

Peran Resiliensi Terhadap Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Anak Dengan Disabilitas Intelektual

Ratu Veraya Hanum* & Pramesti Pradna Paramita

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Corresponding e-mail : *ratu.veraya.hanum-2022@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Pengasuhan anak dengan disabilitas intelektual menuntut perhatian dan pendampingan yang intensif, sehingga orang tua rentan mengalami stres pengasuhan. Meskipun kondisi pengasuhan yang dihadapi relatif serupa, tidak semua orang tua menunjukkan tingkat stres yang sama, yang mengindikasikan adanya faktor protektif seperti resiliensi. Kajian di Indonesia yang secara khusus menempatkan resiliensi sebagai prediktor utama stres pengasuhan pada populasi ini masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran resiliensi terhadap stres pengasuhan pada orang tua anak dengan disabilitas intelektual. Penelitian menggunakan desain kuantitatif eksplanatori dengan teknik purposive sampling. Partisipan berjumlah 84 orang tua kandung yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual berusia 6–18 tahun. Data dikumpulkan menggunakan Skala Resiliensi (Amiroh, 2023) dan Parenting Stress Index (Abidin, adaptasi Daulay dkk., 2020), kemudian dianalisis dengan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan signifikan terhadap stres pengasuhan ($B = 1,262$; $t = 16,979$; $p < 0,001$), dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,779$, artinya resiliensi menjelaskan 77,9% variasi stres pengasuhan. Menariknya, arah hubungan bersifat positif ($r = 0,882$), menunjukkan bahwa orang tua dengan resiliensi lebih tinggi justru melaporkan stres pengasuhan yang lebih tinggi pula. Hal ini diinterpretasikan sebagai kemampuan individu resilien untuk lebih mengenali dan mengakui kondisi stresnya secara adaptif. Disimpulkan bahwa resiliensi merupakan faktor psikologis yang sangat relevan dalam memahami dinamika stres pengasuhan pada orang tua anak dengan disabilitas intelektual.

Kata kunci: *resiliensi, stres pengasuhan, disabilitas intelektual, orang tua*

ABSTRACT

Raising a child with intellectual disabilities demands intensive attention and support, placing parents at heightened risk of parenting stress. Despite facing similar caregiving challenges, parents vary considerably in their stress levels, suggesting the presence of protective factors such as resilience. However, studies in Indonesia that specifically position resilience as the primary predictor of parenting stress in this population remain limited. This study aims to examine the role of resilience in parenting stress among parents of children with intellectual disabilities. This study employed an explanatory quantitative design with purposive sampling. A total of 84 biological parents of children with intellectual disabilities aged 6–18 years participated. Data were collected using the Resilience Scale (Amiroh, 2023) and the Parenting Stress Index (Abidin, adapted by Daulay et al., 2020), and analyzed using simple linear regression. The results indicate that resilience significantly predicts parenting stress ($B = 1.262$; $t = 16.979$; $p < .001$), with a

coefficient of determination $R^2 = .779$, meaning resilience accounts for 77.9% of the variance in parenting stress. Notably, the relationship was positive in direction ($r = .882$), indicating that parents with higher resilience reported higher levels of parenting stress. This is interpreted as the capacity of resilient individuals to more readily recognize and acknowledge their stress in an adaptive manner. It is concluded that resilience is a highly relevant psychological factor in understanding the dynamics of parenting stress among parents of children with intellectual disabilities.

Keywords: *resilience, parenting stress, intellectual disabilities, parents*

PENDAHULUAN

Proses pengasuhan tidak terlepas dari tuntutan dan tanggung jawab yang kompleks. Dalam realisasinya, pengasuhan dapat menjadi sumber tekanan psikologis, terutama ketika tuntutan yang dihadapi orang tua dirasakan melebihi kapasitas yang dimiliki. Kondisi ini dikenal sebagai stres pengasuhan, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dengan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan anaknya (Deater-Deckard, 2008; Ahern, 2004).

Fenomena stres pengasuhan menjadi semakin menonjol ketika dialami oleh orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual (DI). Menurut DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), disabilitas intelektual ditandai oleh defisit pada fungsi intelektual dan fungsi adaptif yang muncul sebelum usia 18 tahun, mengakibatkan anak memerlukan perhatian dan pendampingan yang jauh lebih intensif dan berkelanjutan. Data global menunjukkan sekitar 16% populasi dunia merupakan penyandang disabilitas (WHO, 2023), sementara di Indonesia disabilitas intelektual memiliki prevalensi tertinggi di antara jenis disabilitas lainnya pada anak usia 5–17 tahun, yakni sebesar 1% (Yashilva, 2024).

Berbagai penelitian konsisten menunjukkan bahwa orang tua anak dengan DI mengalami tingkat stres pengasuhan lebih tinggi dibandingkan kelompok orang tua lainnya. Rasyiidah dan Paramita (2023) menemukan bahwa lebih dari separuh responden (51,3%) mengalami stres pengasuhan tinggi. Stres yang tidak terkelola berdampak berlapis: pada level orang tua (depresi, kelelahan emosional), pada relasi orang tua-anak (pola asuh yang kurang responsif), maupun pada level keluarga secara keseluruhan (Abidin, 1995; Deater-Deckard, 2004).

Meskipun secara objektif menghadapi kondisi pengasuhan serupa, tidak semua orang tua menunjukkan tingkat stres yang sama. Variabilitas respons ini mengindikasikan adanya faktor psikologis internal yang memengaruhi cara orang tua merespons tekanan. Resiliensi Adalah

kemampuan individu untuk bertahan, bangkit kembali, dan menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi situasi sulit (Reivich & Shatté, 2002) menjadi konstruk yang relevan untuk diteliti. Berbeda dengan faktor eksternal seperti dukungan sosial, resiliensi merupakan kapasitas psikologis internal yang terbentuk dari kombinasi regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, pengendalian impuls, analisis kausal, empati, dan kemampuan reaching out.

Meskipun hubungan antara resiliensi dan stres pengasuhan telah dilaporkan dalam beberapa penelitian (Gerstein et al., 2009; Indriasari, 2022), sebagian besar studi hanya menguji keterkaitan (korelasi) dan bukan besarnya peran (prediksi) resiliensi terhadap variasi stres pengasuhan. Selain itu, kajian serupa dalam konteks budaya Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran resiliensi terhadap stres pengasuhan pada orang tua anak dengan disabilitas intelektual.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji hipotesis mengenai peran resiliensi terhadap stres pengasuhan melalui pengukuran pada satu waktu tanpa manipulasi variabel (Neuman, 2014). Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian yang bersifat eksplanatif, yaitu mengidentifikasi kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen menggunakan analisis statistik.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 84 partisipan dengan kriteria: (1) orang tua kandung (ibu atau ayah), (2) memiliki anak dengan disabilitas intelektual berusia 6–18 tahun, dan (3) tinggal serumah serta berperan aktif sebagai pengasuh utama dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling.

Penentuan ukuran sampel dilakukan sebelum pengambilan data menggunakan power analysis melalui G*Power 3.1.9.6, dengan parameter effect size $f^2 = 0,22$, $\alpha = 0,05$, power = 0,95, dan satu prediktor. Hasil analisis menunjukkan jumlah minimal partisipan yang dibutuhkan adalah 62 orang.

Pengumpulan data dilaksanakan selama 30 hari (12 Januari–12 Februari 2026) secara daring menggunakan Google Formulir, dengan tautan kuesioner disebarikan melalui media sosial

(WhatsApp, Instagram, X, Threads, TikTok) serta melalui Sekolah Luar Biasa (SLB) yang dihubungi secara langsung maupun daring. Total 94 orang tua mengisi kuesioner; setelah skrining kelayakan, 10 data dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga jumlah partisipan akhir yang dianalisis adalah 84 orang tua. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan (informed consent) sebelum mengisi kuesioner.

Secara demografis, mayoritas partisipan berpendidikan S1 (40,48%), diikuti SMA/ sederajat (36,90%) dan Diploma (19,05%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (47,62%), diikuti pegawai swasta (20,24%), pegawai negeri (15,48%), dan wiraswasta (15,48%). Sebagian besar partisipan memiliki dua anak (51,19%).

Pengukuran

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner daring yang diisi secara mandiri oleh partisipan. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua alat ukur psikologis.

Resiliensi diukur menggunakan Skala Resiliensi yang dikembangkan oleh Asad dan Hafnidar (2023) berdasarkan teori Reivich dan Shatté (2002). Skala ini terdiri dari 32 aitem yang mencerminkan tujuh dimensi resiliensi: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out, dengan empat pilihan jawaban dalam skala Likert (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 4 = Sangat Sesuai). Skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh aitem; skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Dalam penelitian ini, skala diperlakukan sebagai konstruk unidimensional. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,940.

Stres pengasuhan diukur menggunakan adaptasi Parenting Stress Index (PSI) oleh Daulay, Ramdhani, dan Hadjam (2020) yang dikembangkan berdasarkan model Abidin (1995). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur tiga dimensi: distres orang tua, kesulitan anak, dan disfungsi interaksi orang tua–anak, dengan lima pilihan jawaban dalam skala Likert (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai). Skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh aitem dengan memperhatikan arah penyekoran; skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi. Skala ini juga diperlakukan sebagai konstruk unidimensional berdasarkan hasil uji CFA oleh Daulay dkk. (2020). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,963. Secara keseluruhan, kedua alat ukur dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik ($\alpha > 0,70$).

Berdasarkan analisis deskriptif, nilai rata-rata resiliensi sebesar 94,17 (SD = 23,84) dan stres pengasuhan sebesar 96,15 (SD = 16,66). Nilai standar deviasi menunjukkan bahwa resiliensi memiliki variasi skor yang lebih tinggi dibandingkan stres pengasuhan.

Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Uji normalitas dilakukan melalui grafik Normal P–P Plot dan menunjukkan data berdistribusi normal. Uji heteroskedastisitas dilakukan melalui grafik scatterplot dan menunjukkan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Sejalan dengan tujuan dan hipotesis penelitian, analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier sederhana (simple linear regression) dengan bantuan software IBM SPSS Statistics versi 29.0 for macOS. Teknik ini dipilih karena sesuai untuk menguji peran satu variabel independen terhadap satu variabel dependen, sehingga memungkinkan peneliti mengetahui arah dan besarnya kontribusi resiliensi terhadap stres pengasuhan secara statistik.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan karakteristik demografis, mayoritas partisipan memiliki tingkat pendidikan S1 (40,48%), diikuti SMA/ sederajat (36,90%) dan Diploma (19,05%). Sebagian besar partisipan merupakan ibu rumah tangga (47,62%), diikuti pegawai swasta (20,24%), pegawai negeri (15,48%), dan wiraswasta (15,48%). Sebagian besar partisipan memiliki dua anak (51,19%).

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata resiliensi ($M = 94,17$; $SD = 23,84$; $\min = 52$; $\max = 114$) dan stres pengasuhan ($M = 96,15$; $SD = 16,66$; $\min = 36$; $\max = 125$) keduanya berada pada kategori sedang, dengan variasi yang cukup besar antara responden.

Hasil uji normalitas melalui grafik Normal P–P Plot menunjukkan titik-titik data menyebar mengikuti garis diagonal, mengindikasikan distribusi data mendekati normal. Hasil uji heteroskedastisitas melalui grafik scatterplot menunjukkan tidak terdapat pola tertentu pada penyebaran residual, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi.

Uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara resiliensi dan stres pengasuhan ($r = 0,882$; $p < 0,05$). Arah hubungan yang terbentuk bersifat positif, artinya semakin tinggi resiliensi, semakin tinggi pula stres pengasuhan yang dilaporkan.

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa resiliensi berperan secara signifikan terhadap stres pengasuhan ($B = 1,262$; $t = 16,979$; $p < 0,001$). Persamaan regresi yang dihasilkan adalah $Y = -22,692 + 1,262X$, yang berarti setiap peningkatan 1 satuan resiliensi akan diikuti peningkatan 1,262 satuan stres pengasuhan. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,779$) menunjukkan bahwa resiliensi mampu menjelaskan 77,9% variasi stres pengasuhan, sementara 22,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

DISKUSI

Penelitian ini menemukan bahwa resiliensi berperan signifikan terhadap stres pengasuhan dengan kontribusi yang sangat besar ($R^2 = 0,779$). Namun, arah hubungan yang ditemukan bersifat positif, berbeda dari arah negatif yang diantisipasi dalam hipotesis. Temuan ini memerlukan pembahasan kritis dari berbagai perspektif.

Pertama, hubungan positif ini dapat dipahami melalui perspektif paradoks resiliensi dan kesadaran stres (stress awareness paradox). Individu dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi dan analisis kausal yang lebih baik (Reivich & Shatté, 2002), sehingga mampu mengenali dan melaporkan tekanan pengasuhan secara lebih jujur dan rinci. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah yang cenderung menggunakan mekanisme denial atau avoidance mungkin melaporkan stres lebih rendah bukan karena beban mereka lebih ringan, melainkan karena kapasitas kesadaran emosional mereka lebih terbatas (Lazarus & Folkman, 1984). Kondisi ini dikenal sebagai heightened self-awareness (Salovey & Mayer, 1990).

Kedua, karakteristik demografis subjek turut berkontribusi. Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (47,62%) yang sepenuhnya terlibat dalam pengasuhan sehari-hari. Keterlibatan penuh ini mengakibatkan mereka terpapar pada sumber stres yang lebih banyak dan lebih sering. Sejalan dengan Deater-Deckard (2004), semakin tinggi keterlibatan langsung dalam pengasuhan anak dengan DI, semakin besar potensi akumulasi stres. Temuan ini konsisten dengan Biggs et al. (2024) yang menemukan bahwa keluarga dengan resiliensi kuat tetap mengalami stres pengasuhan moderat hingga tinggi.

Ketiga, fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep co-occurrence of resilience and stress (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Resiliensi tidak berarti ketiadaan stres—ia hanya bermakna jika ada adversitas yang nyata dan signifikan. Orang tua yang resilien tetap menghadapi tantangan

pengasuhan yang sama besarnya, namun memiliki sumber daya psikologis yang memungkinkan mereka berfungsi secara adaptif di tengah tekanan tersebut (McConnell & Savage, 2015).

Keempat, perlu dicatat bahwa penelitian ini tidak mengontrol variabel lain seperti dukungan sosial, strategi koping, dan religiusitas. Zhao, Fu, dan Ai (2021) menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres pengasuhan dan resiliensi, sehingga absennya kontrol variabel tersebut dapat memengaruhi bentuk dan arah hubungan yang ditemukan. Orang tua yang resilien namun minim dukungan sosial mungkin justru mengalami stres lebih tinggi karena menanggung beban pengasuhan secara lebih mandiri.

Secara teoritis, arah positif ini dipahami melalui Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984): individu yang resilien melakukan penilaian kognitif lebih komprehensif sehingga menghasilkan skor stres lebih tinggi dalam instrumen self-report. Temuan ini berbeda dari Indriasari (2022) yang menemukan hubungan negatif, yang dapat dijelaskan oleh perbedaan spesifisitas populasi. Indriasari mengkaji anak berkebutuhan khusus secara umum, sedangkan seluruh responden penelitian ini adalah orang tua kandung yang terlibat aktif penuh dalam pengasuhan anak dengan DI secara spesifik.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi berperan signifikan terhadap stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual ($B = 1,262$; $t = 16,979$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,779$). Arah hubungan yang ditemukan bersifat positif, mencerminkan bahwa resiliensi dan stres pengasuhan dapat hadir secara bersamaan pada individu yang sama, sebuah kondisi yang secara teoritis koheren dengan perspektif resiliensi sebagai proses adaptif di tengah adversitas yang nyata. Resiliensi perlu dipahami bukan semata sebagai faktor pelindung dari stres, tetapi sebagai kapasitas psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara adaptif di tengah tekanan pengasuhan yang berkelanjutan.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang signifikan. Praktisi psikologi perlu mempertimbangkan bahwa tingginya skor stres pengasuhan tidak selalu mencerminkan ketidakmampuan koping. Asesmen stres pengasuhan sebaiknya selalu dilengkapi dengan pengukuran resiliensi untuk gambaran psikologis yang lebih komprehensif. Intervensi berbasis resiliensi yang bersifat psikoedukatif seperti pelatihan regulasi emosi, reframing kognitif, dan penguatan efikasi diri perlu dikembangkan secara spesifik untuk orang tua anak dengan DI.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal serta memasukkan variabel mediator atau moderator yang relevan untuk memperoleh gambaran mekanisme psikologis yang lebih lengkap.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ratu Veraya Hanum dan Pramesti Pradna Paramita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abidin, R. R. (1995). Parenting stress index (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amiroh Untsal Asad, & Hafnidar. (2023). Pengembangan skala resiliensi berdasarkan teori Reivich dan Shatte.
- Biggs, E. E., Zhang, L. S., & Ling, C. (2024). Stress and resilience of families with children with intellectual and developmental disabilities during the COVID-19 pandemic: A mixed-methods study. *Inclusion*, 12(3), 179–196. <https://doi.org/10.1177/15407969241263519>
- Cheng, Y., & others. (2024). The resilience of parents of children with intellectual disabilities: An effort from self-regulation and career burnout. *Child: Care, Health and Development*, 50(4), e13286.
- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, M. N. R. (2020). Pengembangan skala stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 115–129.
- Deater-Deckard, K. (2004). Parenting stress. Yale University Press.
- Gerstein, E. D., Crnic, K. A., Blacher, J., & Baker, B. L. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 981–997.
- Indriasari, E. (2022). Hubungan antara resiliensi dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 45–58.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- McConnell, D., & Savage, A. (2015). Stress and resilience among families caring for children with intellectual disability: Expanding the research agenda. *Current Developmental Disorders Reports*, 2(2), 100–109.

- Rasyiidah, N. A., & Paramita, P. P. (2023). Stres pengasuhan pada orang tua anak dengan disabilitas intelektual: Tinjauan faktor demografis dan persepsi orang tua. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(2), 77–91.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Vilaseca, R., Ferrer, F., Gato, J., & Guardia-Olmos, J. (2020). Parenting behaviors of fathers and mothers of children with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2474.
- World Health Organization. (2023). Disability. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Yashilva, F. (2024). Prevalensi disabilitas intelektual pada anak usia 5–17 tahun di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 52(1), 12–20.
- Zhao, M., Fu, W., & Ai, J. (2021). The mediating role of social support in the relationship between parenting stress and resilience among Chinese parents of children with disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(10), 3412–3422.