



PERAN STRES YANG DIALAMI ORANG TUA DAN WELAS DIRI TERHADAP KEPUASAN HIDUP SELAMA PANDEMI COVID-19

Sandra Handayani Sutanto^{1✉}, Dicky Sugianto², Jessica Amelia Anna³

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Disubmit 31 Agustus 2022
Direvisi 9 September 2022
Diterima 12 November 2022

Keywords:

Parenting Stress, Self-Compassion, Life Satisfaction, Pandemic

Abstrak

Pandemi Covid-19 dan perubahan yang menyertainya mendatangkan dampak bagi semua orang, termasuk orang tua yang diharuskan beradaptasi dengan metode pembelajaran baru dan kebiasaan baru. Proses beradaptasi ini mendatangkan stres bagi orang tua, ditandai dengan keluhan yang cukup banyak, dan jika tidak ditangani dengan *coping* yang tepat akan mendatangkan *burnout*, dan menurunkan kepuasan hidup orang tua. Welas diri merupakan salah satu cara untuk menangani stres sehingga membuat kepuasan hidup tetap terjaga. Penelitian ini menggunakan metode korelasional yang bertujuan secara empiris melihat pengaruh stres yang dialami oleh orang tua dan welas diri yang dimiliki terhadap kepuasan hidup selama masa pandemi. Alat ukur *Parenting Stress Scale*, Skala Welas Diri dan *Satisfaction with Life Scale* yang telah diadaptasi digunakan dalam penelitian ini dengan subjek penelitian sebanyak 154 orang tua yang didapat dengan metode *convenience sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan hipotesa alternatif diterima sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh orang tua bersama-sama dengan welas diri memengaruhi kepuasan hidup sebesar 3.8%. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada orang tua bagaimana menangani stres serta menjaga kepuasan hidup selama pandemi.

Abstract

The Covid-19 pandemic and all the changes have an impact on everyone, including parents who are required to adapt to new learning methods and new habits. This adaptation process brings stress to parents, characterized by quite a lot of complaints, and if not handled with the right coping, it will cause burnout, and reduce parental life satisfaction. Self-compassion is a way to cope with stress to maintain life satisfaction. This study employs correlational design with the aim of empirically looking at the influence of stress experienced by parents and their self-compassion on life satisfaction during the pandemic. Parenting Stress Scale, Self-Compassion Scale and Satisfaction with Life Scale which have been adapted are used in this study with 154 parents as research subjects obtained by convenience sampling method. The results of the study, using multiple regression analysis with alternative hypothesis received so it showed that the stress experienced by parents together with self-compassion affected life satisfaction 3.8%. Results suggest recommendation to parents on how to manage stress and improve life satisfaction within the pandemic.

© 2022 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan,
Kelapa Dua, Tangerang, Banten, Indonesia
sandra.handayani.sutanto@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa pandemi yang dialami selama dua tahun terakhir membawa perubahan dalam semua aspek kehidupan. Hampir semua orang tidak siap dengan perubahan yang mendadak. Perubahan yang mendadak hampir meliputi semua bidang mulai dari kebiasaan sanitasi, rutinitas harian dan tanggung jawab orang tua yang juga berubah (Griffith, 2020). Kebiasaan sanitasi yang berubah misalnya dengan penggunaan masker, kebiasaan menjaga jarak dan membiasakan mencuci tangan (Nareza, 2020). Rutinitas harian pun mengalami perubahan, misalnya orang tua yang awalnya hanya menyiapkan sarapan, sekarang harus menyiapkan sarapan hingga makan malam dan ditambah menyediakan kudapan bagi anak-anaknya.

Perubahan yang amat signifikan terjadi pada proses belajar mengajar. Sebelum pandemi, peran sekolah lebih dominan dibandingkan dengan orang tua, tetapi selama masa pandemi ini siswa mengalami pembelajaran di rumah, memulai kebiasaan yang baru dengan menggunakan teknologi selama pembelajaran. Hal ini diperkuat dengan keputusan pemerintah dalam bentuk Surat Keputusan Bersama Empat Menteri nomor 01/KB/2020 (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020) mengenai pembelajaran daring selama masa pandemi. Keputusan ini mengharuskan orang tua yang berdomisili di zona merah dan oranye untuk melakukan pembelajaran di rumah yang berdampak pada peran orang tua dalam proses belajar anaknya.

Pada prosesnya, pembelajaran bagi anak-anak yang masih lebih kecil, sekitar usia sekolah dasar lebih sulit dibandingkan dengan pembelajaran untuk sekolah menengah dan perguruan tinggi. Pada proses pembelajaran jenjang sekolah dasar, orang tua berperan sebagai tutor dan pendamping. Orang tua menemani proses pembelajaran misalnya dengan memastikan prasarana yang digunakan dapat berfungsi dengan baik, memastikan anak mengerti penjelasan dari guru, membantu

mengerjakan tugas sekolah dan membantu persiapan pembelajaran untuk hari berikutnya. Proses pembelajaran juga rentan mengalami kendala, misalnya terkait fasilitas internet dalam hal ini kuota data dan koneksi yang stabil menjadi sebuah keharusan dalam pembelajaran daring. Bagi orang tua yang bekerja, kerumitan ini semakin bertambah karena harus menyesuaikan pembagian waktu antara menemani siswa belajar di rumah dan penyelesaian pekerjaan.

Proses perubahan dan adaptasi ini mendatangkan stres bagi orang tua terutama saat beradaptasi dengan semua kebiasaan baru. Wadrianto (2020) mengatakan bahwa orang tua cenderung merasakan frustrasi karena kebiasaan baru dan merasa terjebak di dalam rumah. Stres yang tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan *burnout* dan merusak hubungan dalam keluarga, baik dengan pasangan maupun hubungan antara orang tua dan anak (Griffith, 2020). Stres yang dialami oleh orang tua secara kumulatif mengarahkan orang tua untuk mempertanyakan kemampuannya sebagai orang tua. Apakah saya cukup baik dalam mendidik anak saya di rumah? Apakah saya mencukupi kebutuhan psikologisnya di masa pandemi ini?

Stres pada orang tua didefinisikan situasi stres yang dialami ketika orang tua menjalankan perannya dan memenuhi tuntutan peran tersebut (Berry & Jones, 1995). Hal tersebut berdampak langsung terhadap pengasuhan pada anak, kualitas kesejahteraan mental yang dialami oleh orang tua dan anak. Stres yang dialami oleh orang tua juga menghasilkan emosi yang negatif dan berpengaruh terhadap berbagai peran yang dijalankan orang tua dalam pernikahan dan pekerjaan. Selama pandemi, stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua juga muncul dalam penegakan disiplin dalam bentuk bentakan, memukul dan memarahi anak (Lestari & Ediati, 2021).

Hal lain yang turut berperan penyesuaian diri orang tua di masa pandemi

yang menuntut banyak perubahan adalah welas diri (*self-compassion*). Welas diri merupakan sebuah sikap yang berwelas asih pada diri ketika mengalami kesulitan atau penderitaan, sebagaimana kita berwelas asih pada orang lain yang mengalami kesulitan atau penderitaan (Neff, 2003a ; Neff & Germer, 2017). Welas diri memiliki tiga pasang komponen yang menunjukkan respons diri yang penuh welas asih (*compassionate self-responding*) dan yang tidak berwelas asih (*uncompassionate self-responding*), yaitu mengasihani diri vs. menghakimi diri, kemanusiaan universal vs. isolasi, dan kewawasan vs. overidentifikasi (Neff et al., 2019). Welas diri berkaitan dengan kesehatan mental yang positif dan mempromosikan perilaku memelihara kesehatan (Inwood & Ferrari, 2018 ; Terry & Leary, 2011).

Welas diri ditemukan dapat membantu orang tua untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang menantang, seperti pada kasus memiliki anak dengan diagnosis gangguan spektrum autisme (Bohadana et al., 2021). Welas diri dapat membantu orang tua merumuskan strategi *coping* yang adaptif ketika menghadapi tuntutan mengasuh anak dengan gangguan spektrum autisme yang membuat kewalahan. Selain itu, welas diri juga dapat membantu orang tua untuk tangguh menghadapi tantangan mengasuh anak dengan gangguan spektrum autisme. Penelitian tersebut memberikan wawasan baru bagaimana welas diri dapat membantu orang tua menghadapi tuntutan adaptasi oleh karena pandemi.

Stres yang dialami oleh orang tua juga berkontribusi terhadap tingkat kepuasan hidup mereka yang cenderung menurun (Moh & Magiati, 2012). Kepuasan hidup didefinisikan secara singkat sebagai suatu evaluasi individu terhadap hidupnya dengan menggunakan standar yang telah ditetapkan oleh dirinya, bukan standar dari pihak eksternal (Diener et al., 1985). Kepuasan hidup menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh orang tua, terutama

pada konteks pengasuhan anak selama pandemi. Saat orang tua memiliki kepuasan hidup yang cukup, maka orang tua akan berfungsi dalam pengasuhan dan menjalankan peran dengan lebih baik sebagai orang tua (Gómez-Ortiz et al., 2022). Kepuasan hidup yang dialami oleh orang tua akan cenderung menurun, ketika orang tua mengalami stres pengasuhan yang berkelanjutan (Barnett & Jung, 2021). Di sisi lain, welas diri sebelumnya ditemukan berkaitan dengan kepuasan hidup (Anggraeni & Kurniawan, 2012). Welas diri juga mungkin dapat menjadi faktor yang memprediksi kepuasan hidup orang tua di masa pandemi. Namun, hal ini perlu untuk dikaji lebih lanjut mengingat konteks tantangan adaptasi orang tua di masa pandemi.

Kepuasan hidup orang tua di masa pandemi penting untuk diteliti dalam kaitannya dengan keberfungsian mereka dalam menjalani perannya. Namun, belum ada penelitian yang meninjau kepuasan hidup orang tua di masa pandemi, sehingga penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan dalam melihat peran variabel stres yang dialami orang tua bersama-sama dengan welas diri terhadap kepuasan hidup yang dirasakan selama masa pandemi. Dari hasil penelitian ini diharapkan bahwa orang tua mendapatkan manfaat praktis berupa upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kepuasan hidupnya. Dari penjelasan di atas, maka dapat dirumuskan bahwa hipotesis penelitian ini adalah:

Hypothesis H₁: Ada pengaruh welas diri dan stres yang dialami oleh orang tua terhadap kepuasan hidup selama pandemi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan sampel penelitian sebanyak 154 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *convenience sampling* yaitu orang tua, berusia 20 tahun ke atas. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan kuesioner demografis berisi

pertanyaan mengenai usia, gender, domisili, pendidikan terakhir, status pernikahan, lama hubungan dengan pasangan, jumlah anak, usia anak, status ekonomi, serta nomor ponsel untuk pemberian kompensasi keterlibatan jika bersedia.

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu skala stres yang dialami oleh orang tua, skala welas diri dan skala kepuasan hidup. Alat ukur pertama yaitu skala stres orang tua dikonstruksi oleh Berry dan Jones (1995). Secara operasional, variabel stres yang dialami orang tua didefinisikan sebagai stres yang dirasakan atau dialami langsung oleh orang tua terkait tugas pengasuhan pada anak, dan diukur dengan skala stres yang dialami oleh orang tua. Kuesioner terdiri dari 18 aitem dengan skala likert mulai dari rentang sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Beberapa nomor seperti nomor 1, 2 5,6,7,8, 17 dan 18 diskor secara terbalik. Koefisien reliabilitas alpha alat ukur ini adalah .83 (Berry & Jones, 1995) dan pada sampel ini nilai *Cronbach's a* adalah .83. Semakin tinggi skor stres yang dialami oleh orang tua, semakin besar stres yang dirasakan. Alat ukur kedua yang digunakan adalah Skala Welas Diri ((SWD; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020) yang merupakan adaptasi bahasa Indonesia *Self-Compassion Scale* (SCS; Neff, 2003b). Welas diri didefinisikan sebagai sikap yang ditujukan pada diri sendiri saat mengalami kesulitan atau penderitaan dan diukur dengan skala welas diri. Pemilihan butir untuk bentuk pendek SWD didasarkan pada *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF; (Raes et al., 2011). SWD bentuk pendek memiliki 12 butir pernyataan yang mengukur enam komponen welas diri, yaitu mengasihi diri vs. menghakimi diri, kemanusiaan universal vs. isolasi, dan kewawasan vs. overidentifikasi. Tiap pernyataan diukur dengan skala Likert yang terentang dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). SWD dalam bentuk panjang memiliki koefisien reliabilitas komposit *MacDonald's ω* = .873. Sementara itu, pada versi bahasa

aslinya, SCS-SF memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's a* untuk tiap subskala di atas .60. Pada sampel ini, SCS-SF memiliki skor *Cronbach's a* senilai .796. Semakin tinggi skor yang dihasilkan menunjukkan besaran welas diri dalam diri seseorang. Alat ukur ketiga yang digunakan adalah skala kepuasan hidup (Diener et al., 1985) yang diadaptasi oleh (Sutanto & Suwartono, 2021). Definisi kepuasan hidup adalah evaluasi subjektif mengenai hidupnya dengan menggunakan standar yang dimiliki, dan bukan merupakan standar eksternal. Skala ini terdiri dari 5 butir pernyataan dengan rentang jawaban Sangat Tidak Setuju (1) hingga Sangat Setuju (7). Nilai *Cronbach's a* untuk alat ukur ini adalah .748 dan pada sampel ini adalah .792. Semakin tinggi skor pada alat ukur maka semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki, demikian juga sebaliknya.

Peneliti melakukan analisis deskriptif dan pengujian hipotesis. Teknik analisis yang digunakan yaitu regresi berganda. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi dengan uji Durbin-Watson untuk memeriksa korelasi antara residu, uji asumsi homoskedastisitas, kolinearitas, normalitas residual dan linearitas yang dapat berpengaruh terhadap kesahihan uji regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan uji regresi berganda, perlu dilakukan uji prasyarat dengan melakukan uji multikolinearitas. Pada tabel 1 didapati bahwa hasil korelasi antara variabel bebas dan terikat tergolong rendah (di bawah 0.8) sehingga tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 1.

Matriks Korelasi antara Prediktor dan Variabel Terikat

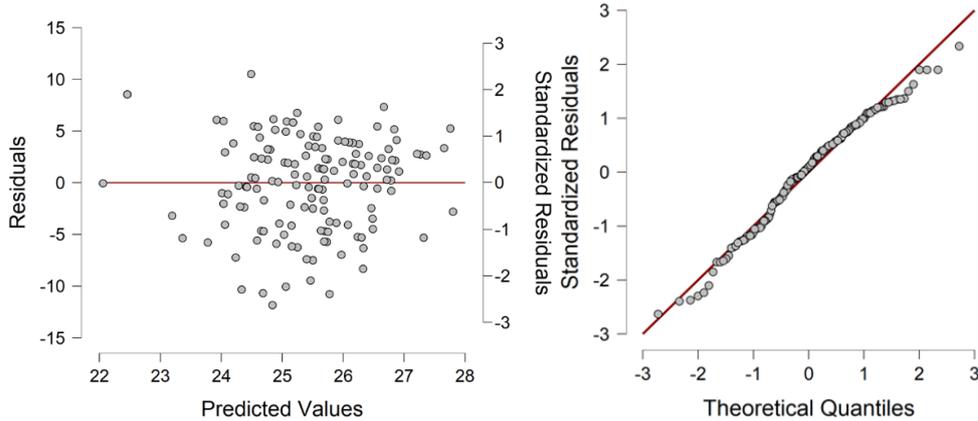
Variabel	SWLS	SCS-SF	PSS
SWLS	-		
SCS-SF	.198*	-	
PSS****	-.194*	-.517***	-

*p<.05, **p<.01, ***p,.001

*****Parenting Stress Scale*

Setelah uji multikolinearitas, peneliti melakukan uji linearitas, untuk menguji

hubungan antara variabel bebas dan terikat dalam garis lurus serta membuat QQ plots.



Gambar 1. Model pemeriksaan asumsi distribusi acak dan plot Q-Q

Pada gambar bagian kiri terlihat bahwa distribusi acak terlihat berimbang di sekitar baseline, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Pada gambar di bagian kanan, titik-

titik *standardized residual* berada pada sepanjang garis, yang menandakan asumsi linearitas terpenuhi.

Tabel 2.
Ringkasan Model Regresi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin Watson		
					Autocorrelation	Stat	p
H0	.000	.000	.000	4.620	.012	1.917	.603
H1	.225	.0051	.038	4.531	.026	1.893	.499

Selanjutnya dilakukan uji asumsi autokorelasi dalam residual dengan menggunakan Durbin Watson. Hasil uji Durbin Watson yang dikehendaki seharusnya di atas 1 dan di bawah

3. Pada model H₀, DW=1.917, p>.05 dan H₁ memiliki DW = 1.893, p>.05 sehingga diasumsikan tidak ada autokorelasi.

Tabel 3.
Sumbangan Prediktor

Model	Unstandardized B	Standard Error	Standardized B	t	p	Collinearity Statistics	
						Tolerance	VIF
H0	Konstanta	25.413	.371	68.477	<.001		
H1	Konstanta	24.116	4.055	5.947	<.001		
	SCS-SF	1.111	.765	.134	1.453	.148	.733
	PSS	-.068	.051	-.125	-1.350	.179	.733

Pada tabel 3 terlihat bahwa skor VIF jauh di bawah 10, yaitu 1.364 dan skor

toleransi di atas .2 yaitu .733 sehingga uji asumsi kolinearitas terpenuhi.

Tabel 4.
Hasil Anova

Model		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
H1	<i>Regression</i>	166.897	2	83.448	4.065	.019
	<i>Residual</i>	3120.678	152	20.531		
Total		3287.574	154			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji stres yang dialami oleh orang tua dan welas diri terhadap kepuasan hidup adekuat

Dari tabel 3, diketahui pengaruh stres yang dialami oleh orang tua dan welas diri terhadap kepuasan hidup yaitu:

$$\text{Kepuasan hidup} = 24.116 + 1.111 (\text{SCS-SF}) - .068 (\text{PSS})$$

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh orang tua dan welas diri bersama-sama memengaruhi kepuasan hidup sebesar 3.8%. Mengacu pada persamaan regresi bisa disimpulkan bahwa stres yang dialami oleh orang tua akan menurunkan kepuasan hidup dan pada saat bersamaan, welas diri yang dimiliki oleh orang tua akan membantu meningkatkan kepuasan hidup. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup orang tua.

Pengalaman dan penyesuaian diri selama pandemi memengaruhi kesejahteraan hidup orang tua (Weaver & Swank, 2021). Orang tua mengalami kesulitan dalam hal keuangan, dan tidak memiliki dukungan yang cukup selama pandemi. Tugas ayah juga dilaporkan menjadi lebih banyak selama pandemi. Untuk keluarga yang tinggal bersama lansia, peran orang tua menjadi lebih berat karena menjadi *caregiver* untuk merawat lansia yang tinggal bersama. Sebagian besar orang tua juga berperan sebagai tutor bagi anak selama masa *lockdown*. Berbagai tuntutan dan

($F(2,152) = 83.448, p = .019$). Hal tersebut menandakan bahwa stres yang dialami oleh orang tua dan welas diri secara bersama-sama memengaruhi kepuasan hidup.

transisi di masa pandemi ini diyakini menurunkan kepuasan hidup orang tua.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa stres yang dialami oleh orang tua, baik ayah atau ibu akan memengaruhi kepuasan hidupnya (Darling et al., 2012; You et al., 2019). Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa perubahan yang terjadi pada keluarga dan secara umum memengaruhi kepuasan hidup yang dirasakan oleh orang tua, termasuk kondisi disabilitas yang dialami oleh anak.

Kepuasan hidup selama pandemi juga turut ditentukan oleh welas diri yang dimiliki oleh masing-masing individu (Li et al., 2021). Saat ini individu bahkan orang tua—mempraktikkan welas diri maka pandemi dan kesulitan pengasuhan yang muncul tidak dianggap sebagai sebuah penderitaan yang dialami sendiri dan dipandang sebagai sesuatu yang berlebihan, tetapi sebagai hal yang dialami bersama. Welas diri menjadi sebuah sumber psikologis dan sarana untuk mengatasi kesulitan hidup. Hasil ini mengkonfirmasi penelitian sebelumnya bahwa kepuasan hidup turut dipengaruhi oleh welas diri (Yang et al., 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya (Gouveia et al., 2016; Lestari & Ediati, 2021, Neff & Faso, 2014) bahwa ketika orang tua melakukan pengasuhan dengan

mindful/wawas, kepuasan hidup orang tua akan meningkat. Pengasuhan yang wawas dimana kewawasan adalah salah satu bagian dari welas diri, memungkinkan orang tua untuk dapat hadir sepenuhnya ketika berinteraksi dengan anak. Misalnya adalah dengan menyadari pikiran, perasaan serta perilakunya ketika berinteraksi dengan anak. Pengasuhan yang wawas ini akan membantu orang tua untuk lebih menyadari kondisinya, termasuk untuk berpikir sebelum bereaksi secara otomatis terhadap anak. Kewawasan juga akan membantu orang tua untuk meregulasi emosinya dengan lebih baik, tidak menyangkal, menghindari pemikiran dan perasaannya yang muncul saat berinteraksi dengan anak, sehingga berdampak terhadap kepuasan hidup yang dialami (Sirois et al., 2019).

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Neff & Faso (2015) dimana ditemukan adanya korelasi positif sikap welas diri dan kepuasan hidup pada orang tua dengan anak dengan spektrum autism. Welas diri membantu orang tua mengembangkan sikap baik terhadap diri, keterhubungan dan perasaan hadir utuh dalam proses mengasuh anak yang membawa pemaknaan dan *fulfillment* dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Welas diri memiliki hubungan yang erat dengan kepuasan hidup (Yang et al., 2016). Individu yang memiliki sikap positif dan mengasihi diri sendiri, berusaha menyeimbangkan dan tidak menghakimi diri saat sedang dalam kesulitan, akan memiliki evaluasi diri secara global yang lebih baik. Dengan demikian, alih-alih menyalahkan dirinya karena merasa memiliki banyak kekurangan dalam menjalani perannya selama pandemi, orang tua dapat lebih bersabar dan mendukung dirinya dalam kondisi yang sulit baginya dan anaknya.

Sampel penelitian ini adalah orang tua yang tinggal di kota besar yang memiliki dinamika unik dalam mencapai kepuasan

hidup. Kontribusi welas diri dan stres yang dialami oleh orang tua hanya menyumbang 3.8% terhadap kepuasan hidup di masa pandemi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pollmann-Schult (2014) memaparkan bahwa kepuasan orang tua disebabkan karena berbagai faktor, mulai kondisi finansial, waktu yang diperlukan untuk pengasuhan, usia orang tua, status perkawinan dan pengaturan pekerjaan.

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan terutama jumlah sampel yang kurang merepresentasikan populasi orang tua di Indonesia selama masa pandemi. Mengingat persentase kontribusi yang sangat kecil, maka perlu memperhitungkan faktor-faktor lain yang lebih relevan dan signifikan memengaruhi kepuasan hidup orang tua, misalnya dukungan sosial, status ekonomi dan juga kesehatan yang lebih berperan di masa pandemi ini.

SIMPULAN

Dari hasil analisis yang dilakukan, maka stres yang dialami oleh orang tua dan welas diri bersama-sama memengaruhi kepuasan hidup di masa pandemi, dengan stres pengasuhan menurunkan kepuasan hidup, sedangkan welas diri menaikkan kepuasan hidup.

Untuk penelitian berikutnya, perlu melakukan proses *sampling* yang lebih mewakili populasi orang tua di Indonesia. Selain itu, penelitian berikutnya juga bisa menanyakan berbagai faktor-faktor yang signifikan memengaruhi kepuasan hidup orang tua dalam bentuk pertanyaan terbuka pada kuesioner penelitian. Dari hasil penelitian ini, maka orang tua perlu melatih diri untuk mempraktikkan welas diri untuk menurunkan stres dalam keseharian. Bersikap kewawasan, baik terhadap diri sendiri dan melakukan kemanusiaan universal, dengan percaya bahwa hampir semua orang tua mengalami tantangan yang sama. Bagi keluarga besar atau masyarakat, dukungan sosial yang berarti bagi orang tua yang mengalami stres di masa

pandemi, misalnya menyediakan konseling yang dapat diakses, atau menjadi kawan yang bersedia mendengarkan keluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Psikologi UPH dan LPPM yang memberikan dukungan dana untuk penelitian internal nomor 466/LPPM-UPH/X/2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-Compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 53.
- Barnett, W. S., & Jung, K. (2021). Seven impacts of the pandemic on young children and their parents: Initial findings from NIEER's December 2020 preschool learning activities survey. *National Institute for Early Education Research*.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472.
- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2021). Self-compassion in mothers of children with autism spectrum disorder: A qualitative analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(4), 1290–1303.
- Darling, C. A., Senatore, N., & Strachan, J. (2012). Fathers of children with disabilities: Stress and life satisfaction. *Stress and Health*, 28(4), 269–278.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Gómez-Ortiz, O., Rubio, A., Roldán-Barrios, A., Ridao, P., & López-Verdugo, e I. (2022). Parental stress and life satisfaction: A comparative study of social services users and nonusers from a gender perspective. *Journal of Community Psychology*.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarró, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712.
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 1–7.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235.
- Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self compassion dan stres pengasuhan orang tua di masa pandemi covid-19. *Jurnal Empati*, 10(4), 270–276.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and Individual Differences*, 170, 110457.
- Moh, T. A., & Magiati, I. (2012). Factors associated with parental stress and satisfaction during the process of diagnosis of children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6(1), 293–303.
- Nareza, M. (2020). *Pedoman menerapkan adaptasi kebiasaan baru di tengah pandemi Covid-19*. <https://www.alodokter.com/pedoman-menerapkan-adaptasi-kebiasaan-baru-di-tengah-pandemi-covid-19>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., & Hutz, C. S. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 371.
- Pollmann-Schult, M. (2014). Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 319–336.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255.
- Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. (2020). *Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 01/KB/2020*. 2019.
- Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L.-M. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology*, 153(3), 327–341.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), 177–191.
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2021). Peran Keterlibatan Ayah Dan Kesepian Terhadap Kepuasan Hidup Remaja. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 48–59.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362.
- Wadrianto, G. . (2020). *ihatlah bagaimana stres yang dialami oleh orang tua bisa sangat melukai anak*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/06/04/102755320/lihatlah-bagaimana-stres-pada-orangtua-bisa-sangat-melukai-anak?page=all>
- Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2021). Parents' lived experiences with the COVID-19 pandemic. *The Family Journal*, 29(2), 136–142.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95.
- You, S., Lee, Y., & Kwon, M. (2019). Effect of parenting stress in Korean mothers of children with disabilities on life satisfaction: Moderating effect of intrinsic religious orientation. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(3), 591–599.