromedika – Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit Bandung* 13.

- Hasanah. (2023). Kebermaknaan Hidup Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *xx No. xx*, 22–31.
- Neff. (2023). *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*: 74:193-218.
- UNICEF. (2023). “*Memberdayakan Setiap Anak: Merangkul Keanekaragaman dan Inklusi untuk Semua: Analisis Lanskap tentang Anak Penyandang Disabilitas di Indonesia*.”