



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 559–566

Parental Stress Pada Ibu Anak Berkebutuhan Khusus Ditinjau Dari Efikasi Diri

Mardliyya Ahmad, Adhwa Amala Aulia

Universitas Muria Kudus

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3972>

How to Cite this Article

APA : Mardliyya Ahmad, & Adhwa Amala Aulia. (2025). Parental Stress Pada Ibu Anak Berkebutuhan Khusus Ditinjau Dari Efikasi Diri. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 559 – 566. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3972>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



9

773032

710001

9

773032

601002

Parental Stress Pada Ibu Anak Berkebutuhan Khusus Ditinjau Dari Efikasi Diri

Mardliyya Ahmad^{1*}, Adhwa Amala Aulia²

Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia^{1,2}

*Email Korespodensi: 202360060@std.umk.ac.id

Diterima: 01-12-2025

| Disetujui: 11-12-2025

| Diterbitkan: 13-12-2025

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and parental stress among mothers of children with special needs. The research employed a quantitative correlational design with a total of 34 mothers who have children with special needs and are enrolled in special schools (SLB), inclusive institutions, or therapy centers in Kudus Regency. The sampling technique used was purposive sampling based on predetermined inclusion criteria. Data were collected through online questionnaires using the Parental Stress Scale (PSS) and the General Self-Efficacy Scale (GSES), which demonstrated reliability coefficients of 0.828 and 0.90, respectively. Data analysis was conducted using assumption testing and Pearson correlation analysis. The results showed a significant negative relationship between self-efficacy and parental stress ($r = -0.951$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of maternal self-efficacy are associated with lower levels of parental stress. These findings highlight self-efficacy as an important internal protective factor that helps mothers manage the challenges of raising children with special needs. This study contributes to the growing body of literature on psychological factors influencing parental stress and recommends the development of interventions aimed at enhancing maternal self-efficacy to reduce stress in caregiving.

Keywords: self-efficacy, parental stress, mothers of children with disabilities.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan parental stress pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 34 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan terdaftar pada SLB, lembaga inklusif, atau pusat terapi di Kabupaten Kudus. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner online menggunakan Parental Stress Scale (PSS) dan General Self-Efficacy Scale (GSES) yang masing-masing memiliki reliabilitas 0,828 dan 0,90. Analisis data dilakukan dengan uji asumsi dan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif signifikan dengan parental stress ($r = -0,951$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi efikasi diri ibu, semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami. Temuan ini menegaskan bahwa efikasi diri merupakan faktor internal penting yang berperan sebagai pelindung psikologis bagi ibu dalam menghadapi tuntutan pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi stres pengasuhan, dan merekomendasikan perlunya intervensi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri ibu untuk menurunkan parental stress.

Kata kunci: Efikasi diri, parental stress, ibu anak disabilitas.

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus merupakan individu yang mengalami hambatan pada salah satu aspek perkembangan, sehingga menunjukkan perbedaan dalam proses tumbuh kembang dibandingkan dengan anak-anak seusianya (Faradina, 2016). Bagi keluarga, memiliki anak dengan kebutuhan khusus seringkali dianggap sebagai tanggung jawab besar yang memerlukan banyak waktu serta perhatian, terutama bagi ibu sebagai pengasuh utama (Miranda, 2013). Dalam spektrum psikologis, anak berkebutuhan khusus (ABK) biasanya lebih mudah dikenali melalui perilaku dan sikapnya. Misalnya, anak dengan kesulitan belajar (*slow learner*), gangguan emosi, dan masalah interaksi sosial pada anak dengan autisme (ASD), serta kesulitan berbicara, berbahasa, dan gangguan konsentrasi pada anak dengan adhd (*Attention deficit hyperactivity disorder*) (Ratri Desiningrum, 2016). Menurut Ratri Desiningrum, (2016), anak dengan berkebutuhan khusus dapat didefinisikan sebagai anak yang mengalami keterlambatan perkembangan atau gangguan tertentu, sehingga menghadapi kesulitan lebih besar dalam menempuh pendidikan dibandingkan anak pada umumnya.

Bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dinamika pengasuhan menjadi lebih kompleks karena rutinitas sehari-hari sering terganggu. Ibu cenderung mengalami lebih banyak emosi negatif dibandingkan positif, yang pada akhirnya mempengaruhi pola pengasuhan mereka. Fokus pengasuhan bagi anak berkebutuhan khusus meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, bahasa, sosial, emosional, serta kemampuan komunikasi sesuai dengan tahap perkembangan unik masing-masing anak. Mengasuh anak berkebutuhan khusus tidaklah mudah dan lebih kompleks dibandingkan mengasuh anak biasa, sehingga meningkatkan risiko stres pada ibu (Iestari, 2012). Stres yang dialami ibu dalam menjalankan peran mengasuh anak dikenal sebagai stres pengasuhan (*parental stress*). Istilah ini merujuk pada kondisi psikologis yang tidak menyenangkan serta reaksi fisiologis yang timbul akibat berbagai tekanan yang dihadapi selama proses pengasuhan (deaterdeckard, 2008). Stres ini umumnya muncul ketika ibu menilai tuntutan pengasuhan melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya untuk memenuhi kebutuhan anak (theule et al., 2012). Dengan kata lain, stres pengasuhan timbul sebagai hasil dari persepsi ibu terhadap situasi dan tuntutan yang dihadapinya dalam perannya sebagai pengasuh utama (pinquart, 2018).

Menurut (Ahern, dkk.), stres pengasuhan terdiri atas tiga komponen utama, yaitu tekanan yang dirasakan ibu sendiri (*parent distress*), perilaku anak yang dianggap sulit untuk dihadapi (*difficult child*), serta ketidakterpaduan dalam hubungan antara ibu dan anak atau interaksi yang tidak berfungsi secara optimal (*parent-child dysfunctional interaction*). Stres yang dialami ibu abk dapat muncul dari berbagai faktor, seperti kelelahan dalam mengasuh, kekhawatiran terhadap masa depan anak, kesedihan karena anak tidak seperti anak lainnya, dan rasa bersalah terkait keunikan anak. Stres yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu kemampuan ibu dalam memberikan pengasuhan yang optimal. Dampak dari stres ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga kebahagiaan anak, karena anak membutuhkan ibu yang bahagia dan sejahtera agar mereka dapat tumbuh dalam lingkungan yang nyaman dan membahagiakan.

Ketidakmampuan orang tua dalam mengelola stres pengasuhan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kualitas hubungan dengan anak. Dalam kondisi tersebut, orang tua cenderung menunjukkan sikap penolakan, kurangnya kehangatan emosional, serta reaksi yang berlebihan terhadap perilaku anak (gani dkk., 2019). Dampaknya bagi anak dapat berupa meningkatnya rasa cemas, munculnya gejala depresi, bahkan gangguan psikosomatis (deater-deckard, 2008). Selain itu, stres pengasuhan juga berpengaruh terhadap kualitas interaksi sosial orang tua, terutama ketika mereka menghadapi tekanan dan penolakan

dari lingkungan sekitar (nurmalia dkk., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu lebih rentan mengalami stres pengasuhan dibandingkan dengan ayah (ang dkk., 2019). Oleh karena itu, stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menjadi hal penting untuk diperhatikan serta memerlukan intervensi yang tepat dalam penanganannya.

Secara umum, stres pengasuhan (*parental stress*) dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keterbatasan kemampuan anak, faktor eksternal, dan faktor internal dari orang tua (salsabila & hidayati, 2022). Faktor eksternal dapat dilihat dari karakteristik demografi, salah satunya adalah dukungan sosial, yang dapat membantu meringankan tekanan yang dirasakan ibu. Sementara itu, faktor internal berkaitan dengan karakteristik kepribadian orang tua, terutama efikasi diri (*self-efficacy*). Menurut (Novrianto dkk., 2019), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diperlukan agar mencapai hasil yang diinginkan. Tingkat efikasi diri orang tua berperan penting dalam membantu mereka merawat anak dan mengurangi stres pengasuhan. Efikasi diri juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan lingkungan, sehingga memungkinkan mereka menghadapi berbagai tantangan dengan perilaku yang adaptif dan mendorong pengembangan tujuan hidup yang lebih aktif. (Novrianto dkk., 2019) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang mampu dilakukan individu), *strength* (keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu) *generality* (luasnya bidang keyakinan individu dalam melakukan berbagai tugas tertentu).

Penelitian yang dilakukan oleh idad dkk. (2018) yaitu tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 16 orang (64%), berada pada kategori stres pengasuhan rendah, sedangkan 9 responden lainnya (36%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres pengasuhan pada ibu dapat bervariasi, tergantung pada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan pengasuhan serta dukungan lingkungan yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh (Intan putri asiyadi & Miftakhul jannah, 2021). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *parenting stress* dan *parenting self-efficacy* pada ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,494. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres pengasuhan, maka semakin rendah efikasi diri yang dimiliki ibu dalam menjalankan peran pengasuhan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam mengurangi stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Penelitian yang dilakukan oleh (Tourniawan dkk., n.d.) meneliti hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial, dan parental stress pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya keterkaitan positif antara efikasi diri dan parental stress, serta pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap parental stress. Selain itu, dukungan sosial terbukti memediasi hubungan antara efikasi diri dan parental stress, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,434 ($p < 0,05$) dan hasil tes sobel ($t = 3,36$), menunjukkan bahwa parental stress orang tua anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh efikasi diri melalui mediasi dukungan sosial. Nilai r^2 sebesar 0,168 menunjukkan bahwa efikasi diri dengan mediasi dukungan sosial berkontribusi sebesar 16,8% terhadap parental stress, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Meskipun penelitian tersebut menyoroiti peran dukungan sosial sebagai mediator, temuan ini relevan untuk penelitian ini karena menunjukkan bahwa efikasi diri ibu memiliki hubungan langsung dengan tingkat stres pengasuhan, khususnya pada ibu yang mengasuh anak dengan disabilitas. Hal ini

memperkuat asumsi bahwa keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi stres yang dialami. Berdasarkan uraian fenomena yang didukung oleh penelitian terdahulu diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait efikasi diri dengan parental stress pada ibu dengan anak disabilitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menguji hubungan antara efikasi diri sebagai variabel independen dan *parental stress* (stres pengasuhan) sebagai variabel dependen pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Pendekatan korelasional dipilih untuk mengetahui sejauh mana tingkat efikasi diri ibu berhubungan dengan variasi tingkat stres yang dialami dalam menjalankan peran pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan terdaftar pada lembaga pendidikan inklusif, Sekolah Luar Biasa (SLB), atau pusat terapi di Kabupaten Kudus. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) ibu yang memiliki anak dengan diagnosis kebutuhan khusus yang telah diverifikasi oleh tenaga profesional (2) bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi seluruh instrumen penelitian secara lengkap dan (3) memberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 ibu. Penentuan jumlah tersebut mengacu pada panduan yang dikemukakan oleh Azwar (2007), yang menyatakan bahwa penelitian korelasional dapat dilakukan dengan jumlah subjek minimal 30 orang agar analisis data dapat dilakukan secara memadai dan hasil penelitian tetap memiliki validitas yang dapat dipertanggungjawabkan. Riset kuantitatif ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner riset kepada responden yang ditemukan secara acak di lokasi tertentu, serta analisis data dilakukan secara kolektif untuk membuktikan hipotesis riset. Penyebaran kuesioner kepada responden dilakukan secara online.

Variabel *parental stress* diukur menggunakan *Parental Stress Scale* (PSS) yang telah diadaptasi oleh Kumalasari dkk. (2022) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Berry dan Jones (1995). Skala ini terdiri dari 15 item dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,828. PSS memiliki dua dimensi utama, yaitu *pleasure* (dimensi positif) dan *strain* (dimensi negatif). Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Semakin tinggi skor pada dimensi *strain* dan semakin rendah skor pada dimensi *pleasure*, maka semakin tinggi tingkat stres pengasuhan yang dialami responden. Sebaliknya, semakin tinggi skor *pleasure* dan semakin rendah skor *strain*, maka tingkat stres pengasuhan semakin rendah (Kumalasari dkk., 2022).

Sementara itu, variabel efikasi diri diukur dengan menggunakan *General Self- Efficacy Scale* (GSES) yang diadaptasi oleh Novrianto dkk. (2019) berdasarkan teori Bandura (1997). Skala ini terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,90. GSES mencakup tiga aspek utama, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Instrumen ini menggunakan format skala Likert dengan rentang dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi total skor yang diperoleh, maka menunjukkan tingkat efikasi diri yang semakin tinggi (Novrianto dkk., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 34 responden pada ibu yang memiliki anak disabilitas, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Efikasi diri	0.200	normal
<i>Parental stress</i>	0.200	normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh hasil uji pada variabel X p sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dengan K-SZ sebesar 0,104 dan pada variabel Y sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dengan K-SZ 0,119 maka variabel X dan Y Item-itemnya berdistribusi normal.

Tabel 2. Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Efikasi diri - <i>Parental Stress</i>	0.583	0.855	linear

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh hasil pada variabel X dengan Y, p sebesar 0,855 ($p > 0,05$) dengan F linier sebesar 0,583. Artinya terdapat linearitas antara efikasi diri dengan *parental stress*.

Tabel 3. Korelasi Antar Variabel

~		Efikasi diri	<i>Parental stress</i>
Efikasi diri	<i>Pearson correlation</i>	1	-.951**
	Sig.		<.001
	N	34	34
<i>Parental stress</i>	<i>Pearson correlation</i>	-.951**	1
	Sig.	<.001	
	N	34	34

Berdasarkan hasil analisis korelasi, Variabel X memiliki P-value 0,001 dan Variabel Y memiliki P-value 0,001 ($<0,005$) yang artinya Variabel X (Efikasi Diri) dan Y (*Parental Stress*) memiliki hubungan atau berkorelasi, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap *parental stress*.

Pada saat ini, ada dua faktor utama yang mempengaruhi *parental stress*, yaitu faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal tersebut berasal dari dalam diri orang tua atau dari ketidakpuasan orang tua

terhadap pemenuhan kebutuhan anak serta kurangnya pemahaman serta pengalaman dalam membesarkan anak, yang tercermin dalam ciri-ciri kepribadian orang tua sebagai efikasi diri (Salsavila & Hidayati, 2022). Riset ini menemukan bahwasanya efikasi diri yang lebih tinggi berpengaruh dalam menurunkan tingkat *parental stress* pada individu. Hal ini terlihat dari hasil analisis yang menunjukkan bahwasanya variabel efikasi diri serta *parental stress* mempunyai hubungan yang negatif serta signifikan. Hasil riset ini konsisten dengan riset lain yang menemukan hubungan negatif serta signifikan antara variabel efikasi diri orang tua serta variabel *parental stress* yang dialami ibu yang memiliki anak disabilitas (Pratiwi dkk., 2021). Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu tentang apa yang dapat ia lakukan dengan kemampuannya, berapapun jumlahnya, serta ialah komponen motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas menantang yang berkaitan dengan pencapaian tujuan tertentu, digunakan untuk melakukan evaluasi diri (Mufidah, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parental stress* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Data menunjukkan Variabel X dan Y memiliki hubungan negatif dengan nilai $-0,951$, Artinya, ibu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih rendah, sedangkan ibu dengan efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami stres dalam menjalankan peran pengasuhan. Temuan ini memberikan pemahaman penting bahwa kondisi stres yang dialami ibu anak berkebutuhan khusus tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi anak atau tuntutan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh keyakinan internal ibu mengenai kemampuan dirinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan Putri Asiyadi (2012) berjudul "*Hubungan antara Parenting Stress dengan Parenting Self-Efficacy pada Ibu yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara kedua variabel tersebut. Dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,494$, yang berarti semakin tinggi *parenting self-efficacy* yang dimiliki ibu, maka semakin rendah tingkat *parenting stress* yang dialaminya, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam mengasuh anak dengan disabilitas intelektual berperan penting dalam menentukan seberapa besar stres pengasuhan yang muncul. Ketika ibu memiliki efikasi diri yang kuat, mereka lebih mampu beradaptasi, mengatasi perilaku anak, serta menghadapi tuntutan pengasuhan yang berat, sehingga tingkat stres pengasuhan menurun. Sebaliknya, ibu dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa tidak mampu, kewalahan, dan kurang efektif dalam menjalankan peran pengasuhan, sehingga mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *parenting efficacy* diri merupakan faktor protektif penting yang dapat menurunkan tingkat stres pada orang tua anak berkebutuhan khusus, khususnya pada ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual.

Dalam konteks ini, efikasi diri berperan sebagai faktor internal yang menentukan bagaimana ibu menilai, menjalani, dan mengelola tantangan pengasuhan. Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi dan melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pada ibu anak berkebutuhan khusus, efikasi diri berkaitan langsung dengan keyakinan ibu tentang kemampuannya memahami kebutuhan anak, memberikan stimulasi yang tepat, menghadapi perilaku anak, dan mengelola situasi sehari-hari yang tidak terduga. Ketika ibu percaya pada kemampuannya, mereka lebih mampu menafsirkan tuntutan pengasuhan sebagai hal yang dapat ditangani, sehingga stres pengasuhan menurun.

Sebaliknya, ketika efikasi diri rendah, ibu cenderung merasa tidak mampu dan mudah kewalahan. Mereka menilai situasi pengasuhan sebagai beban yang terlalu besar, merasa tidak memiliki kompetensi

untuk menghadapi perilaku atau kebutuhan anak, serta mengalami ketakutan gagal dalam peran pengasuhan. Penilaian negatif terhadap kemampuan diri inilah yang memicu meningkatnya parental stress. Kondisi ini sejalan dengan model stres Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan dirasa lebih besar daripada kemampuan individu untuk menghadapinya. Pada ibu anak berkebutuhan khusus, tuntutan pengasuhan sering kali lebih kompleks dan intens. Ketika efikasi diri rendah, kemampuan mengatasi tuntutan tersebut juga dirasa rendah, sehingga stres menjadi lebih kuat.

Dalam kaitannya dengan parental stress, Abidin (1995) menegaskan bahwa persepsi kompetensi orang tua adalah salah satu penentu utama munculnya stres pengasuhan. Ibu yang merasa kompeten cenderung lebih tenang, lebih terbuka terhadap pembelajaran baru, dan lebih fleksibel dalam menghadapi dinamika anak berkebutuhan khusus. Sebaliknya, ibu yang merasa tidak kompeten rentan mengalami frustrasi, rasa tidak berdaya, dan kelelahan emosional. Dengan demikian, efikasi diri menjadi variabel kunci yang dapat memprediksi tingkat parental stress, khususnya pada populasi ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang membutuhkan penanganan lebih intensif dibandingkan anak tipikal.

Dengan demikian, pembahasan ini mempertegas bahwa *parental stress* pada ibu anak berkebutuhan khusus sangat dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri yang dimiliki ibu. Efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan coping adaptif, memperbaiki hubungan ibu-anak, dan meningkatkan keberfungsian ibu dalam menjalani pengasuhan jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi psikologis bagi ibu anak berkebutuhan khusus sebaiknya tidak hanya berfokus pada penanganan masalah anak, tetapi juga pada penguatan efikasi diri ibu sebagai strategi utama untuk menurunkan parental stress.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya terbukti jika efikasi diri ibu dengan anak berkebutuhan khusus memiliki hubungan dengan *parental stress*. Efikasi diri memiliki hubungan negatif terhadap *parental stress*, artinya makin tinggi efikasi diri yang dirasakan ibu, maka akan semakin rendah parental stress. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dirasakan ibu, maka akan semakin tinggi juga *parental stress*. Riset ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut serta mengukur efikasi diri dan *parental stress* yang belum diteliti. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah melakukan riset dengan memakai parameter lain untuk mengembangkan riset ini lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktu, Y. (2024). *The role of parenting stress on parenting self-efficacy and parental burnout among Turkish parents: a moderated mediation model*. *BMC psychology*, 12(1), 475.
- Asiyadi, I. P., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara *parenting stress* dengan *parenting self-efficacy* pada ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 122-132.
- Chen, Y., Cheng, T., & Lv, F. (2022). *Sense of parenting efficacy, perceived family interactions, and parenting stress among mothers of children with autistic spectrum disorders*. *Frontiers in psychology*, 13, 878158.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Vol. 4,

Issue 1).

- Intan Putri Asiyadi, & Miftakhul Jannah. (2021). Hubungan antara *parenting stress* dengan *parenting self-efficacy* pada ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual Intan Putri Asiyadi Miftakhul Jannah.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. 1(2), 64–71.
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen *General Self Efficacy Scale* Versi Indonesia. Jurnal Psikologi, 15(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Ratri Desiningrum, D. (2016). Psikologi anak berkebutuhan khusus.
- Sugiana, S., Sasmianti, S., & Yulistia, A. (2020). *Relationship between parenting self efficacy and parenting stress on parents to support early children playing at home. Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 9(2), 124-129.
- Tourniawan, I., Rahayu Utami Rahman, P., Putrie Dimala, C., Psikologi, F., & Buana Perjuangan Karangan, U. (n.d.). *Parental Stress Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Ditinjau Dari Efikasi Diri Melalui Dukungan Sosial Sebagai Mediator*. 4(3), 218–229. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i3.211>