

Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus

Rizki Isnaeni, H. Fuad Nashori

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta

Abstrak. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus merasakan beban secara fisik dan psikis yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas dan welas asih diri (*self-compassion*) terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Responden dalam penelitian ini adalah 107 orang tua ABK yang berdomisili di Kota Makassar. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada orang tua ABK. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala religiusitas yang dikembangkan oleh Nashori (2012), skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff dan Keyes (1995) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azalia et al. (2018), skala *Self-Compassion* disusun oleh Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Data dari hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis. Program untuk menunjang religiusitas dan welas asih diri diperlukan bagi orang tua dengan ABK.

Kata Kunci : Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), kesejahteraan psikologis, religiusitas, welas asih diri

The Effect of Religiosity and Self-Compassion on the Psychological Wellbeing in Parents of Children with Special Needs

Abstract. Parents of child with special needs carried such heavy burden physically and psychologically. This study aims to observe the effects of religiosity and self-compassion on the psychological wellbeing of parents of child with special needs. There were 107 parents of child with special need living in Makassar city as the respondents in this study. Hypothesis in this study was that there are the effects of religiosity and self-compassion on the psychological wellbeing on the parents of child with special need. The data were collected using the religiosity scale developed by Nashori (2012), psychological wellbeing scale by Ryff and Keyes (1995) that have been adapted into Indonesia Language by Azalia et al. (2018), and self-compassion scale by Neff (2003) that has been adapted into Indonesia Language by Sugianto et al. (2020). The data from the results of this research were analyzed using the Doubled Regression Analysis technique. The results of the research showed that there was a significant and positive effect of religiosity and self-compassion on psychological wellbeing. Implementation of program to develop religiosity and self compassion for parents of children with special needs is necessary.

Keywords: child with special need, psychological well-being, religiosity, self-compassion

Korespondensi: Rizki Isnaeni. Email: rizkiswaeni22@gmail.com

Anak merupakan karunia dan rezeki bagi setiap keluarga. Dalam al-Qur'an, anak digambarkan sebagai bagian dari perhiasan dalam kehidupan (QS. Al-Kahfi: 46). Kehadiran seorang anak dalam keluarga menjadi pelengkap kebahagiaan yang diharapkan dapat memberikan kebaikan kepada keluarganya. Karenanya, kehadiran seorang anak secara sehat dan sempurna merupakan harapan bagi setiap orang tua.

Pada kenyataannya, tidak semua anak dapat terlahir dengan kondisi sempurna yang sesuai dengan harapan. Kehadiran anak dapat menjadi cobaan bagi orang tuanya. *"Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah-lah pahala yang besar..."* (QS. At-Taghabun: 15). Cobaan yang dimaksud di antaranya adalah anak mengalami keterbatasan fisik maupun psikis atau yang biasa disebut dengan anak berkebutuhan khusus. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan anak yang mengalami gangguan dan keterbatasan secara fisik, mental-intelektual, sosial, serta emosional dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya sehingga membutuhkan pelayanan yang khusus dalam hal pendidikan maupun pengasuhan (Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2013).

Pada saat ini jumlah ABK di dunia dan di Indonesia sangat besar. Data dari Unicef (2021) menyebutkan bahwa terdapat sekitar 93 juta anak berkebutuhan khusus di dunia.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) diketahui bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia mencapai 1.6 juta atau sekitar 16.5% dari total penduduk Indonesia (Kemendikbud, 2019). Berdasarkan data sebagaimana dimuat di antaranews.com (2020) diketahui bahwa terdapat 4,446 jumlah anak yang terdaftar dalam sekolah luar biasa di Sulawesi Selatan. Hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan ketua Forum Komunikasi Orang tua Anak Spesial Indonesia (Forkasi) Kota Makassar menunjukkan bahwa terdapat lebih kurang 200 orang tua yang telah bergabung dalam forum tersebut. Akan tetapi, jumlah tersebut belum mampu merepresentasikan jumlah anak berkebutuhan khusus di Kota Makassar.

Miranda (2013) mengemukakan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menanggung beban yang berat, baik secara fisik maupun psikis. Kondisi seperti ini akan membuat orang tua mengalami kesedihan dan ketidakmampuan untuk menerima kenyataan karena memiliki anak yang terlahir secara tidak sempurna. Hasil wawancara yang dilakukan dengan salah seorang ibu berinisial DR (26 tahun, ibu rumah tangga) yang memiliki anak sindrom Down menyatakan bahwa memiliki anak yang berbeda dengan anak pada umumnya akan menghadirkan kesedihan, kekecewaan, ketakutan, bahkan kebingungan dalam mengasuh dan mendidik anak. Selain itu, lingkungan sosial yang memberikan stigma negatif terhadap keterbatasan yang dimiliki

oleh anak berkebutuhan khusus membuat orang tua semakin mengalami kesedihan dan kemarahan. Lai et al. (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa orang tua yang memiliki anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) melaporkan secara signifikan terkait gejala stres pengasuhan (pandangan diri orang tua yang negatif, ketidakpuasan terkait kelekatan antara anak dan orang tua, kesulitan dalam menangani perilaku anak), gejala depresi, dan lebih sering menggunakan koping masalah dengan cara menghindar. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami kesehatan mental dan fisik yang buruk, tekanan psikologis, masalah penyesuaian serta rendahnya kesejahteraan psikologis (Hayat & Zafar, 2015).

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menerima diri sendiri, menjalin hubungan interpersonal yang baik, memiliki tujuan hidup, kemampuan untuk hidup secara mandiri, mampu mengendalikan lingkungan serta terus melakukan pengembangan diri (Ryff, 1989). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu menerima dirinya secara positif dan mampu melakukan pengembangan diri secara maksimal, mampu menjalin relasi yang baik dengan orang lain, dapat melakukan segala hal dan mengatur kebutuhan secara mandiri, mampu memanfaatkan peluang dan menciptakan kesempatan agar dapat tumbuh serta

mengembangkan dirinya, serta memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga dapat mencapai kepuasan hidup (Langford & Badeau, 2013). Sedangkan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah cenderung memiliki masalah kesehatan mental, seperti mudah stres, depresi, selalu merasa tidak puas, kesulitan dalam menjalin hubungan secara interpersonal yang baik, merasa terisolasi, selalu membutuhkan orang lain dalam setiap pengambilan keputusan, tidak mampu menciptakan lingkungan yang efektif sehingga tidak mampu mengembangkan dirinya secara optimal, cenderung terkurung pada masa lalu, tidak memiliki arah dan tujuan hidup (Ryff, 1989).

Ryff (1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri atas enam aspek: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan personal (*personal growth*). *Self acceptance* mengacu pada penerimaan diri individu, dalam hal ini kemampuannya dalam menilai secara positif terhadap diri sendiri. *Positive relation with others* berkaitan dengan kemampuan individu dalam membina dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. *Autonomy* mengacu pada kemampuan individu mengontrol kehidupannya sendiri dan menentukan keputusan secara mandiri tanpa bergantung

pada orang lain. *Environmental mastery* mengacu pada kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan keadaan dirinya. *Purpose in life* berkaitan dengan keyakinan bahwa individu memiliki tujuan hidup sehingga memudahkan untuk mencapai apa yang diinginkan. *Personal growth* mengacu pada kemampuan individu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga mampu menjadi individu yang memiliki kualitas baik.

Berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan akan berdampak pada kesejahteraan orang tua yang memiliki ABK. Penelitian yang dilakukan oleh Asmarani dan Sugiasih (2020) menunjukkan bahwa orang tua khususnya ibu yang memiliki ABK akan memunculkan emosi negatif, seperti kesedihan, kekecewaan dan kemarahan. Bahkan ada yang merasa mengalami kebingungan dalam mengasuh anak. Bawalsah (2016) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa orang tua yang memiliki ABK cenderung memiliki kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal. Adanya kondisi tersebut diakibatkan karena orang tua dengan ABK memiliki beban tersendiri baik secara fisik, psikis dan sosialnya. Kondisi seperti ini akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua.

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Di antara faktor-faktor

internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah religiusitas dan welas asih diri. Religiusitas memiliki kaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis (Aghababaei et al, 2016). Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi memiliki keimanan yang kuat serta emosi yang positif sehingga hal ini mampu menjadikan individu lebih sejahtera secara psikologis. Religiusitas diyakini sebagai sebuah pemahaman, kepercayaan, pengaplikasian ibadah, serta penghayatan terkait agama yang dianut. Bagi umat Islam, religiusitas terkait pemahaman, keyakinan, ibadah, dan penghayatan mengenai agama Islam (Ancok & Suroso, 2018). Nashori (2016) menyatakan bahwa religiusitas merupakan seberapa banyak pengetahuan, keteguhan terhadap keyakinan, pelaksanaan ibadah, dan penghayatan terhadap agama yang dianut.

Rahmawati (2018) menyatakan bahwa religiusitas dalam sudut pandang Islam mengacu pada pelaksanaan ibadah serta ketaatan terhadap perintah dan larangan Allah. Ancok dan Suroso (2018) mengungkapkan adanya lima dimensi religiusitas Islam. Pertama akidah, yaitu tingkat keyakinan seseorang terhadap kebenaran ajaran agama Islam. Kedua ibadah, yaitu kepatuhan seseorang dalam mengerjakan kegiatan ritual yang diperintahkan dalam agama. Ketiga akhlak, yaitu perilaku seseorang berdasarkan ajaran agama Islam. Keempat ilmu, yaitu pemahaman seseorang terhadap ajaran agama Islam yang terkandung dalam al-Qur'an. Kelima ihsan, yaitu kemampuan seseorang

untuk mencapai kesempurnaan dalam beribadah.

Agama merupakan petunjuk yang mampu membantu manusia dalam menjalani kehidupan yang baik (Pargament, 2009). Penghayatan terhadap agama yang baik akan memberikan dampak terhadap individu mengenai sikap dan penerimaan diri yang baik karena mampu menumbuhkan kesadaran diri dan kepasrahan diri kepada Tuhan. McCullough et al. (2002) menyatakan bahwa religiusitas memberikan pemahaman kepada setiap individu bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan merupakan suatu hal yang telah dikaruniakan Tuhan kepadanya. Religiusitas menjadikan tumbuhnya penerimaan diri atas berbagai keadaan yang terjadi. Merujuk pada pandangan di atas, orang tua dengan ABK yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan mampu menerima segala kondisi dan keadaan yang terjadi dalam hidupnya karena meyakini bahwa hal tersebut merupakan bagian dari takdir Tuhan. Dengan begitu, religiusitas memudahkan individu mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Penelitian Ismail dan Soha (2012) serta Atikasari (2021) mengungkap bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Sharma dan Singh (2019) yang menunjukkan bahwa religiusitas

mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka individu tersebut cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Hal ini didukung hasil penelitian-penelitian lain yang relevan. Fauziah (2019) mengungkapkan hasil penelitian bahwa religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki ketaatan kepada Allah, menjauhi setiap larangan, serta menjalankan semua hal yang baik karena keyakinan yang dianut akan memberikan dampak positif bagi diri individu seperti rasa aman, tentram dan lebih bijaksana ketika menghadapi masalah. Penelitian Green dan Elliott (2010) menunjukkan bahwa individu yang ikut serta dalam kelompok keagamaan cenderung akan memberikan dampak yang positif terhadap anggotanya, individu akan mendapatkan dukungan baik secara sosial maupun emosional dari kelompok keagamaan sehingga individu merasa diakui dan dihargai dengan baik. Kondisi seperti ini mampu membuat individu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Selain religiusitas, faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah welas asih diri (Ramawidjaya & Sartika, 2016). Welas asih diri mampu memberikan pencegahan pada individu terhadap munculnya gangguan psikologis seperti stres, cemas dan

depresi serta menyeimbangkannya dengan emosi positif sehingga berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (Neff & Costigan, 2014). Adanya welas asih diri pada orang tua yang memiliki ABK menjadikannya individu yang mampu menenangkan diri, memberikan perhatian, dan dukungan ketika dihadapkan pada masalah dalam menjalani kehidupan (Isfani & Paramita, 2021). Hal ini mampu berperan dalam membantu orang tua untuk mengatasi kesulitan selama mengasuh ABK.

Menurut Neff (2003), welas asih diri merupakan sikap yang memunculkan perilaku positif kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada sebuah masalah maupun pada kekurangan yang dimiliki, serta memiliki kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan sebuah bagian yang dimiliki pada diri seseorang. Neff dan Germer (2018) menyatakan welas asih diri terdiri atas tiga aspek, yaitu: *self-kindness* yang mengacu pada kecenderungan untuk menjadi suportif, simpati dan bersikap baik kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada kekurangan atau kelemahan yang dimiliki; *common humanity* yang mengacu pada pandangan bahwa segala kegagalan, masalah, dan tantangan hidup merupakan bagian dari kehidupan manusia yang harus dijalani; dan *mindfulness* yang merupakan kesadaran akan pengalaman, membiarkan pikiran, emosi, dan sensasi apa pun memasuki kesadaran tanpa penilaian, penghindaran, ataupun represi.

Welas asih diri berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Welas asih diri secara khusus menjadi suatu langkah untuk membantu meningkatkan emosi positif dengan cara menemukan kebaikan dan potensi dari diri individu (Akin, 2010). Welas asih diri dibutuhkan oleh orang tua yang memiliki ABK karena dapat membantu individu dalam menyikapi segala kekurangan, permasalahan dan situasi sulit yang ada dalam kehidupan. Menurut Neff (2003), individu yang memiliki welas asih diri akan menunjukkan karakteristik seperti kepedulian dan kasih sayang kepada diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri, menerima segala kelemahan dan memandangnya secara luas, mengutamakan kesehatan dan kesejahteraan diri, serta memiliki kesadaran terhadap pikiran dan emosi negatif. Individu yang memiliki welas asih diri yang tinggi mampu bersikap baik kepada dirinya meskipun individu tersebut memiliki banyak kelemahan dan kekurangan, bahkan sedang dihadapkan pada sebuah masalah. Demikian juga Neff dan Faso (2015) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa bahwa semakin tinggi tingkat welas asih diri orang tua yang memiliki anak autis, maka semakin tinggi pula kesejahteraannya. Welas asih diri menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif dengan kepuasan hidup, harapan, dan tujuan hidup, serta berkorelasi negatif dengan depresi, tekanan, disfungsi hubungan, dan kesulitan dalam mengasuh anak. Dengan demikian, welas asih diri dapat

membuat individu menghasilkan respon positif saat hidup berjalan tidak sesuai dengan harapan (Leary et al, 2007).

Dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, ada sesuatu yang baru pada penelitian ini. Pertama adalah belum ada penelitian yang menelaah hubungan dua variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu religiusitas dan welas asih diri, secara bersamaan dengan kesejahteraan psikologis. Kedua adalah responden penelitian. Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada kajian yang menghubungkan variabel religiusitas dan kesejahteraan psikologis serta hubungan welas asih diri dan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan orangtua dari ABK. Dalam penelitian sebelumnya subjek yang digunakan adalah remaja (Fauziah, 2019; Sun et al, 2016), dewasa awal (Neff & McGehee, 2010), dewasa (Sharma & Singh, 2019), orangtua dari anak-anak autisme (Neff & Faso, 2015), narapidana (Ahadiyanto, 2020), siswa dan guru (Ismail & Desmukh, 2012), mahasiswa S1 (Leary et al, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, terdapat fenomena bahwa religiusitas dan welas asih diri mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki ABK. Tujuan penelitian yang ditetapkan adalah mengetahui pengaruh religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis orangtua ABK. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis orangtua ABK.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain dalam penelitian ini adalah korelasional tiga variabel, yaitu variabel kesejahteraan psikologis, religiusitas, dan welas asih diri. Variabel kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen, sedangkan variabel religiusitas dan welas asih diri sebagai variabel independen.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 107 orang tua yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu memiliki ABK, merawat atau mendampingi ABK secara langsung, beragama Islam, dan berdomisili di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan ciri atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari orang tua ABK pada gangguan perilaku sebanyak 79 orang, kesulitan belajar sebanyak 8 orang, gangguan kesehatan sebanyak 7 orang, kesulitan bersosialisasi sebanyak 3 orang, tuna grahita sebanyak 2 orang, dan lainnya sebanyak 8 orang. Selain itu, diperoleh pula rentang usia subjek penelitian yang berusia 24 sampai 40 tahun sebanyak 68 orang dengan persentase 63.47%, usia 41 sampai 57 tahun sebanyak 38 orang dengan persentase 35.45%, dan usia 79 tahun sebanyak 1 orang dengan persentase 0.93%.

Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan media *Google form*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur dalam bentuk skala psikologi, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala welas asih diri, dan skala religiusitas. Kesejahteraan psikologis dalam penelitian diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff dan Keyes (1995) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azalia et al. (2018). Skala ini berjumlah 18 aitem yang mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Skala ini memiliki nilai *Alpha* Cronbach sebesar .628. Menurut Hair et al. (2016), nilai *alpha* .60 hingga .80 masuk dalam kategori andal, sementara nilai *alpha* di atas .80 termasuk sangat andal.

Religiusitas dalam penelitian ini diukur menggunakan skala religiusitas yang dikembangkan oleh Nashori (2012) yang merujuk pada lima dimensi religiusitas, yaitu akidah, ibadah, akhlak, ihsan, dan ilmu agama (Ancok & Suroso, 2018). Skala tersebut terdiri atas dua skala, skala pertama mengukur empat dimensi, yakni akidah, ibadah, akhlak, dan ihsan. Skala kedua mengukur dimensi pengetahuan. Skala pertama terdiri atas 32 butir dan skala kedua 15 butir, sehingga total keseluruhan adalah 47 butir. Skala pertama memiliki nilai *Alpha* Cronbach sebesar .950 dan skala kedua sebesar .870.

Welas asih diri dalam penelitian diukur menggunakan skala welas asih diri oleh Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Skala ini memiliki nilai *Alpha* Cronbach sebesar .810. Skala ini terdiri atas 26 butir yang mengukur keenam komponen welas asih diri.

Pada skala kesejahteraan psikologis dan welas asih diri dilakukan uji coba terpakai karena pada penelitian sebelumnya, kriteria subjek penelitian tidak sesuai dengan penelitian ini. Sedangkan untuk skala religiusitas tidak dilakukan pengujian kembali karena pada penelitian sebelumnya, skala ini telah diujicobakan kepada beberapa suku di Indonesia termasuk suku Bugis-Makassar yang menjadi mayoritas subjek penelitian ini.

Metode analisis data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi. Uji asumsi merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi berganda. Uji normalitas digunakan untuk menguji asumsi bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis membentuk distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogrov Smirnov dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa analisis regresi berganda adalah suatu analisis asosiasi yang digunakan secara bersamaan untuk meneliti pengaruh dua atau

lebih variabel bebas terhadap satu variabel tergantung dengan skala interval.

Hasil

Deskripsi data penelitian

Data empirik merupakan data yang sebenarnya pada setiap skala penelitian yang

diisi oleh subjek. Hasil analisis deskriptif menunjukkan angka terbesar pada kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang sebesar 75.7%, religiusitas berada pada kategori sedang sebesar 70.1%, dan welas asih diri berada pada kategori sedang sebesar 79.4%.

Tabel 1

Deskripsi Data Empirik Variabel Penelitian

Kategori	Kesejahteraan Psikologis		Religiusitas		Welas asih diri	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Rendah	14	13.1	17	15.9	13	12.1
Sedang	81	75.7	75	70.1	85	79.4
Tinggi	12	11.2	15	14.0	9	8.4

Catatan. N = 107

Hasil uji asumsi klasik

Uji asumsi klasik merupakan suatu analisis yang harus dilakukan sebelum pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi berganda agar kesimpulan dari regresi tidak bias. Ada beberapa pengujian yang dilakukan, yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas, uji autokorelasi, uji heteroskedastisitas, dan uji linieritas (Ghozali, 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikansi lebih besar dari .05 maka data berdistribusi secara normal, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari .05 maka data berdistribusi secara tidak normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai residual dalam penelitian ini berdistribusi normal karena nilai signifikansi sebesar .059 ($p > .05$). Hasil analisis

uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas karena nilai toleransi sebesar .881 dan nilai VIF sebesar 1.135. Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan Scatterplot. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa tidak ada gejala heteroskedastisitas karena titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hasil analisis data nilai *du* diperoleh pada distribusi nilai tabel Durbin Watson berdasarkan $k (2)$, $n (107)$, $du (1.7231) < Durbin Watson (1.883) < 4-du (2.2769)$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada gejala autokorelasi yang terjadi pada data penelitian ini. Hasil uji linieritas data variabel religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada nilai signifikan linearitas tabel ANOVA sebesar .000 yang berarti bahwa hubungan variabel

religiusitas dan kesejahteraan psikologis bersifat linier. Hasil analisis data variabel welas asih diri dan kesejahteraan psikologis diperoleh nilai signifikan linearitas sebesar .000. Hal ini berarti bahwa hubungan variabel welas asih diri dan kesejahteraan psikologis bersifat linier. Berdasarkan hasil uji asumsi klasik yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa semua syarat regresi linier telah terpenuhi.

Hasil uji hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi analisis regresi

Tabel 2

Hasil Uji Parsial

del	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Correlations		
	B	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Zero-order	Partial	Part
tant	47.343	5.704		8.299	.000			
	.113	.035	.273	3.213	.002*	.420	.301	.257
	.274	.055	.426	5.003	.000*	.520	.440	.400

tan. Vairabel Dependen = Kesejahteraan Psikologis Orangtua ABK, RLG = Religiusitas, SC = *Compassion*

05

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) ada pengaruh secara parsial variabel religiusitas terhadap variabel kesejahteraan psikologis ($p = .002$); 2) ada pengaruh variabel welas asih diri terhadap variabel kesejahteraan psikologis ($p = .000$)

Sumbangan efektif

Pengaruh semua variabel independent di dalam model regresi terhadap nilai variabel dependent dapat diketahui dengan analisis varians. Alat statistik yang digunakan dalam

berganda. Hasil analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menghasilkan $R^2 = .33$, $F(2, 104) = 26.41$, $p = .000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya terdapat pengaruh religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki ABK di kota Makassar. Selain itu, dilakukan pula uji *t* parsial untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel independen secara parsial (sendiri-sendiri) terhadap variabel dependen.

penelitian ini adalah *analysis of variance* (ANOVA). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sumbangan efektif sebesar .337. Hal ini menunjukkan bahwa variabel religiusitas dan welas asih diri bersama-sama menyumbang sebesar 33.7% terhadap kesejahteraan psikologis, yang artinya terdapat 66.3% faktor lain yang dapat dikorelasikan dengan kesejahteraan psikologis.

Selain itu diperoleh pula hasil pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil analisis

data, diketahui bahwa pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 11.46%, sedangkan pengaruh welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar

22.14%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa welas asih diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 3

Analisis Dimensi Religiusitas

Variabel	RLG (X1)				
	Akidah	Ibadah	Akhlak	Pengalaman	Pengetahuan
KPO (Y)					
<i>r</i>	.268	.261	.184	-.083	.232
<i>p</i>	.005*	.007*	.058	.394	.016*

Catatan. *r* = Korelasi Pearson, RLG = Religiusitas, KPO = Kesejahteraan Psikologis Orangtua ABK

**p* < .05

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dimensi religiusitas yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yaitu dimensi akidah (*p* = .005), ibadah (*p* = .007), dan pengetahuan (*p* = .016). Ketiga dimensi ini memiliki arah korelasi yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin

besar nilai dimensi tersebut maka semakin besar pula nilai kesejahteraan psikologis. Urutan kekuatan korelasi yang tertinggi yaitu dimensi akidah (*r* = .268), kemudian urutan kedua yaitu ibadah (*r* = .261) dan urutan ketiga yaitu ilmu agama (*r* = .232).

Tabel 4

Analisis Aspek Welas Asih Diri

Variabel	SC (X2)					
	<i>Self Kindness</i>	<i>Self Judgment</i>	<i>Common Humanity</i>	<i>Isolation</i>	<i>Mindfulness</i>	<i>Overidentification</i>
KPO (Y)						
<i>r</i>	.278	.412	.353	.311	.364	.410
<i>p</i>	.004	.000	.000	.001	.000	.000

Catatan. *r* = Korelasi Pearson, SC = *Self Compassion*, KPO = Kesejahteraan Psikologis Orangtua ABK

**p* < .05

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa semua aspek welas asih diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Keenam aspek ini memiliki arah korelasi yang positif terhadap

kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin besar nilai aspek tersebut maka semakin besar pula nilai variabel kesejahteraan psikologis. Urutan kekuatan korelasi yang tertinggi yaitu *self judgment* (*r* = .412),

overidentification ($r = .410$), *mindfulness* ($r = .364$), *isolation* ($r = .311$), dan *self kindness* ($r = .278$).

Pembahasan

Riset ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya terdapat pengaruh religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat religiusitas dan welas asih diri seseorang maka orang tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat religiusitas dan welas asih diri yang rendah maka orang tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pula.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2019) menyatakan bahwa religiusitas dan welas asih diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Religiusitas merupakan sekumpulan nilai yang diyakini dan diaplikasikan dalam bentuk perilaku sehingga membuat diri menjadi lebih positif. Dalam hal ini, orang tua yang memiliki ABK akan menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sebagai bentuk takdir dari Allah yang harus dijalani. Selain itu, individu yang memiliki welas asih diri mampu menerima, menyayangi, dan menghargai dirinya sendiri tanpa ada kritikan serta

penolakan. Dengan demikian, religiusitas dan welas asih diri merupakan hal yang penting bagi orang tua yang memiliki ABK agar mampu mencapai kesejahteraan psikologis.

Hasil analisis data korelasi parsial menunjukkan terdapat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan pendapat Ancok dan Suroso (2018) yang menyatakan bahwa religiusitas memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Pada kesehatan mental, religiusitas memiliki hubungan yang bermanfaat dengan kesejahteraan psikologis. Bukti yang mendukung juga terdapat pada penelitian Ryan et al (1993) menyatakan bahwa keyakinan atau praktik keagamaan dapat berdampak secara signifikan pada perilaku, sikap, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Sharma dan Singh (2019) yang menunjukkan bahwa religiusitas mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dalam hal ini semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka individu tersebut cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Penelitian lain dilakukan oleh Lesatari dan Indrawati (2019) serta Subhiyah dan Nashori (2021) menyatakan hal serupa, yaitu terdapat korelasi positif dan signifikan antara religiusitas dan penerimaan diri yang merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi religiusitas, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri. Sebaliknya semakin rendah religiusitas, maka semakin rendah tingkat

penyesuaian diri individu. Hal ini mengindikasikan bahwa religiusitas dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Dimensi religiusitas yang paling berpengaruh dalam penelitian ini adalah dimensi akidah ($r = .268$). Hal ini sejalan dengan penelitian Mayasari (2014) yang menyatakan bahwa akidah atau keyakinan berkaitan dengan transendensi, yaitu kepercayaan individu kepada Tuhan sehingga menyerahkan segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan hanya kepada-Nya. Tingkat religiusitas yang tinggi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu memberikan pemahaman terhadap segala sesuatu yang terjadi di kehidupan secara positif, sehingga membuat hidupnya lebih bermakna.

Selain itu, hasil analisis data korelasi parsial yang kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis. Bluth dan Blanton (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa welas asih diri berkorelasi secara positif dengan emosi positif yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta berkorelasi negatif dengan emosi negatif. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Zessin et al. (2015) menyatakan bahwa welas asih diri merupakan hal yang terpenting dalam kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki welas asih diri yang lebih tinggi, maka akan lebih baik pula kesejahteraan psikologisnya. Penelitian Atikasari (2021)

menunjukkan adanya hubungan positif welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Pada penelitian ini, semua aspek pada welas asih diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Aspek yang memiliki pengaruh yang paling besar adalah *self judgment* ($r = .412$). *Self judgment* berkaitan dengan sikap menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan terhadap diri sendiri, kegagalan, maupun kekurangan yang dimiliki. Orang tua yang memiliki ABK dapat merasakan keterpurukan ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan. Hal ini menjadikan orang tua merasa cemas, gagal, dan merasa tidak pantas (Neff & McGehee, 2010). Namun, hal tersebut dapat teratasi ketika individu memiliki respon positif terhadap dirinya. Neff dan Costigan (2014) menyatakan bahwa memberikan kebaikan, kasih sayang, dan kepedulian kepada diri sendiri ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Respon positif yang dihasilkan ketika dihadapi pada segala bentuk permasalahan mampu memberikan pemahaman dalam menilai segala sesuatu yang terjadi secara jelas.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 11.46%, sedangkan pengaruh welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 22.14%. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa welas asih diri maupun religiusitas memiliki pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, religiusitas dan welas asih diri bersama-sama menyumbang sebesar 33.7% terhadap kesejahteraan psikologis, yang artinya terdapat 66.3% faktor lain yang dapat dikorelasikan dengan kesejahteraan psikologis. Adapun faktor lain yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, latar belakang budaya, faktor demografis, pengalaman hidup (Ryff & Keyes, 1995), kepribadian (Anglim & Horwood, 2021; Ahadianto, 2020), harga diri (Azad et al, 2018) dan sebagainya.

Kelemahan dari penelitian ini adalah pertama penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sehingga kurang mampu menjelaskan secara mendalam terkait variabel yang diteliti. Subjek masing-masing memiliki pengalaman dan bentuk gangguan yang berbeda pada anak sehingga hal tersebut dapat memberikan interpretasi kualitatif yang berbeda antar subjek. Penelitian ini memerlukan tambahan berupa data kualitatif sebagai data tambahan agar mampu menjelaskan hasil penelitian secara mendalam. Kedua, terbatasnya jumlah subjek penelitian sehingga penelitian ini belum mampu merepresentasikan seluruh populasi dari orang tua yang memiliki ABK di kota Makassar.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan welas asih

diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki ABK. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas dan welas asih diri, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas dan welas asih diri, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki ABK. Selain itu, ditemukan pula bahwa welas asih diri memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan religiusitas.

Saran

Selanjutnya, perlu diberikan saran untuk pihak-pihak terkait. Saran untuk subjek penelitian ini mampu memberikan informasi bahwa perlunya pengkajian terkait orang tua yang memiliki ABK agar memiliki tingkat religiusitas dan welas asih diri untuk meningkatkan kesejahteraan secara psikologis pada dirinya. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan setting yang berbeda, terutama yang terkait dengan wilayah dan budaya. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen berupa intervensi religiusitas atau intervensi welas asih diri agar mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki ABK.

Referensi

Aghababaei, N., B³achnio, A., Arji, A., Chiniforoushan, M., Tekke, M., & Fazeli

- Mehrabadi, A. (2016). Honesty-humility and the HEXACO structure of religiosity and well-being. *Current Psychology*, 35(3), 421–426. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9310-5>
- Ahadiyanto, N. (2020). Hubungan dimensi kepribadian *the Big Five Personality* dengan tingkat kesejahteraan psikologis narapidana. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 117–130. <https://doi.org/10.35719/alhikmah.v18i1.26>
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2018). Psikologi islami: Solusi Islam atas problem-problem psikologi. Pustaka Pelajar.
- Antaraneews.com. (2020). *PKK Sulsel gandeng Unicef bentuk komunikasi walk Anak Berkebutuhan Khusus*. <https://makassar.antaraneews.com/berita/164346/pkk-sulsel-gandeng-unicef-bentuk-komunikasi-wali-anak-berkebutuhan-khusus>. (Diakses pada 20 November 2020).
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 45–58. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>
- Atikasari, F. (2021). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan siswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(1), 15–27. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/view/1060/612>
- Azad, M. A., Shariat, S., Farhadi, T., & Shahidi, L. (2018). The prediction of psychological well-being based on self-compassion and self-esteem in caregivers of people with physical, mental, and multiple disabilities in the welfare organization. *Ssu-Sbrh*, 2(1), 164–173. <http://sbrh.ssu.ac.ir/article-1-49-en.html>
- Azalia, L., Muna, L. N., & Rusdi, A. (2018). Kesejahteraan psikologis pada jemaah pengajian ditinjau dari religiusitas dan *hubbud dunya*. *Psikis/ : Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 35–44. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2159>
- Bawalsah, J. A. (2016). Stress and coping strategies in parents of children with physical, mental, and hearing disabilities in Jordan. *International Journal of Education*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.5296/ije.v8i1.8811>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Fauziah, L. H. (2019). *Pengaruh selfcompassion terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh religiusitas pada remaja panti asuhan*. University of Muhammadiyah Malang.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis Multivariate*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 49(2), 149–163. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9242-1>
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43–55. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>
- Hair, J. F., Celsi, M., Money, A., Samouel, P., & Page, M. (2016). *The essentials of business research method* (3rd Edition). Routledge.
- Hayat, I., & Zafar, M. (2015). Relationship between psychological well-being and coping strategies among parents with down syndrome children. *International*

- Journal of Humanities and Social Science*, 5(71), 109–117. http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_5_No_7_1_July_2015/12.pdf
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi orang tua dari anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1331. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28659>
- Ismail, Zeenat, S. D. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1091.7249&rep=rep1&type=pdf>
- Ismail, Z., & Desmukh, S. (2012). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28. <https://ijbssnet.com>
- Juniarly, A. (2012). Di Polres Kebumen. *Psikologika*, 17(1), 5–16. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art1>
- Kemendikbud. (2019). *Sekolah inklusi dan pembangunan SLB dukung pendidikan inklusi*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2013). *Panduan penanganan anak berkebutuhan khusus bagi pendamping (orang tua, keluarga, dan masyarakat)*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P. S., & Sung, M. (2015). Coping and well-being in parents of children with Autism Spectrum Disorders (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(8), 2582–2593. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2430-9>
- Langford, B. H., & Badeau, S. (2013). A plan for investing in the social, emotional, and physical well-being of older youth in foster care: Connected by 25. http://ostercareworkgroup.org/media/resources/FCWG_WellBeing_Investment_Agenda.pdf
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leary, M., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A., & Hancock, J. (2007). *Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31332/am.v7i2.281>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) pada ibu yang memiliki ABK (Studi kasus di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur). *EJournal Psikologi*, 1(2), 123–135. <https://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>
- Nashori, F. (2012). *Pemaafan pada etnis Jawa*. Universitas Padjadjaran.

- Nashori, F. (2016). Psikologi pemaafan. *Insania Cita*.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, Kristin, & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/The-Mindful-Self-Compassion-Workbook/Neff-Germer/9781462526789>
- Pargament, K. I. (2009). Psychological inquiry/ : An international journal for the advancement of psychological theory Target Article: The Bitter and the Sweet/ : An evaluation of the costs and benefits of religiousness the Bitter and the Sweet/ : An evaluation of the Costs and Ben. *Psychological Inquiry*, February 2012, 37–41. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303>
- Rahmawati, S. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan diri Orangtua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(1), 17-24. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i1.248>
- Ramawidjaya, N. M., & Sartika, D. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada atlet tuna daksa (studi pada atlet national paralympic committee indonesia di Kota Bandung). *Prosiding Psikologi*, 2(2), 602–607. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.3829>
- Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 586–596. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.3.586>
- 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), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sharma, S., & Singh, K. (2019). Religion and well-being: The mediating role of positive virtues. *Journal of Religion and Health*, 58(1), 119–131. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0559-5>
- Subhiyah, M., & Nashori, F. (2021). Peran penyesuaian diri sebagai mediator pada pengaruh religiusitas terhadap kebahagiaan santri. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1622>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruksi*. Alfabeta.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences, 101*, 288–292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Unicef. (2021). *Introduction disabilities*. <https://sites.unicef.org/disabilities>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>



Received 31 January 2021
Revised 12 December 2021
Accepted 18 January 2022