

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

DI BALIK TUNTUTAN PENGASUHAN: PERAN RESILIENSI DALAM STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA ANAK DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME

Zabrina Ratih Syaharani[1], Lely Nur Azizah[2], Khoirur Reza[3]
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya[1,2,3]
e-mail: zabrinaratih.23120@mhs.unesa.ac.id,

Diterima: *13/10/2026*; Direvisi: *20/10/2026*; Diterbitkan: *3/11/2026*

ABSTRAK

Tantangan dalam membesarkan anak yang didiagnosis mengalami Gangguan Spektrum Autisme (GSA) menuntut perhatian fisik dan emosional yang tinggi secara berkelanjutan. Resiliensi merupakan salah satu kapasitas psikologis pelindung yang berpotensi memitigasi beban emosional pengasuhan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh resiliensi terhadap stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak dengan GSA. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-eksplanatori dan rancangan potong-lintang (*cross-sectional*) diterapkan pada 52 orang tua (90,4% ibu) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen adaptasi *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dan *Parental Stress Scale* (PSS), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana pada program *JASP*. Hasil analisis menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres pengasuhan ($B = -0{,}734$; $SE = 0{,}182$; $\beta = -0{,}495$; $t = -4{,}032$; $p < 0{,}001$) dengan kontribusi determinasi sebesar 24,5% ($R^2 = 0{,}245$). Temuan ini menegaskan bahwa penguatan resiliensi melalui pelatihan koping adaptif sangat penting untuk mereduksi kerentanan stres pada orang tua anak dengan GSA.
Kata Kunci: *gangguan spektrum autisme, resiliensi, stres pengasuhan.*

ABSTRACT

Challenges in raising a child diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD) demand continuous, high-level physical and psychological commitment from caregivers. Resilience serves as an internal protective mechanism that shields parents from chronic emotional strain. This study aims to examine the effect of parental resilience on parenting stress among parents of children with ASD, with the hypothesis that resilience is negatively correlated with parenting stress. A quantitative correlational-explanatory design with a cross-sectional approach was implemented involving 52 parents (90.4% mothers) selected through purposive sampling. Data were collected via the Indonesian-adapted Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Parental Stress Scale (PSS), then analyzed using simple linear regression in JASP. The empirical results demonstrated that resilience exerted a significant negative effect on parenting stress ($B = -0.734$; $SE = 0.182$; $\beta = -0.495$; $t = -4.032$; $p < 0.001$), accounting for an effective contribution of 24.5% ($R^2 = 0.245$). These findings substantiate the hypothesis that higher parental resilience buffers against caregiving burdens, highlighting the strategic necessity of family-based resilience interventions.
Keywords: *autism spectrum disorder, parental stress, resilience.*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

PENDAHULUAN

Kebutuhan pendampingan bagi individu dengan Gangguan Spektrum Autisme (GSA) memiliki variasi yang sangat luas pada setiap anak. Gangguan perkembangan neurobiologis ini umumnya memengaruhi kapasitas komunikasi timbal balik, interaksi sosial, serta memunculkan pola perilaku repetitif yang kaku (American Psychiatric Association, 2022). Secara global, prevalensi anak yang teridentifikasi dalam spektrum autisme diperkirakan mencapai satu dari setiap seratus anak di dunia (Zeidan et al., 2022). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) mencatat bahwa populasi penyandang autisme telah mencapai kisaran 2,4 juta jiwa atau setara dengan 0,89% dari total penduduk. Peningkatan prevalensi ini menempatkan kesiapan keluarga sebagai isu kesehatan mental yang mendesak untuk ditelaah.

Kondisi GSA pada anak mengharuskan orang tua untuk terus-menerus menyesuaikan gaya komunikasi, mengelola luapan emosi anak, serta mendampingi rutinitas harian yang kompleks (Yulianti & Rudiyanto, 2024). Pengasuhan anak dengan spektrum autisme menuntut pengawasan tanpa henti karena respons perilaku anak yang kerap kali sulit dipahami dan tidak terduga (Chodidjah & Kusumasari, 2018). Rutinitas yang menguras energi fisik dan psikologis ini memperbesar risiko kelelahan peran bagi para pengasuh utama. Ketika tuntutan peran pengasuhan melebihi sumber daya pribadi maupun sosial yang tersedia, orang tua berada pada kondisi rentan mengalami tekanan emosional (Iadarola et al., 2018). Oleh karena itu, stres pengasuhan pada keluarga dengan anak GSA berakar dari ketimpangan antara tingginya beban perawatan dan terbatasnya daya dukung yang dimiliki.

Mekanisme timbulnya stres pengasuhan berlangsung secara bertahap seiring berulangnya beban pengasuhan harian yang memerlukan adaptasi tiada henti (Chodidjah & Kusumasari, 2018). Tuntutan tersebut menguras stabilitas emosi, waktu, serta kestabilan finansial orang tua dalam membiayai terapi intervensi anak. Tekanan psikologis akan meningkat tajam manakala orang tua merasa kehilangan kendali atas perilaku anak dan tidak memperoleh bantuan yang memadai (Deater-Deckard, 2017). Kondisi ini mengonfirmasi bahwa stres pengasuhan (*parental stress*) pada keluarga anak dengan GSA memiliki kompleksitas yang jauh lebih berat dibandingkan keluarga anak berkebutuhan khusus lainnya (Putri et al., 2019). Penanganan komprehensif terhadap kesejahteraan psikologis orang tua menjadi kebutuhan mendesak guna mencegah keputusasaan pengasuhan.

Stres pengasuhan didefinisikan sebagai reaksi emosional negatif dan ketegangan psikologis akibat ketidakmampuan orang tua memenuhi tuntutan peran mengasuh anak (Kumalasari et al., 2022). Beban psikologis ini mencakup perpaduan antara kelelahan energi, berkurangnya kepuasan hidup, serta timbulnya kecemasan terhadap masa depan anak (Bekhet & Matel-Anderson, 2017). Temuan empiris Magdhalena dan Hariyono (2023) melaporkan bahwa mayoritas orang tua anak dengan GSA berada pada kategori stres sedang hingga tinggi serta berkorelasi negatif dengan harga diri (*self-esteem*). Beban ini semakin berat manakala orang tua menghadapi prasangka sosial dari lingkungan sekitar yang belum memahami kondisi anak. Keadaan tersebut mengindikasikan bahwa orang tua memerlukan kapasitas internal yang kokoh agar tidak terpuruk dalam distres emosional yang berkepanjangan.

Di tengah tingginya tekanan tersebut, sebagian orang tua mampu mempertahankan fungsi adaptasi positif dan menerima kondisi anak secara bertahap. Ibu yang mengasuh anak autis selama bertahun-tahun terbukti dapat mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif dalam memecahkan tantangan perilaku anak (Dewi & Widiasavitri, 2019). Fenomena ini menegaskan keberadaan kapasitas resiliensi sebagai benteng pelindung (*protective factor*)

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

keluarga dalam menavigasi kesulitan hidup (Rahayu, 2019). Resiliensi memungkinkan orang tua bangkit dari keterpurukan, memandang kesulitan sebagai pembelajaran, serta merawat anak dengan penuh ketabahan (Pastor-Cerezuela et al., 2021). Oleh karena itu, resiliensi diasumsikan memegang peran penting dalam mereduksi tingkat stres pengasuhan yang dialami orang tua.

Meskipun konsep resiliensi telah banyak dikaji, temuan empiris terdahulu mengenai pengaruh resiliensi terhadap stres pengasuhan masih memperlihatkan inkonsistensi. Penelitian Rahman et al. (2024) pada orang tua anak berkebutuhan khusus menemukan bahwa resiliensi tidak berkorelasi signifikan secara langsung dengan stres pengasuhan. Sebaliknya, studi Habibullah dan Halimah (2024) pada populasi orang tua anak autis membuktikan adanya pengaruh signifikan resiliensi terhadap stres pengasuhan dengan sumbangan efektif sebesar 35,8%. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa dampak protektif resiliensi sangat bergantung pada kekhasan diagnosis anak yang diasuh. Berdasarkan kesenjangan literatur tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh resiliensi terhadap stres pengasuhan pada orang tua anak dengan GSA, dengan hipotesis bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap stres pengasuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-eksplanatori guna menguji pengaruh prediktif resiliensi terhadap stres pengasuhan pada orang tua anak dengan GSA. Pengumpulan data dilaksanakan dalam satu rentang waktu menggunakan rancangan potong-lintang (*cross-sectional*), sehingga seluruh variabel diukur sebagaimana adanya tanpa manipulasi eksperimental. Penelitian ini memposisikan resiliensi sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan stres pengasuhan sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Partisipan penelitian terdiri atas 52 orang tua yang memiliki anak terdiagnosis GSA secara medis dan berdomisili di wilayah Jawa Timur. Penentuan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa orang tua kandung yang tinggal serumah dan terlibat aktif dalam pengasuhan harian anak.

Karakteristik demografi 52 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini dipetakan berdasarkan jenis kelamin serta kelompok usia responden. Pemetaan ini bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai profil pengasuh utama anak dengan spektrum autisme yang menjadi sampel penelitian. Rincian distribusi frekuensi dan persentase profil responden penelitian dirangkum secara lengkap pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Demografi Responden Penelitian ($N = 52$)

Parameter Karakteristik	Kategori Pengelompokan	Frekuensi (n)	Persentase Relatif (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki (Ayah)	5	9,6%
	Perempuan (Ibu)	47	90,4%
Usia Orang Tua	25–34 Tahun	3	5,8%
	35–44 Tahun	26	50,0%
	45–54 Tahun	19	36,5%
	≥ 55 Tahun	4	7,7%
Total Akumulasi	—	**52**	**100,0%**

Berdasarkan paparan data pada Tabel 1 di atas, mayoritas partisipan penelitian adalah perempuan yakni sebanyak 47 orang (90,4%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 5 orang (9,6%). Distribusi usia responden terpusat pada kelompok usia matang, dengan 50,0% berada pada rentang 35–44 tahun dan 36,5% berada pada rentang 45–54 tahun. Profil demografi pada

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa beban pengasuhan harian anak dengan GSA masih didominasi oleh figur ibu pada rentang usia produktif. Dominasi peran ibu ini menjadi konteks penting dalam memahami dinamika psikologis pengasuhan yang terpotret dalam analisis data selanjutnya.

Kebutuhan minimum sampel pada awalnya dihitung melalui analisis daya uji awal (*a priori power analysis*) menggunakan program *G*Power* versi 3.1. Estimasi regresi linear mengasumsikan ukuran efek sedang ($f^2 = 0{,}15$), taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$, dan kekuatan statistik sebesar 0,95 dengan satu prediktor, yang menetapkan target minimum 89 responden. Namun, kendala aksesibilitas terhadap populasi klinis membatasi perolehan sampel akhir menjadi 52 partisipan. Peneliti kemudian melakukan analisis daya uji lanjutan (*post hoc power analysis*) dengan memasukkan sampel riil ($N = 52$) dan ukuran efek yang diperoleh ($f^2 = 0{,}325$). Hasil analisis menunjukkan bahwa daya statistik (*statistical power*) mencapai 0,983, sehingga ukuran sampel aktual tetap memiliki kekuatan pembuktian yang sangat tinggi untuk mendeteksi pengaruh antarvariabel.

Variabel resiliensi diukur menggunakan instrumen *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) versi adaptasi bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh Fadhillah dan Sulaeman (2026). Skala ini memuat 25 butir pernyataan berskala Likert lima poin, dengan rentang skor 1 untuk pilihan sangat tidak sesuai hingga 5 untuk sangat sesuai. Pengujian reliabilitas ulang pada sampel penelitian ini menunjukkan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,931 yang menandakan keandalan instrumen sangat tinggi. Variabel stres pengasuhan diukur melalui *Parental Stress Scale* (PSS) versi adaptasi bahasa Indonesia oleh Desiningrum et al. (2024). Instrumen PSS terdiri atas 24 butir pernyataan skala Likert lima rentang, yang mencatat koefisien korelasi butir-total di atas 0,30 serta nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,962.

Pengumpulan data penelitian diselenggarakan secara daring menggunakan media kuesioner digital *Google Forms* selama rentang waktu tiga bulan, terhitung mulai Februari hingga April 2026. Tautan kuesioner didistribusikan melalui komunitas orang tua anak autis dan pusat terapi tumbuh kembang anak dengan izin pengelola. Sebelum pengisian instrumen, seluruh partisipan diwajibkan membaca lembar persetujuan (*informed consent*) yang memuat tujuan riset, jaminan kerahasiaan identitas, serta prinsip partisipasi sukarela. Sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi pengisian data, peneliti memberikan kompensasi berupa saldo dompet digital (*reward*) kepada 10 responden terpilih secara acak. Seluruh data yang terkumpul kemudian ditabulasi menggunakan *Microsoft Excel* dan dianalisis inferensial menggunakan piranti lunak *JASP* versi 0.96.0.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran persebaran data empiris pada variabel stres pengasuhan dan resiliensi. Parameter deskriptif yang dianalisis mencakup jumlah sampel valid, nilai rata-rata hitung (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), serta nilai skor minimum dan maksimum. Uji normalitas residual menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0{,}200$ ($p > 0{,}05$), yang menandakan bahwa sebaran data residual berdistribusi normal dan memenuhi syarat analisis parametrik. Rangkuman hasil statistik deskriptif dari kedua variabel penelitian disajikan secara sistematis pada Tabel 2.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel 2. Deskriptif Statistik Variabel Penelitian ($N = 52$)

Indikator Statistik	Skor Stres Pengasuhan	Skor Resiliensi
Jumlah Sampel Valid (*N*)	52	52
Data Hilang (*Missing*)	0	0
Nilai Rata-Rata (*Mean*)	75,75	101,70
Simpangan Baku (*Standard Deviation*)	16,32	11,02
Skor Empiris Minimum	43,00	75,00
Skor Empiris Maksimum	104,00	119,00

Mengacu pada data pada Tabel 2 di atas, seluruh data dari 52 partisipan tercatat lengkap tanpa adanya data yang hilang (*missing data*). Variabel stres pengasuhan memperoleh skor rata-rata sebesar 75,75 dengan simpangan baku 16,32 serta rentang skor empiris antara 43,00 hingga 104,00. Sementara itu, variabel resiliensi mencatatkan nilai rata-rata sebesar 101,70 dengan simpangan baku 11,02 dan rentang skor bergerak dari 75,00 hingga 119,00. Nilai simpangan baku pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa skor stres pengasuhan memiliki variasi sebaran data yang lebih lebar dibandingkan dengan skor resiliensi. Gambaran umum ini menunjukkan bahwa dinamika stres pengasuhan yang dialami para orang tua memiliki heterogenitas yang cukup nyata.

Tingkat resiliensi orang tua selanjutnya dikategorisasikan ke dalam tiga tingkatan normatif, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan sebaran kurva normal. Kategorisasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi proporsi kapasitas ketahanan mental yang dimiliki oleh para responden penelitian. Penetapan batas interval skor dilakukan menggunakan rumus acuan norma standar deviasi teoretis. Hasil kategorisasi tingkat resiliensi orang tua dirangkum secara rinci pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Resiliensi Orang Tua Anak dengan GSA

Jenjang Kategorisasi	Rentang Skor Empiris	Frekuensi Partisipan (n)	Persentase Relatif (%)
Kategori Rendah	Skor < 79	0	0,00%
Kategori Sedang	$79 \leq$ Skor ≤ 99	12	23,08%
Kategori Tinggi	Skor > 99	40	76,92%
Total Akumulasi	—	**52**	**100,00%**

Berdasarkan paparan data pada Tabel 3 di atas, mayoritas responden berada pada kategori resiliensi tinggi, yakni sebanyak 40 orang (76,92%). Sebanyak 12 responden (23,08%) menempati kategori resiliensi sedang, dan tidak ditemukan satu pun responden yang tergolong dalam kategori resiliensi rendah. Data pada Tabel 3 ini membuktikan bahwa sebagian besar orang tua yang menjadi subjek penelitian telah memiliki modal ketahanan psikologis yang relatif baik. Kapasitas resiliensi yang tinggi ini mencerminkan adanya ketabahan dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan perawatan anak berkebutuhan khusus.
Pengelompokan serupa diterapkan pada skor variabel stres pengasuhan untuk memetakan tingkat keparahan distres emosional yang dialami partisipan. Distribusi frekuensi dipecah ke dalam tiga kualifikasi yang mencakup derajat stres rendah, sedang, dan tinggi. Pemetaan ini sangat penting untuk mendeteksi seberapa besar tekanan psikologis yang masih dirasakan oleh para pengasuh utama. Rincian persentase sebaran tingkat stres pengasuhan disajikan secara lengkap pada Tabel 4.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua Anak dengan GSA

Jenjang Kategorisasi	Rentang Skor Empiris	Frekuensi Partisipan (n)	Persentase Relatif (%)
Kategori Rendah	Skor < 59	5	9,62%
Kategori Sedang	$59 \leq$ Skor ≤ 91	29	55,76%
Kategori Tinggi	Skor > 91	18	34,62%
Total Akumulasi	—	**52**	**100,00%**

Sebagaimana tercantum pada Tabel 4 di atas, lebih dari separuh partisipan berada pada tingkat stres pengasuhan kategori sedang, yaitu sebanyak 29 orang (55,76%). Di samping itu, terdapat 18 orang (34,62%) yang mengalami stres pengasuhan kategori tinggi dan hanya 5 orang (9,62%) yang berada pada kategori rendah. Hasil pada Tabel 4 tersebut menegaskan bahwa mayoritas orang tua anak dengan GSA masih memikul beban stres yang cukup substansial dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya angka pada kategori sedang dan tinggi ini mempertegas pentingnya menguji sejauh mana resiliensi mampu mereduksi tekanan pengasuhan tersebut.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana guna mengukur arah serta signifikansi pengaruh resiliensi terhadap stres pengasuhan. Variabel resiliensi bertindak sebagai prediktor tunggal yang diuji kemampuannya dalam memprediksi skor stres pengasuhan sebagai variabel kriteria. Kriteria penerimaan hipotesis penelitian ditetapkan apabila nilai probabilitas signifikansi hitung lebih kecil dari taraf nyata $\alpha = 0{,}05$. Hasil estimasi parameter regresi linear sederhana disajikan secara terperinci pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Pengaruh Resiliensi terhadap Stres Pengasuhan

Model Prediksi	Koefisien Tak Terstandarisasi (B)	Standar Galat (SE)	Koefisien Terstandarisasi (β)	Nilai Uji t	Signifikansi (p)
Nilai Konstanta	150,387	18,658	—	8,060	$< 0{,}001$
Resiliensi	-0,734	0,182	-0,495	-4,032	$< 0{,}001$

Catatan. Signifikan pada taraf $p < 0{,}001$.

Merujuk pada data hasil analisis pada Tabel 5 di atas, diperoleh persamaan regresi linear sederhana $\hat{Y} = 150{,}387 - 0{,}734X$. Nilai koefisien regresi bernilai negatif sebesar $B = -0{,}734$ dengan nilai $t = -4{,}032$ dan signifikansi $p < 0{,}001$, yang membuktikan bahwa resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres pengasuhan. Arah hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor resiliensi akan diikuti oleh penurunan skor stres pengasuhan sebesar 0,734 satuan. Uji signifikansi pada Tabel 5 tersebut secara meyakinkan menerima hipotesis penelitian dan menolak hipotesis nol.

Besarnya kontribusi varians resiliensi dalam memprediksi dinamika stres pengasuhan diukur melalui perolehan nilai koefisien determinasi (R^2). Nilai determinasi ini menunjukkan proporsi penurunan stres yang dapat dijelaskan secara langsung oleh kapasitas ketahanan mental orang tua. Sisanya merupakan kontribusi faktor-faktor eksternal lain yang berada di luar model penelitian ini. Rincian perolehan nilai koefisien determinasi model regresi disajikan pada Tabel 6.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel 6. Koefisien Determinasi Model Regresi

Hubungan Antarvariabel	Koefisien Korelasi (R)	Koefisien Determinasi (R2)	Signifikansi Estimasi (p)
Resiliensi → Stres Pengasuhan	0,495	0,245	$< 0{,}001$

Catatan. Signifikan pada taraf $p < 0{,}001$.

Berdasarkan data yang dipaparkan pada Tabel 6 di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,245 dengan tingkat signifikansi $p < 0{,}001$. Angka ini menunjukkan bahwa kapasitas resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 24,5% terhadap variasi stres pengasuhan pada orang tua anak dengan GSA. Sementara itu, sebesar 75,5% variasi stres pengasuhan lainnya dipengaruhi oleh variabel di luar model penelitian, seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan kondisi ekonomi keluarga. Bukti empiris pada Tabel 6 ini mempertegas bahwa resiliensi memegang peranan krusial sebagai faktor protektif internal dalam menurunkan ketegangan psikologis pengasuhan.

Pembahasan

Temuan utama penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa resiliensi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres pengasuhan pada orang tua anak dengan GSA. Arah pengaruh negatif ini menegaskan bahwa semakin tinggi ketahanan psikologis orang tua, semakin rendah tingkat distres pengasuhan yang dialaminya. Hasil ini selaras dengan teori resiliensi dari Masten (2018) yang memandang ketahanan sebagai kapasitas adaptasi dinamis dalam merespons ancaman atau kesulitan hidup yang berat. Orang tua yang resilien bukan berarti bebas dari rasa lelah, melainkan memiliki kemampuan koping yang lebih adaptif dalam mengelola tekanan perilaku anak autis (Pastor-Cerezuela et al., 2021). Oleh karena itu, penguatan resiliensi terbukti menjadi aset psikologis yang efektif dalam memelihara kesejahteraan emosional pengasuh.

Keterkaitan negatif ini mendukung temuan Habibullah dan Halimah (2024) yang mengonfirmasi bahwa resiliensi berperan sebagai preditor signifikan terhadap penurunan stres pengasuhan pada keluarga anak autis. Orang tua yang tabah dan optimis cenderung memandang keterlambatan perkembangan anak sebagai tantangan pengasuhan yang dapat dikelola, bukan sebagai beban hidup yang menekan (Bekhet & Matel-Anderson, 2017). Pola penerimaan diri tersebut mendorong orang tua untuk mengadopsi strategi pengasuhan positif dan proaktif saat menghadapi tantangan tantrum anak (Wang & Zhao, 2026). Sebaliknya, orang tua yang rapuh secara emosional lebih rentan merasa kewalahan dan terperangkap dalam keputusasaan pengasuhan. Fleksibilitas kognitif yang melekat pada resiliensi terbukti memampukan keluarga tetap berfungsi secara optimal di tengah rutinitas pengasuhan yang menuntut (Feng et al., 2025; Sartor et al., 2023).

Besaran sumbangan efektif resiliensi sebesar 24,5% mengonfirmasi bahwa stres pengasuhan merupakan konstruks psikologis yang bersifat multifaktorial. Porsi varians sebesar 75,5% yang belum terjelaskan dalam model ini menunjukkan adanya peran determinan psikososial lainnya yang saling berinteraksi (Rahman et al., 2024). Di kawasan Asia Tenggara, faktor stigma masyarakat dan diskriminasi sosial terhadap anak berkebutuhan khusus terbukti menjadi pemicu utama stres orang tua (Ilias et al., 2018; Recio et al., 2020). Selain itu, ketersediaan jaringan dukungan keluarga besar, stabilitas finansial, serta aksesibilitas pusat intervensi terapi turut menentukan tingkat kelelahan emosional pengasuh (Flores-Builds et al., 2023). Hal ini menjelaskan mengapa beberapa orang tua dengan resiliensi sedang tetap

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

mengalami stres pengasuhan kategori tinggi, karena tingginya hambatan lingkungan yang mereka hadapi sehari-hari.

Ditinjau dari karakteristik demografi, penelitian ini didominasi oleh partisipan ibu sebesar 90,4%, yang mencerminkan ketimpangan pembagian peran domestik dalam pengasuhan anak disabilitas (Magdhalena & Hariyono, 2023). Konstruksi sosial yang menempatkan ibu sebagai penanggung jawab utama perawatan anak autis menyebabkan beban fisik dan emosional terkonsentrasi pada figur perempuan. Kondisi tersebut membatasi keterwakilan perspektif para ayah mengenai dinamika stres pengasuhan dan strategi resiliensi keluarga (Ilias et al., 2018). Di samping itu, sebagian besar responden berada pada rentang usia produktif 35–44 tahun yang sedang berada pada puncak tuntutan karier dan pengasuhan keluarga. Oleh sebab itu, intervensi psikologis di masa depan harus melibatkan kedua orang tua secara setara guna membangun resiliensi keluarga (*family resilience*) yang tangguh.

Meskipun menyajikan temuan yang bermakna, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis yang perlu dicermati secara objektif. Penggunaan desain potong-lintang (*cross-sectional*) membatasi penarikan kesimpulan kausalitas jangka panjang antara dinamika resiliensi dan fluktuasi stres pengasuhan. Jumlah sampel sebanyak 52 partisipan juga berada di bawah estimasi kebutuhan awal *a priori*, meskipun analisis daya uji *post hoc* telah membuktikan kekuatan statistik yang memadai. Selain itu, teknik pengumpulan data berbasis laporan diri (*self-report*) melalui kuesioner daring berpotensi memicu bias keinginan sosial (*social desirability bias*). Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan metode campuran (*mixed-methods*), memperluas partisipasi figur ayah, serta menguji efektivitas modul pelatihan koping fokus emosi (*emotion-focused coping*) secara eksperimental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres pengasuhan pada orang tua anak dengan Gangguan Spektrum Autisme (GSA). Hipotesis penelitian diterima, yang berarti bahwa peningkatan kapasitas ketahanan mental orang tua secara nyata beriringan dengan penurunan beban stres pengasuhan harian. Resiliensi berfungsi sebagai faktor pelindung internal yang memberikan sumbangan efektif sebesar 24,5% terhadap penurunan distres pengasuhan. Secara deskriptif, sebagian besar partisipan memiliki tingkat resiliensi pada kategori tinggi, namun sebagian besar responden masih mengalami stres pengasuhan pada kategori sedang hingga tinggi akibat tingginya tuntutan perawatan anak secara berkelanjutan.

Temuan penelitian ini berimplikasi pada pentingnya perancangan program intervensi psikologis komprehensif yang berfokus pada penguatan resiliensi keluarga, seperti psikoedukasi regulasi emosi dan pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer support group*). Pihak pusat terapi dan layanan kesehatan disarankan untuk memfasilitasi sesi konseling keluarga berkala yang melibatkan ayah dan ibu secara seimbang guna mereduksi beban peran pengasuhan. Keterbatasan penelitian ini mencakup penggunaan desain potong-lintang, jumlah sampel terbatas, dan minimnya keterlibatan partisipan laki-laki. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk menerapkan desain penelitian longitudinal, mengintegrasikan variabel dukungan sosial dan efikasi diri, serta mengeksplorasi pengalaman pengasuhan anak dengan GSA melalui pendekatan kualitatif yang mendalam.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing.

Bekhet, A. K., & Matel-Anderson, D. (2017). Risk and protective factors in the lives of caregivers of persons with autism: Caregivers' perspectives. *Perspectives in Psychiatric Care*, *53*(3), 199–207. https://doi.org/10.1111/ppc.12158

Chodidjah, S., & Kusumasari, A. P. (2018). Pengalaman ibu merawat anak usia sekolah dengan autis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *21*(2), 94–100. https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.545

Deater-Deckard, K. (2017). *Parental stress and early child development*. Springer.

Desiningrum, D. R., Hermawati, D., Somantri, M., Indriana, Y., & Rusydana, A. (2024). Parental Stress Scale validation. *Asian Journal of Engineering, Social and Health*, *3*(2), 343–352. https://doi.org/10.46799/ajesh.v3i2.285

Dewi, C. P. D. C., & Widiasavitri, P. N. (2019). Resiliensi ibu dengan anak autisme. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(1), 193–206. https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p19

Fadhillah, N., & Sulaeman, S. (2026). *Pengembangan alat ukur resiliensi psikologis: Skala Resiliensi Connor-Davidson (CD-RISC)*. ResearchGate. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.39998.86315

Feng, Y., Lu, D., Ng, T. Y. C., Chau, P. H., Chan, L. M. L., & Kwok, J. Y. Y. (2025). Mindfulness and parenting stress among parents of autistic children: The mediation of resilience and psychological flexibility. *Autism*, *29*(4), 1–14. https://doi.org/10.1177/13623613251328465

Flores-Buils, R., Andrés-Roqueta, C., & Mateu-Pérez, R. (2023). Different contributions of resilience and contextual factors to levels of anxiety, stress, and depression in parents of autistic children. *International Journal of Developmental Disabilities*, *71*(4), 587–597. https://doi.org/10.1080/20473869.2023.2272402

Habibullah, M. F., & Halimah, L. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap stress pengasuhan pada orang tua dengan anak ASD. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *4*(1), 250–256. https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10023

Iadarola, S., Levato, L., Harrison, B., Smith, T., Lecavalier, L., Johnson, C., Swiezy, N., Bearss, K., & Scahill, L. (2018). Teaching parents behavioral strategies for autism spectrum disorder (ASD): Effects on stress, strain, and competence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *48*(4), 1031–1040. https://doi.org/10.1007/s10803-017-3339-2

Ilias, K., Cornish, K., Kummar, A. S., Park, M. S.-A., & Golden, K. J. (2018). Parenting stress and resilience in parents of children with autism spectrum disorder (ASD) in Southeast Asia: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 280. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00280

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, 2 April). *Hari Peduli Autisme Sedunia: Pentingnya pendampingan dan edukasi bagi anak gangguan spektrum autisme di tengah pandemi COVID-19*. Ditjen P2P Kemenkes RI. http://p2p.kemkes.go.id/hari-peduli-autisme-sedunia-pentingnya-pendampingan-dan-edukasi-bagi-anak-gangguan-spektrum-autisme-ditengah-pandemi-covid

Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *9*(2), 332–353. https://doi.org/10.24854/jpu527

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542

Magdhalena, W., & Hariyono, D. S. (2023). Hubungan parental stress terhadap self-esteem orang tua yang memiliki anak dengan autism spectrum disorder. *Cognicia*, *11*(2), 93–98. https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.27701

Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, *10*(1), 12–31. https://doi.org/10.1111/jftr.12255

Pastor-Cerezuela, G., Fernández-Andrés, M. I., Pérez-Molina, D., & Tijeras-Iborra, A. (2021). Parental stress and resilience in autism spectrum disorder and Down syndrome. *Journal of Family Issues*, *42*(1), 3–26. https://doi.org/10.1177/0192513X20910192

Putri, A. M., Pramesti, W., & Hapsari, R. D. (2019). Stres pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *1*(1), 7–13. https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1408

Rahayu, E. W. (2019). Resiliensi pada keluarga yang mempunyai anak disabilitas: Review. *Psikovidya*, *23*(1), 22–45. https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.127

Rahman, P. R. U., Dimala, C. P., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Journal of Education Research*, *5*(1), 294–300. https://doi.org/10.37985/jer.v5i1.771

Recio, P., Molero, F., García-Ael, C., & Pérez-Garín, D. (2020). Perceived discrimination and self-esteem among family caregivers of children with autism spectrum disorder and children with intellectual disabilities in Spain: The mediational role of affiliate stigma and social support. *Research in Developmental Disabilities*, *105*, Article 103737. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103737

Sartor, T., Sons, S., Kuhn, J.-T., & Tröster, H. (2023). Coping resources and stress due to demands in parents to children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, *4*, Article 1240977. https://doi.org/10.3389/fresc.2023.1240977

Wang, H., & Zhao, J. (2026). The association between parental resilience and emotional/behavioural problems in children with autism spectrum disorders: The mediating role of parenting style. *PLOS ONE*, *21*(2), Article e0329989. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329989

Yulianti, R. T., & Rudiyanto, R. (2024). Peran orang tua dengan anak gangguan autisme. *Aulad: Journal on Early Childhood*, *7*(3), 918–925. https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.798

Zeidan, J., Fombonne, E., Scorah, J., Ibrahim, A., Durkin, M. S., Saxena, S., Yusuf, A., Shih, A., & Elsabbagh, M. (2022). Global prevalence of autism: A systematic review update. *Autism Research*, *15*(5), 778–790. https://doi.org/10.1002/aur.2696

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16542