

# **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI KABUPATEN SRAGEN**

**Faizah Tri Astiti\*, Prilya Shanty Andrianie**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Univeritas Muhammadiyah  
Surakarta**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan manajemen stres terhadap kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Sragen. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan manajemen stres baik secara simultan maupun parsial terhadap kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 120 orang tua anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi Skala Kesejahteraan Psikologis, Skala Dukungan Sosial, dan Skala Manajemen Stres yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan secara langsung (*offline*) dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan program Jamovi. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen stres secara simultan berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ( $F = 53,71$ ;  $p < 0,001$ ) dengan kontribusi efektif sebesar 48%. Secara parsial, manajemen stres berhubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ( $t = 3,76$ ;  $p < 0,001$ ), sedangkan dukungan sosial juga berhubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ( $t = 3,40$ ;  $p < 0,001$ ). Manajemen stres memberikan kontribusi yang sedikit lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen stres dan dukungan sosial yang dimiliki orang tua, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, manajemen stres, orang tua anak berkebutuhan khusus

## **Abstract**

This study aims to determine the relationship between social support and stress management with psychological well-being among parents of children with special needs in Sragen Regency. The proposed hypothesis is that there is a relationship between social support and stress management, both simultaneously and partially, with parents' psychological well-being. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 120 parents of children with special needs selected using purposive sampling. The instruments used were the Psychological Well-Being Scale, Social Support Scale, and Stress Management Scale, all of which had demonstrated satisfactory validity and reliability. Data were collected offline and analyzed using multiple linear regression with Jamovi software. The results indicated that social support and stress management simultaneously had a significant relationship with psychological well-being ( $F = 53.71$ ;  $p < 0.001$ ), contributing 48% of the variance. Partially, stress management had a significant positive relationship with psychological

well-being ( $t = 3.76$ ;  $p < 0.001$ ), while social support also had a significant positive relationship with psychological well-being ( $t = 3.40$ ;  $p < 0.001$ ). Stress management contributed slightly more than social support in explaining parents' psychological well-being. These findings indicate that higher levels of stress management and social support are associated with higher levels of psychological well-being among parents of children with special needs.

**Keywords:** Psychological well-being, social support, stress management, parent with children special needs.

## 1. PENDAHULUAN

Orang tua merupakan figur utama yang memiliki tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan pendidikan anak. Kehadiran anak berkebutuhan khusus (ABK) sering kali membawa perubahan besar dalam kehidupan keluarga karena orang tua harus beradaptasi dengan berbagai tuntutan pengasuhan yang lebih kompleks dibandingkan pengasuhan anak pada umumnya. Proses menerima diagnosis anak, menjalani terapi, memenuhi kebutuhan pendidikan, hingga menghadapi stigma sosial menjadi tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis orang tua. Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan bahwa 1,59% populasi anak di Indonesia merupakan anak penyandang disabilitas atau anak berkebutuhan khusus, dengan sebagian di antaranya belum memperoleh akses pendidikan formal secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang menghadapi berbagai tantangan dalam mendampingi perkembangan anak berkebutuhan khusus.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengalami perkembangan pribadi (Ryff, 1995). Pada orang tua anak berkebutuhan khusus, kesejahteraan psikologis sering kali dipengaruhi oleh berbagai tekanan yang muncul selama proses pengasuhan. Tuntutan untuk memenuhi kebutuhan anak, kekhawatiran terhadap masa depan anak, beban ekonomi, hingga tekanan sosial dapat menurunkan kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres dan dukungan dari lingkungan sekitar.

Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis pada orang tua anak berkebutuhan khusus masih banyak ditemukan. Penelitian Anissa et al. (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berada pada kategori stres sedang. Temuan tersebut diperkuat oleh Kurniasih et al. (2023) yang menemukan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus masih mengalami stres dalam berbagai tingkatan.

Selain itu, hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 25 orang tua anak berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa 60% responden memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori rendah dan 40% berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus masih menjadi persoalan yang memerlukan perhatian.

Di Kabupaten Sragen, keberadaan sekolah luar biasa (SLB) dan sekolah inklusif menunjukkan bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus yang memperoleh layanan pendidikan cukup besar. Kondisi tersebut menjadikan Sragen sebagai lokasi yang relevan untuk mengkaji kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. Orang tua tidak hanya dituntut mendampingi proses pendidikan dan terapi anak, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan psikologis, sosial, maupun ekonomi selama proses pengasuhan berlangsung. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis orang tua agar dapat menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi yang tepat.

Salah satu faktor eksternal yang diduga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun lingkungan dalam bentuk dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental yang membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai (Sarafino & Smith, 2011). Orang tua yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan sehingga kesejahteraan psikologisnya menjadi lebih optimal. Penelitian Hasanah et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi dalam mengurangi tekanan emosional sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak disabilitas.

Salah satu faktor internal yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis adalah manajemen stres. Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan yang dihadapi sehingga mampu beradaptasi secara efektif dengan tuntutan kehidupan (Lazarus & Folkman 1984). Orang tua yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, memilih strategi penyelesaian masalah yang adaptif, serta mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Sebaliknya, rendahnya kemampuan mengelola stres dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berkepanjangan sehingga berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Penelitian Putri dan Mariyati (2024) menunjukkan

bahwa kemampuan mengelola stres berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, Darmawan dan Gina (2025) juga menemukan bahwa orang tua yang mampu mengelola stres secara adaptif memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah sehingga lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 25 orang tua anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden masih mengalami kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Sebanyak 60% responden menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, sedangkan 40% lainnya berada pada kategori sedang. Hasil survei tersebut mengindikasikan bahwa orang tua masih menghadapi berbagai tekanan selama menjalankan peran pengasuhan sehingga diperlukan faktor pendukung, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan sosial dan manajemen stres terhadap kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi faktor eksternal dan faktor internal terhadap kesejahteraan psikologis orang tua, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan maupun intervensi psikologis bagi keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan analisis statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya Sugiyono (2013). Pendekatan korelasional merupakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel, dimana variabel lain dapat terpengaruh ketika satu variabel mengalami perubahan, baik sejalan maupun bertentangan arah (Hasbi et al., 2023). Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan manajemen stres terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dukungan sosial adalah bantuan diberikan kepada seseorang oleh orang-orang di sekitarnya seperti keluarga, teman, maupun lingkungan sosial dapat berupa perhatian, afeksi, saran, atau tindakan langsung membantu individu menghadapi tekanan, menumbuhkan rasa aman, serta memperbaiki kesejahteraan psikologisnya (Sarafino & Smith, 2011).

Menurut Robbins (2002), manajemen stres adalah usaha dilakukan individu untuk mengatur, mengendalikan, serta mengatasi tekanan muncul melalui berbagai strategi sehingga mampu beradaptasi secara efektif dengan tuntutan dihadapi.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika seseorang mampu menerima dirinya secara utuh, bersosialisasi sehat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, bisa mengendalikan dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memiliki arah serta tujuan hidup bermakna, dan terus tumbuh untuk mencapai potensi dirinya secara maksimal (Ryff, 1995).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan berdomisili di Kota Sragen. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Karakteristik responden meliputi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, berdomisili di Kota Sragen, serta bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah responden yang berhasil diperoleh sebanyak 120 orang tua anak berkebutuhan khusus.

Pengumpulan data dilakukan secara offline dengan menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis, Skala Dukungan Sosial, dan Skala Manajemen Stres. Skala Kesejahteraan Psikologis disusun berdasarkan enam dimensi yang dikemukakan Ryff (1995), yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Skala Dukungan Sosial disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Sementara itu, Skala Manajemen Stres disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang meliputi aspek kognitif, emosional, perilaku (*behavioral coping*), dan dukungan sosial (*social support*).

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi kriteria validitas dengan koefisien korelasi item-total di atas batas minimal yang dipersyaratkan. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki koefisien reliabilitas yang berada pada kategori tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan Jamovi. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif, uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis

dilanjutkan menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan manajemen stres terhadap kesejahteraan psikologis. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 120 responden telah lolos dalam proses pengecekan data. Berdasarkan usia, responden paling banyak berada pada usia 43 dan 45 tahun dengan jumlah masing-masing sebanyak 10 orang (8,3%), diikuti oleh usia 44 tahun sebanyak 9 orang (7,5%), serta usia 49 tahun sebanyak 8 orang (6,7%). Berdasarkan domisili, responden terbanyak berasal dari Karangmalang dengan jumlah 16 orang (13,3%), disusul oleh Kedawung sebanyak 9 orang (7,5%), serta Sragen Kulon sebanyak 7 orang (5,8%). Hal ini menunjukkan sebagian besar responden berasal dari wilayah Karangmalang. Berdasarkan pendidikan terakhir, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 44 orang (36,7%), kemudian SD sebanyak 29 orang (24,2%), dan SMP sebanyak 26 orang (21,7%).

**Tabel 1.** *Data Demografi*

| Kategori            |              | Frekuensi | Presentase |
|---------------------|--------------|-----------|------------|
| Usia                | Mean         | SD        | Min-Max    |
|                     | 44,15        | 7,03      | 27-63      |
| Jenis Kelamin       | Laki-laki    | 15        | 12,5%      |
|                     | Perempuan    | 105       | 87,5%      |
| Domisili            | Karangmalang | 32        | 26,7%      |
|                     | Sragen       | 25        | 20,8%      |
|                     | Kedawung     | 13        | 10,8%      |
|                     | Sidoharjo    | 12        | 10,0%      |
|                     | Gondang      | 6         | 5,0%       |
|                     | Masaran      | 6         | 5,0%       |
|                     | Ngrampal     | 6         | 5,0%       |
|                     | Jenar        | 4         | 3,3%       |
|                     | Sambungmacan | 4         | 3,3%       |
|                     | Sambirejo    | 3         | 2,5%       |
|                     | Mondokan     | 1         | 0,8%       |
|                     | Sukodono     | 1         | 0,8%       |
|                     | Tangen       | 1         | 0,8%       |
| Pendidikan Terakhir | Tanon        | 1         | 0,8%       |
|                     | Gesi         | 1         | 0,8%       |
|                     | SD           | 29        | 24,2%      |
|                     | SMP          | 26        | 21,7%      |
|                     | SMA          | 44        | 36,7%      |

|  |               |    |      |
|--|---------------|----|------|
|  | D1            | 1  | 0,8% |
|  | D2            | 1  | 0,8% |
|  | D3            | 10 | 8,3% |
|  | S1            | 6  | 5%   |
|  | Tidak Sekolah | 3  | 2,5% |

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini telah memenuhi seluruh syarat analisis regresi. Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, data yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas sehingga layak digunakan dalam analisis regresi selanjutnya. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki pola hubungan yang linear. Hal tersebut ditunjukkan oleh sebaran titik pada scatterplot yang mengikuti arah garis regresi tanpa membentuk pola melengkung atau penyimpangan tertentu. Demikian pula hubungan antara manajemen stres dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan pola hubungan yang linear, sehingga kedua variabel independen memenuhi asumsi linearitas. Selain itu, hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan manajemen stres masing-masing memiliki nilai VIF sebesar 2,38 ( $<10$ ) dan nilai tolerance sebesar 0,42 ( $>0,10$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas pada kedua variabel independen sehingga model regresi memenuhi asumsi bebas multikolinearitas. Di samping itu, hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Breusch–Pagan memperoleh nilai statistik sebesar 3,36 dengan nilai signifikansi  $p = 0,186$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas sehingga asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh asumsi klasik telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

**Tabel 2.** Hasil Uji F

| Model                   | Fhitung | df1 | df2 | p       |
|-------------------------|---------|-----|-----|---------|
| Regresi linier berganda | 53,71   | 2   | 117 | $<.001$ |

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai Fhitung sebesar 53,71 dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen stres secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang

tua anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen, sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

**Tabel 3. Hasil Uji T**

| Variabel        | t <sub>hitung</sub> | t <sub>tabel</sub> | p     |
|-----------------|---------------------|--------------------|-------|
| Dukungan Sosial | 3,40                | 1.981              | <.001 |
| Manajemen Stres | 3,76                | 1.981              | <.001 |

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa hipotesis minor pertama diterima, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai  $t = 3,40$  dan  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, hipotesis minor kedua juga diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara manajemen stres dengan kesejahteraan psikologis, ditunjukkan oleh nilai  $t = 3,76$  dan  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, kedua variabel independen memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus.

**Tabel 4. Hasil Sumbangan Efektif**

| Model   | R    | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---------|------|----------|-------------------|----------------------------|
| lanjut1 | 0,69 | 0,48     | 0,47              | 2,83                       |

Berdasarkan Tabel 4, nilai R sebesar 0,69 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dukungan sosial dan manajemen stres dengan kesejahteraan psikologis. Nilai  $R^2$  sebesar 0,48 menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 48% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 52% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Nilai Adjusted  $R^2$  sebesar 0,47 menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan nilai *Std. Error of Estimate* sebesar 2,83 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model relatif kecil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan manajemen stres dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 53,71 dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan

sosial dan manajemen stres secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima dan semakin baik manajemen stres yang dimiliki orang tua, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diterima rendah dan kemampuan manajemen stres kurang baik, maka kesejahteraan psikologis orang tua juga cenderung menurun. Penelitian ini mendukung teori Ryff (1995) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya. Menurut Ryff (1995), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Dalam penelitian ini, manajemen stres merupakan faktor internal yang membantu individu mengelola tekanan dan tuntutan selama menjalankan peran sebagai orang tua anak berkebutuhan khusus, sedangkan dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang memberikan bantuan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental. Oleh karena itu, kemampuan orang tua dalam mengelola stres serta adanya dukungan sosial dari keluarga, pasangan, teman, dan lingkungan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima orang tua, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Orang tua yang memperoleh dukungan dari keluarga, pasangan, teman, maupun lingkungan sekitar cenderung lebih mampu menerima kondisi anak, mengurangi beban psikologis yang dirasakan, serta menghadapi berbagai tantangan dalam proses pengasuhan secara lebih adaptif. Kondisi tersebut membuat orang tua lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Sarafino dan Smith (2011) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi, yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengurangi tekanan psikologis,

meningkatkan rasa percaya diri, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasanah et al. (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima orang tua, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Selain dukungan sosial, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa manajemen stres memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan orang tua yang memiliki kemampuan manajemen stres yang rendah. Kemampuan mengelola stres membantu orang tua dalam mengenali sumber tekanan, mengendalikan emosi, serta menerapkan strategi koping yang adaptif ketika menghadapi berbagai tantangan selama mendampingi dan merawat anak berkebutuhan khusus. Kondisi tersebut membuat orang tua lebih mampu menerima keadaan, menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan pengasuhan, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki melalui berbagai strategi koping yang adaptif. Individu yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, lebih mudah beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan, serta mampu mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri dan Mariyati. (2024) yang menunjukkan bahwa manajemen stres memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Semakin baik kemampuan orang tua dalam mengelola stres, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Berdasarkan nilai koefisien regresi, manajemen stres memiliki nilai  $t$  yang sedikit lebih besar dibandingkan dukungan sosial, yaitu sebesar 3,76, sedangkan dukungan sosial memiliki nilai  $t$  sebesar 3,40. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manajemen stres memiliki kontribusi yang relatif lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan orang tua dalam mengelola berbagai tekanan, mengendalikan emosi, serta menerapkan strategi koping yang adaptif menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi berbagai

tantangan selama proses pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,480. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen stres secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 48% terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen, sedangkan 52% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa penerimaan diri (*self-acceptance*), resiliensi, strategi *coping*, *self-efficacy*, kondisi ekonomi keluarga, karakteristik anak berkebutuhan khusus, tingkat keparahan disabilitas anak, serta faktor psikologis maupun lingkungan lainnya yang turut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis orang tua.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen stres merupakan dua faktor yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Orang tua yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari keluarga, pasangan, teman, maupun lingkungan sekitar serta memiliki kemampuan mengelola stres secara adaptif akan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam proses pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Kondisi tersebut membantu orang tua untuk menerima keadaan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mengelola lingkungan secara efektif, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis yang optimal.

#### **4. PENUTUP**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan manajemen stres dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima dan semakin baik manajemen stres yang dimiliki orang tua, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Secara parsial, dukungan sosial dan manajemen stres sama-sama memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam hal kontribusi efektif, dukungan sosial dan manajemen stres secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 48%, sedangkan 52% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor eksternal berupa dukungan sosial dan faktor internal berupa manajemen stres memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Sragen berada pada kategori tinggi pada variabel kesejahteraan

psikologis, dukungan sosial, dan manajemen stres. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah memperoleh dukungan sosial yang baik dari keluarga, pasangan, teman, maupun lingkungan sekitar, serta memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola stres sehingga mampu mempertahankan kondisi kesejahteraan psikologisnya meskipun dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di luar karakteristik responden yang ditetapkan dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji dua variabel prediktor, yaitu dukungan sosial dan manajemen stres, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik sampling yang lebih representatif, memperluas cakupan wilayah penelitian, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti resiliensi, *self-efficacy*, strategi *coping*, penerimaan diri (*self-acceptance*), optimisme, maupun kondisi sosial ekonomi keluarga, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M., Safitri, N., & Oktora, M. Z. (2024). Perception of stress in mothers who have special needs children at SLBN 1 and SLB YPPLB Padang. *E-Jurnal Medika Udayana*, 13(3), 66–72. <https://doi.org/10.24843/MU.2024.V13.i03.P10>
- Darmawan, I. P., & Gina, F. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 1(0.1101/2021.02.25.432866), 52–59.
- Hasanah, N., Novembli, M. S., Wahyuni, S., Fitriani, D., & Hartanti, P. T. (2025). *Menjelajahi Kesejahteraan Orang Tua : Dukungan & Koping di Balik Disabilitas Fisik Anak*. 3, 10–19.
- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). 1, 2, 3, 4. *Agama, Sosial, Dan Budaya Volume 2 Nomor 6 (2023)*, 2(6), 784–808.
- Kurniasih, E., Basuni, D. R., & Widia, C. (2023). Koping stress orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB ABC Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 5(1), 1–12. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Putri, K. R., & Mariyati, L. I. (2024). *The Influence of Self-Compassion and Emotion Regulation on the Psychological Well-Being of Working Parents Who Have Children With Special Needs [ Pengaruh Self-Compassion dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Bekerja yang Memilik*. 1–10.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological*

- Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

