

Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan Welas Asih Diri pada Ibu Anak ASD

The Relationship Perceived Social Support and Emotional Intelligence with Self-Compassion in Mothers of Children with ASD

Dhanys Sukma Nur Azizah*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: ghanys.20155@mhs.unesa.ac.id

Satiningsih

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: satiningsih@unesa.ac.id

Abstrak

Ibu yang memiliki anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) seringkali menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan welas asih diri pada ibu yang memiliki anak dengan ASD. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan total subjek sebanyak 62 orang ibu yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala persepsi dukungan sosial berdasarkan dimensi Zimet, skala kecerdasan emosional berdasarkan dimensi Goleman, dan skala welas asih diri berdasarkan dimensi Neff yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji korelasi *pearson* dan korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional berkontribusi secara signifikan terhadap welas asih diri sebesar 80,3%. Sisanya yaitu 19,7% dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

Kata kunci : Welas asih diri; persepsi dukungan sosial; kecerdasan emosional; ibu; *autism spectrum disorder*

Abstract

Mothers of children with *Autism Spectrum Disorder* (ASD) often face complex emotional and psychological challenges. This study aims to examine the relationship between perceived social support and emotional intelligence with self-compassion in mothers of children with ASD. This research used a quantitative correlational approach with a total of 62 mothers selected through *purposive sampling*. The instruments used were the Perceived Social Support Scale based on Zimet's dimensions (1988), the Emotional Intelligence Scale based on Goleman's dimensions (1985), and the Self-Compassion Scale based on Neff's dimensions (2003), all of which were tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using Pearson correlation and multiple correlation tests. The results showed that perceived social support and emotional intelligence simultaneously contributed significantly to self-compassion, accounting for 80.3% of the variance. The remaining 19.7% is influenced by variables outside the study.

Keywords : Self-compassion; perceived social support; emotional intelligence; mothers; *autism spectrum disorder*

Article History	*corresponding author
Submitted : 27-07-2025 Final Revised : 29-07-2025 Accepted : 29-07-2025	This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Sebagai orang tua, terutama seorang ibu pasti menginginkan kehadiran anak dan mengharapkan proses tumbuh kembangnya berjalan lancar. Proses pertumbuhan dan perkembangan anak pasti berbeda dan memiliki keunikan tersendiri. Beberapa anak mungkin menunjukkan ketidaksempurnaan pada tumbuh kembangnya sejak usia dini, baik dalam aspek fisik, mental, maupun psikologis. Hadirnya seorang anak dapat membawa kebahagiaan yang mendalam bagi orang tua, namun situasinya bisa berbeda ketika harus menghadapi kenyataan bahwa anaknya memiliki keterbatasan. Anak yang terlahir dengan kebutuhan khusus (ABK) terutama anak dengan *Autism Spectrum Disorder*, adalah salah satu masalah yang menjadi kekhawatiran orang tua tentang ketidaksempurnaan pada anak mereka (Khairunnisa, 2024). *Autism Spectrum Disorder* adalah gangguan perkembangan yang meliputi kesulitan dalam komunikasi, interaksi sosial, bahasa, serta pola perilaku yang khas. Selain itu, kondisi ini juga dapat memengaruhi aspek emosional, persepsi sensorik, dan kemampuan motorik individu (Wangi & Budisetyani, 2020).

Individu dengan *Autism Spectrum Disorder* tidak hanya mengalami kesulitan berinteraksi sosial dan berkomunikasi, tetapi mereka juga cenderung menunjukkan perilaku yang mengganggu dan sulit diatur (Wang et al., 2018). Ciri-ciri *Autism Spectrum Disorder* biasanya mulai muncul sejak usia sangat dini. Berdasarkan DSM-V (2013), seorang anak dapat dikategorikan sebagai *Autism Spectrum Disorder* jika menunjukkan ciri-ciri berikut: pertama, memiliki cara pendekatan sosial yang tidak normal serta kesulitan dalam membangun hubungan timbal balik; kedua, kekurangan dalam komunikasi verbal dan non-verbal yang digunakan untuk berinteraksi sosial, serta gangguan dalam kontak mata saat berinteraksi; ketiga, mengalami kesulitan dalam menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan konteks sosial dan kesulitan dalam memahami bahasa tubuh. Hambatan komunikasi yang dialami anak mengakibatkan ibu merasa frustrasi karena tidak dapat memahami keinginan anak (Handoyo, 2003). Khususnya bagi ibu, memiliki anak dengan *Autism Spectrum Disorder* dapat menambah beban dalam menjalankan tugas rumah tangga.

Ibu sering kali menjadi pihak pertama yang merasakan tekanan saat memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian kualitatif oleh Chodidjah dan Kusumasari (2018) mengungkapkan bahwa ibu dari anak usia sekolah dengan *Autism Spectrum Disorder* mengalami berbagai bentuk stres emosional, termasuk kekhawatiran tentang masa depan anak dan masalah keuangan. Ibu dengan anak *Autism Spectrum Disorder* lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental dan fisik serta memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan ibu yang merawat anak dengan gangguan perkembangan lain (Wang et al., 2018). Menurut Irawati dkk. (2022), kecemasan pada orang tua yang memiliki anak dengan ASD memiliki ciri kognitif, seperti perasaan gelisah, sering merasa takut, serta cenderung membayangkan hal-hal negatif yang mungkin terjadi di masa depan anaknya. Selain itu, mereka kerap merasa tidak mampu mengatasi masalah, khawatir berlebihan, dan mengalami pikiran yang kacau. Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu, termasuk kemampuan mereka untuk bersikap baik dan menyayangi diri sendiri, yang dikenal sebagai welas asih diri (Neff, 2003).

Welas asih diri merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan berakar dari filosofi Buddha. Menurut Neff (2003), welas asih diri adalah kemampuan untuk memahami dan bersikap baik terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah, kegagalan, atau penderitaan, tanpa menghakimi kekurangan yang dimiliki. Selain itu, welas asih diri juga melibatkan kesadaran bahwa pengalaman sulit adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Neff & Germer (2018) menekankan bahwa upaya apa pun untuk mengurangi dampak yang dialami ibu tidak akan efektif jika ia belum mampu merawat dirinya sendiri. Germer (dalam Neff & Germer, 2013) mengungkapkan bahwa welas asih diri merupakan bentuk penerimaan diri, di mana individu mampu menerima situasi atau peristiwa yang dialaminya, baik secara kognitif maupun emosional. Neff & McGehee (2010) menemukan bahwa seseorang dengan welas asih diri yang tinggi cenderung lebih mudah merasa nyaman dalam interaksi sosial.

Adapun aspek dari welas asih diri adalah *self-kindness* yaitu bersikap baik pada diri sendiri. *Common humanity* yang merujuk pada cara pandang bahwa kegagalan dan permasalahan yang dialami merupakan bagian alami dari kehidupan manusia dan dialami oleh semua orang. *Mindfulness* merupakan cara seseorang mengamati pikiran dan perasaan sebagai mana adanya tanpa mencoba untuk menekan. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung menunjukkan dimensi negatif dalam welas asih diri, yang mencerminkan rendahnya tingkat belas kasih terhadap diri sendiri. Tingginya tekanan yang mereka alami, disertai dengan potensi rendahnya welas asih diri, menggambarkan bahwa proses pengasuhan anak berkebutuhan khusus menuntut upaya yang besar (Dintari, 2019). Welas asih diri memiliki faktor lain yang sering dikaitkan berdasarkan penelitian yang dipaparkan oleh Holaday (1997) yaitu dukungan sosial, kemampuan kognitif dan sumber daya psikologis.

Dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang di sekitar dapat membantu individu merasa tidak sendirian saat menghadapi peristiwa atau permasalahan dalam hidup, serta berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosionalnya. Kessler et al. (dalam Putri, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari stres, sehingga individu yang mendapatkan dukungan cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dibandingkan mereka yang tidak mendapatkannya. Secara umum, dukungan sosial diklasifikasikan ke dalam dua jenis, yaitu dukungan sosial yang benar-benar diterima (*received social support*) dan persepsi terhadap dukungan sosial (*perceived social support*). Persepsi dukungan sosial merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap kualitas keberadaan dukungan yang meliputi perhatian, penghargaan, serta bantuan yang tersedia ketika dibutuhkan, termasuk sejauh mana dukungan tersebut dirasakan bermanfaat. Persepsi ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, maupun individu signifikan lainnya (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). Persepsi dukungan sosial ini dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kemampuan ibu untuk mengelola stres, sehingga memungkinkan mereka untuk mengembangkan welas asih diri (Cohen & Wills, 1985).

Selain persepsi dukungan sosial sebagai faktor eksternal, terdapat faktor internal yaitu kecerdasan emosional yang juga berperan penting dalam membentuk welas asih diri. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi secara efektif (Goleman, 1995). Mayer dan Salovey (dalam Bhagat, 2015) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk merasakan emosi, lalu mengintegrasikannya ke dalam proses berpikir guna memahaminya dan mengelolanya secara efektif. Ibu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosi negatif, seperti stres atau kecemasan, yang sering muncul dalam pengasuhan anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (Ekas et al., 2010). Kemampuan ini memungkinkan ibu untuk menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih positif dan penuh penerimaan, yang merupakan inti dari welas asih diri (Neff, 2003). Dengan demikian, kecerdasan emosional

yang baik berkontribusi pada peningkatan *welas asih diri*, yang pada akhirnya dapat membantu ibu dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak dengan ASD secara lebih sehat secara psikologis.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan *welas asih diri*. Misalnya, penelitian oleh Ekas et al. (2010) menemukan bahwa ibu yang menerima dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat *welas asih diri* yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian oleh Neff & Faso (2015) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi positif dengan *welas asih diri* pada orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus.

Berdasarkan paparan fenomena diatas, diketahui bahwa ibu dengan anak *Autism Spectrum Disorder* memiliki tantangan psikologis sehingga kesulitan berbuat baik pada dirinya. Ibu membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya sebagai faktor eksternal, sementara kecerdasan emosional memberikan keterampilan internal untuk mengelola emosi dan stress. Merujuk pada fenomena tersebut, membuktikan pentingnya dukungan sosial dan kemampuan mengelola emosi dengan baik untuk meningkatkan *welas asih diri* pada Ibu. Meskipun ada beberapa penelitian yang mengkaji hubungan antara persepsi dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan *welas asih diri*, masih terbatas penelitian yang fokus pada ibu yang memiliki anak *Autism Spectrum Disorder*, terutama di Indonesia. Sebagian besar studi lebih fokus pada hubungan antara dukungan sosial dengan stres atau resiliensi, serta kecerdasan emosional dengan penerimaan diri. Belum banyak penelitian yang menghubungkan persepsi dukungan sosial, kecerdasan emosional dan *welas asih diri* secara bersamaan, terkhusus pada Ibu yang mempunyai anak dengan *Autism Spectrum Disorder*.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan *welas asih diri* pada Ibu yang memiliki anak dengan *Autism Spectrum Disorder*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode yang didasarkan pada fenomena yang dapat diukur secara numerik, seperti melalui skala, indeks, atau rumus tertentu (Sugiyono, 2014). Jenis pendekatan kuantitatif dalam studi ini adalah korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Azwar, 2010). Penelitian ini juga menerapkan desain *cross-sectional*, yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengukur hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan *welas asih diri* pada ibu yang memiliki anak dengan *Autism Spectrum Disorder* dalam satu waktu pengukuran.

Sampel/Populasi

Populasi penelitian ini adalah Ibu yang berada di Yayasan Pendidikan Autis Mutiara Hati Surabaya dan Sidoarjo yang berjumlah 108 Ibu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu Ibu yang memiliki anak *Autism Spectrum Disorder* yang mana terdapat 92 ibu yang memiliki anak ASD, dengan 30 ibu yang dipakai sebagai sampel *try out* dan 62 ibu sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala psikologi. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *welas asih diri* yang dikembangkan peneliti berdasarkan konsep teori menurut Neff (2003), skala persepsi dukungan sosial menggunakan konsep dari Zimet (1988) dan skala kecerdasan emosional menggunakan konsep berdasarkan Goleman (2000). Metode pengukuran yang digunakan yaitu

skala likert dengan terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2017). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS 31.0 for windows*. Menurut Azwar (2017) data dapat dikatakan valid jika hasil uji validitas aitem $> 0,30$ sedangkan jika skor dari uji validitas aitem $< 0,30$ maka item dinyatakan tidak valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas ini menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach*, skala dinyatakan reliabel apabila skor > 0.60 (Azwar, 2017).

Pada skala welas asih diri menunjukkan hasil uji validitas aitem yaitu dari 26 aitem yang diuji coba serta dilakukan analisis, didapati hasil bahwa 19 aitem sudah memenuhi skor yang mempunyai nilai $> 0,30$ yang mana memiliki konstruk yang kuat sehingga bisa untuk digunakan dalam penelitian. Dari hasil analisis juga diperoleh hasil jika 7 aitem yang dinyatakan tidak memenuhi skor sehingga dinyatakan gugur serta tidak bisa digunakan dalam penelitian. Untuk hasil uji reliabilitas pada skala welas asih diri memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.852 sehingga dapat dinyatakan sangat reliabel karena berada pada rentang 0.810-1.000.

Pada skala persepsi dukungan sosial, hasil uji validitas aitem menunjukkan dari 12 aitem yang telah dilakukan uji coba dan dianalisis menunjukkan hasil 12 aitem dinyatakan memenuhi skor yang mana nilainya $> 0,30$. Untuk hasil uji reliabilitas pada skala persepsi dukungan sosial memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.885 sehingga tergolong sangat reliabel dikarenakan berada pada rentang nilai 0.810-1.000.

Pada skala kecerdasan emosional menunjukkan hasil uji validitas aitem yang mana dari 15 aitem yang sudah dilakukan uji coba dan dianalisis, diperoleh 13 aitem yang memenuhi skor nilai lebih dari 0,30 sehingga aitem ini termasuk dalam aitem dengan konstruk yang kuat serta dapat digunakan dalam penelitian. Terdapat 2 aitem yang tidak memenuhi skor sehingga dinyatakan gugur serta tidak dapat dipakai dalam penelitian. Untuk hasil uji reliabilitas pada skala kecerdasan emosional memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.782 sehingga dapat dikatakan reliabel karena berada pada rentang nilai 0.610-0.800.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data korelasi *pearson product moment* dan teknik analisis korelasi berganda. Sebelum melakukan uji korelasi berganda, dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Dalam uji asumsi terdapat beberapa uji yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Pada penelitian ini, uji asumsi menggunakan uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam pengujian ini data dianggap terdistribusi normal jika nilai probabilitasnya ($p > 0,05$) dan dianggap tidak terdistribusi normal jika nilai probabilitasnya ($p < 0,05$). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *software SPSS 31.0 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan nilai linieritas adalah ketika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat dikatakan data bersifat linier. Sebaliknya jika $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier.

Untuk uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *pearson product moment* dan analisis korelasi berganda dengan menggunakan bantuan *software SPSS 31.0 for windows*. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5 % artinya bahwa nilai kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) memiliki hubungan yang signifikan antar variabel sebaliknya jika nilai antar variabel lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka hubungan antara variabel dinyatakan memiliki hubungan yang tidak signifikan. Selain itu juga untuk melihat apakah korelasinya bersifat positif atau negatif. Peneliti juga menunjukkan persentase hubungan semua variabel independen terhadap variabel dependen dengan menggunakan koefisien determinasi (R^2). Hipotesis pada penelitian ini dapat dikatakan diterima jika nilai statistik yang didapatkan sesuai dengan hipotesis yang dipaparkan.

Hasil

Dalam proses penelitian, tahap skoring sudah dilakukan dari skala psikologi yang dikembangkan peneliti dari tiga variabel yang dibagikan pada subjek penelitian, maka tahap selanjutnya yakni melakukan pengolahan data. Olah data yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS 31.0 *for windows* guna mencari nilai minimal, nilai maksimal, nilai rata-rata dan standar deviasi. Dari hasil olah data yang sudah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	std. Deviation
Welas Asih Diri	62	24	72	46,24	13,311
Persepsi Dukungan Sosial	62	18	46	31,21	7,670
Kecerdasan Emosional	62	15	50	33,08	9,387

Berdasarkan hasil pada tabel analisis deskriptif diatas menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 62 orang. Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu pertama, variabel welas asih diri dengan nilai rata-rata 46,24 dengan perolehan skor tertinggi yaitu 72 dan skor terendah yaitu 24. Variabel kedua yaitu persepsi dukungan sosial dengan nilai rata-rata 31,21 dengan perolehan skor tertinggi 46 dan skor terendah 18. Terakhir, variabel ketiga yaitu kecerdasan emosional dengan nilai rata-rata 33,08 dengan perolehan skor tertinggi 50 dan skor terendah 15. Hasil selanjutnya pada variabel welas asih diri memiliki standar deviasi tertinggi sebesar 13,311 yang menggambarkan penyebaran data sangat bervariasi, pada variabel persepsi dukungan sosial sebesar 7,670 menandakan variasi yang lebih rendah antar partisipan, dan pada variabel kecerdasan emosional sebesar 9,387 menunjukkan penyebaran data yang cukup merata antar partisipan.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS 31.0 *for windows*. Data dapat dikatakan normal jika nilai signifikansi data $>0,05$ sedangkan jika signifikansi $<0,05$ maka tidak dinyatakan berdistribusi normal. Berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*, nilai p pada variabel welas asih diri didapatkan sebesar 0,099, pada variabel persepsi dukungan sosial sebesar 0,078, dan pada variabel kecerdasan emosional sebesar 0,195. Masing-masing variabel menunjukkan nilai signifikansi $>0,05$ sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dependen terhadap variabel independen secara linear. Data dapat dikatakan linear jika nilai signifikansi $p < 0,05$ dan dapat dikatakan tidak linear jika nilai signifikansi $p > 0,05$. Berdasarkan uji linearitas yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa variabel welas asih diri dan persepsi dukungan sosial memiliki hasil uji sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan variabel welas asih diri dan kecerdasan emosional memiliki hasil uji sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya hubungan antara variabel dependen dan variabel independen tersebut linear.

Uji Hipotesis

Terdapat tiga hipotesis yang akan dibuktikan dalam penelitian ini yaitu hipotesis pertama terdapat hubungan antara welas asih diri dengan persepsi dukungan sosial pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder*, hipotesis kedua terdapat hubungan antara

welas asih diri dengan kecerdasan emosional pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder* dan hipotesis ketiga terdapat hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan welas asih diri pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *pearson product moment* dan analisis korelasi berganda.

Menurut Azwar (2017) kriteria besaran korelasi (r) mulai dari $<0,00$ hingga 1. Adapun kriteria besaran korelasi tercantum pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kriteria Besaran Korelasi

Interval Koefisien	Kriteria
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Korelasi

		Persepsi Dukungan Sosial	Kecerdasan Emosional
	Pearson Correlation	0,939**	0,891**
Welas Asih Diri	Sig. (2-tailed)	$<0,001$	$<0,001$
	N	62	62

Berdasarkan pada uji hipotesis yang ditunjukkan pada tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa nilai uji koefisien korelasi Sig. (2-tailed) pada variabel persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional pada welas asih diri yaitu sebesar $<0,001$ yang artinya kurang dari 0,05 ($<0,05$) sehingga dapat diartikan jika variabel memiliki hubungan. Hal ini berarti hipotesis H_1 dan H_2 diterima, yang mana menyatakan jika terdapat hubungan antara welas asih diri dengan persepsi dukungan sosial dan terdapat hubungan antara welas asih diri dengan kecerdasan emosional. Hasil korelasi tersebut menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara X_1 dan Y sebesar 0,939 ($r = 0,939$). Hal ini dapat diartikan bahwa variabel X_1 dan Y memiliki korelasi yang sangat kuat. Pada hasil koefisien korelasi antara X_2 dan Y sebesar 0,891 ($r = 0,891$). Hal ini dapat diartikan bahwa variabel X_2 dan Y memiliki korelasi yang sangat kuat.

Hasil tersebut juga menunjukkan jika arah hubungan antara variabel X_1 dan Y serta X_2 dan Y searah dan positif, yang berarti bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial maka akan semakin meningkatkan nilai welas asih diri. Sebaliknya jika semakin rendah nilai persepsi dukungan sosial maka akan semakin rendah nilai welas asih diri. Begitu juga pada variabel kecerdasan emosional, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki Ibu, maka semakin tinggi pula tingkat welas asih diri yang dimilikinya. Begitu sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka welas asih diri juga cenderung lebih rendah.

Analisis korelasi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel independen atau lebih secara bersama-sama dengan satu variabel dependen (simultan). Dikatakan berhubungan jika $p < 0,05$. Hasil perhitungan uji korelasi secara simultan pada teknik korelasi berganda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Berganda

Model Summary ^b		
R	R Square	Sig. F Change
0,896 ^a	0,803	0,000

Berdasarkan hasil tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi $<0,001$. Nilai sig. F dengan p value $<0,001$ menunjukkan bahwa model korelasi secara keseluruhan signifikan. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,896 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan welas asih diri. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,803 menunjukkan bahwa 80,8% variasi dalam welas asih diri dapat dijelaskan oleh kombinasi kecerdasan emosional dan persepsi dukungan sosial. Lalu sisanya sebesar 19,2% dijelaskan oleh faktor lain. Dengan demikian H3 diterima.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan welas asih diri. Total subjek yang diteliti berjumlah 62 orang dengan kriteria seorang ibu yang memiliki anak yang di diagnosa ASD. Dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya hubungan persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan welas asih diri baik secara parsial maupun simultan. Hal tersebut dibuktikan pada tabel 3. yang menunjukkan bahwa welas asih diri berkorelasi sangat kuat dengan persepsi dukungan sosial. Begitu juga pada variabel kecerdasan emosional memiliki hubungan yang sangat kuat dengan variabel welas asih diri. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,896 pada tabel 4. mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat antara persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan welas asih diri. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,803 menggambarkan bahwa secara simultan, persepsi dukungan sosial dan kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 80,8% terhadap welas asih diri pada Ibu yang memiliki anak dengan *Autism Spectrum Disorder*. Artinya, kedua faktor tersebut saling mendukung dalam membentuk welas asih diri yang lebih baik.

Dalam konteks ibu dengan anak ASD, dukungan sosial yang diterima baik dari pasangan, keluarga, komunitas, maupun tenaga profesional dapat menjadi sumber penguatan emosional yang mendorong penerimaan diri, mengurangi isolasi, dan meningkatkan kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri. Ibu yang merasa tidak sendirian dalam perjuangannya akan lebih mampu memandang dirinya dengan welas asih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan welas asih diri ($r = 0,939$; $p < 0,001$). Korelasi yang dimiliki bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat welas asih diri ibu maka semakin tinggi pula persepsi ibu terhadap dukungan sosial yang ia terima.

Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat welas asih diri maka persepsi terhadap dukungan sosial juga cenderung lebih rendah. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan hasil kajian teori yang ada, bahwa persepsi dukungan sosial merujuk pada perilaku interpersonal antar individu dimana individu merasa diberikan bantuan pada saat ia mengalami tekanan dalam hidupnya (Pajasari dan Wilani, 2020). Temuan ini sejalan dengan teori dari Neff (2003) yang menyatakan bahwa individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam bersikap penuh kasih terhadap dirinya sendiri, terutama dalam menghadapi kesulitan. Dalam penelitian yang dilakukan Hidayati (2011), dijelaskan bahwa dengan adanya dukungan sosial untuk orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, dapat membuat orang tua menanggulangi stres yang dialaminya dengan baik, sehingga ia dapat lebih maksimal dalam memberikan pengasuhan pada anaknya.

Kecerdasan emosional juga menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan welas asih diri ($r = 0,891$; $p < 0,001$). Hasil ini konsisten dengan teori Goleman (1995) yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri secara efektif. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan lebih adaptif. Dalam hal ini, ibu yang memiliki anak dengan ASD seringkali menghadapi beban emosional tinggi. Ketika mereka mampu mengelola emosinya dengan baik, mereka juga lebih cenderung untuk menerima diri sendiri, bersikap lembut terhadap kegagalan,

dan tidak terjebak dalam *self-judgment* berlebihan.

Adanya hubungan positif antara welas asih diri dengan kecerdasan emosional yang signifikan tersebut dikarenakan seseorang yang memiliki welas asih diri baik akan menerima kenyataan melalui pemahaman dan kepedulian terhadap kekurangan atau kondisi yang ada pada diri sendiri. Maka dari itu, memiliki sikap kepedulian dan pemahaman terhadap diri sendiri pada ibu yang memiliki anak ASD mengenai kondisi yang terjadi dapat menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Neff (2003) bahwa Welas asih diri dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, yakni dengan tidak menghindari adanya perasaan menyakitkan atau menyedihkan, namun di hadapi dalam kesadaran dengan kebaikan (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*).

Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional dan welas asih diri yang rendah akan menganggap kekurangan dan kesalahan pada dirinya sebagai sebuah pengalaman yang negatif, dan cenderung akan menghindarinya, begitupun sebaliknya, seseorang dengan kecerdasan emosional dan welas asih diri yang baik akan cenderung menerima dan mencari solusi. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Inwood dan Ferrari (2018) bahwasanya welas asih diri dapat menjaga atau bahkan meningkatkan kesehatan mental seseorang dengan mempengaruhi regulasi emosi untuk tidak menghindari pengalaman yang negatif. Kecerdasan emosional memungkinkan individu untuk memahami dan mengelola emosinya secara adaptif dalam menghadapi tantangan sebagai orang tua dari anak dengan kebutuhan khusus, sementara dukungan sosial memberikan ruang aman untuk validasi pengalaman dan penerimaan tanpa stigma, sehingga mendorong sikap welas asih terhadap diri sendiri. Penelitian Hosseinzadeh et al. (2021) juga mendukung temuan ini, di mana dukungan sosial dan regulasi emosi berperan signifikan dalam membentuk tingkat welas asih diri.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa welas asih diri pada ibu yang memiliki anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) tidak berdiri sendiri, melainkan sangat dipengaruhi oleh faktor emosional dan sosial di sekitarnya. Tingkat kecerdasan emosional dan persepsi terhadap dukungan sosial terbukti memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk kapasitas ibu untuk bersikap penuh kasih pada diri sendiri. Artinya, ibu yang mampu memahami dan mengelola emosinya, serta merasa didukung oleh lingkungan sosialnya, cenderung memiliki tingkat welas asih diri yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan yang menyentuh aspek internal (seperti kemampuan regulasi emosi) dan eksternal (seperti dukungan dari orang lain) dalam merancang intervensi untuk memperkuat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis ibu yang mengasuh anak dengan ASD.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait. Bagi Yayasan Pendidikan Autis Mutiara Hati, disarankan untuk terus berperan aktif dalam mendukung peningkatan welas asih diri dan kecerdasan emosional para ibu yang memiliki anak dengan *Autism Spectrum Disorder*. Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan adalah dengan menyelenggarakan sosialisasi atau pelatihan mengenai cara-cara meningkatkan welas asih diri, serta memfasilitasi forum atau ruang berbagi antar ibu untuk saling bertukar pengalaman, dukungan emosional, dan strategi dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Bagi para ibu, diharapkan mulai menyadari pentingnya menjaga kondisi emosional pribadi serta membangun hubungan sosial yang sehat. Bersikap welas asih terhadap diri sendiri merupakan salah satu bentuk ketahanan psikologis yang penting dalam menghadapi tekanan dan tuntutan sebagai orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengangkat topik yang serupa dengan pendekatan atau variabel yang berbeda, agar hasil yang diperoleh dapat memperkaya kajian mengenai welas asih

diri, khususnya pada populasi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington : American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Azra, M. Z. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas, Pustaka Pelajar*. Yogyakarta
- Chodidjah, S., & Kusumasari, A. P. (2018). PENGALAMAN IBU MERAJAT ANAK USIA SEKOLAH DENGAN *AUTISM SPECTRUM DISORDER*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 94–100. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.545>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, J., Einstein, D., Ciarrochi, J., & Bai, Y. (2019). Self-Compassion interventions and psychological outcomes: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 70, 26–40.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-Compassion in clinical practice*. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Goleman, D. (1995). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self compassion (Welas Kasih) : Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. Dalam Wismanto, B (Ed). *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan* (48 – 64). Edisi ke-1. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02): 137–144.
- Inwood, E. dan Ferrari M. (2018). Mechanism of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-being*.
- Irnanda, R. C., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 396–405. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24930>
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K.D., & McGehee, Pittman. (2010). Self-Compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. <http://doi.org/10.1080/152988609022979307>

- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-Compassion and well-being in parents of children with *Autism Spectrum Disorder*. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Priyatna, A. (2010). *Autisme: Strategi dan Penanganan Pendidikan Anak Autis*. Jakarta: Kencana.
- Razak, A., & Mansyur, A. Y. (2022). Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3)
- Setyawan, A. (2010). Pola penanganan anak Autism Spectrum Disorder di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 6(1), 23–30.
- Sugiyono. (2017). *Instrumen Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, C. R., Lilis, C., LeMone, P, Lynn, P. (2011). *Fundamental Of Nursing The Art And Science Of Nursing Care* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Teleb, A.A., & Al Awamleh, A.A. (2013). The Relationship Between Self compassion And Emotional Intelligence For University Students. *Current Research in Psychology*, <https://doi.org/10.3844/crpsp.2013.20.27> 4(2), Hal 20-27.
- Tok, T., Tok, S., & Dolapcioglu, S. (2013). The relationship between emotional intelligence and classroom management approaches of primary school teachers. *The Relationship between Emotional Intelligence and Classroom Management Approaches of Primary School Teachers*, 4(February), 134–142. Retrieved from [http://interesjournals.org/ER/pdf/2013/February/Tok et al.pdf](http://interesjournals.org/ER/pdf/2013/February/Tok%20et%20al.pdf)
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health outcomes: Understanding the health consequences of our relationships*. New Haven. Yale University Press.
- Wang, Y., Xiao, L., Chen, R.S., Chen, C., Xun, G.L., Lu, X.Z., ... Ou, J.J. (2018). Sosial impairment of children with *Autism Spectrum Disorder* spectrum disorder affects parental quality of life in different ways. *Psychiatry Research*, 266, 168–174. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.057>
- Wangi, A. A. I. D. S., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Bentuk dukungan sosial orangtua dan kemampuan penyesuaian diri pada anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). *Jurnal Psikologi Udayana*; Edisi Khusus, 207215. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/57844>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K., (1988). The mulitidimensional scale of perceived sosial support. *Journal of Personality Assesment*, 52(1), 30-41