

## Resiliensi dan Dukungan Sosial: Strategi Mengurangi Parenting Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

**Sherlyta Ayu Aprillia**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [lytaaprillia@gmail.com](mailto:lytaaprillia@gmail.com)

### **Abstract**

*Mothers who have children with special needs are certainly faced with more complicated parenting challenges than mothers with normal children, so it is easy to trigger parenting stress. This study aims to determine the relationship between resilience and social support with parenting stress in mothers who have children with special needs. This research method uses a quantitative approach with a total of 53 subjects of mothers who have children with special needs. The data collection technique used purposive sampling method. Data were taken by applying the parenting stress scale, resilience scale and social support scale. Data analysis used multiple regression analysis techniques. The results showed that resilience and social support have a simultaneous relationship with parenting stress. Partial tests show that both resilience and social support variables have a significant negative relationship with parenting stress. A high level of resilience and social support means that the mother's parenting stress level will be low. Conversely, if the level of resilience and social support is low, then the level of parenting stress in mothers tends to be high.*

**Keywords:** parenting stress, resilience, social support, mothers, children with special needs

### **Abstrak**

Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tentunya dihadapkan dengan tantangan pengasuhan yang lebih rumit dibandingkan ibu dengan anak normal, sehingga mudah sekali memicu timbulnya *parenting stress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek 53 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Teknik pengambilan data menggunakan metode purposive sampling. Data diambil dengan mengaplikasikan skala *parenting stress*, skala resiliensi dan skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memiliki hubungan simultan dengan *parenting stress*. Uji parsial menunjukkan bahwa variabel resiliensi maupun dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *parenting stress*. Tingkat resiliensi dan dukungan sosial yang tinggi maka tingkat *parenting stress* ibu akan rendah. Sebaliknya jika tingkat resiliensi dan dukungan sosial rendah, maka tingkat *parenting stress* pada ibu cenderung tinggi.

**Kata kunci :** *parenting stress*, resiliensi, dukungan sosial, ibu, anak berkebutuhan khusus

## Pendahuluan

Memiliki seorang anak merupakan anugerah terbesar dalam kehidupan pernikahan. Anak sering kali dipandang sebagai sumber kebahagiaan, harapan, dan pelengkap dalam sebuah keluarga serta melambangkan cinta kasih kedua orang tua (Khorini'mah & Kamala, 2020). Setiap orang tua pastinya ingin memiliki anak yang terlahir sehat secara jasmani maupun rohani, serta dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Kenyataannya harapan tersebut tidak selalu dapat terwujud, terdapat anak – anak yang terlahir dalam kondisi yang kurang sempurna atau sering dikenal dengan anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memiliki kondisi berbeda dengan anak pada umumnya terutama dalam proses tumbuh kembangnya, anak berkebutuhan khusus mengalami kelainan fisik, mental, intelektual, sosial dan emosional (Triutari, 2014).

Mengasuh dan mendidik anak tidaklah mudah, apalagi mendidik anak berkebutuhan khusus. Keterbatasan fisik dan tingkah laku anak dengan kebutuhan khusus jelas tidak sama dengan anak pada umumnya sehingga membuat orang tua khususnya ibu dituntut lebih bekerja keras dalam mengasuh anak. Ditambah jika ada hinaan dari lingkungan sekitar maka akan menambah kesedihan yang dirasakan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Faradina, 2016). Kondisi seperti inilah yang dapat menyebabkan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus mengalami *parenting stress* atau stress pengasuhan. *Parenting stress* merupakan serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua. (Deater-Deckard, 2004 dalam Lestari, 2012).

Proses beradaptasi tidak hanya membutuhkan waktu, energi, dan pikiran, tetapi juga kemampuan untuk menerima kondisi anak secara emosional. Ibu yang dianugerahi anak berkebutuhan khusus umumnya akan menunjukkan berbagai macam reaksi, mulai dari sedih, marah, syok, cemas, dan perasaan bersalah pada diri sendiri. Ketika anak memasuki usia 6-12 tahun, tantangan ini semakin kompleks karena anak memasuki fase perkembangan yang menuntut peningkatan kemandirian, kemampuan sosial, serta prestasi akademik. Selain itu, kondisi perkembangan anak yang cenderung tidak stabil, sering kali memicu stres pada ibu, terutama jika ibu belum sepenuhnya adaptif terhadap kebutuhan dan karakteristik anaknya. Oleh karena itu, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dituntut untuk tangguh dalam menjalankan perannya ketika mengasuh. Ketangguhan atau resiliensi merupakan salah satu ciri kepribadian yang menunjukkan bahwa seseorang mampu beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit (Reivich dan Shatté, 2002). Resiliensi yang dimiliki ibu juga tidak terlepas dari adanya dukungan sosial, dalam penelitian Nugroho, dkk (2013) tersebut dijelaskan bahwa ibu yang memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang penuh tantangan dan hambatan.

Resiliensi dan dukungan sosial yang kuat akan memberikan pengaruh besar dalam menurunkan tingkat stress pengasuhan. Resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan, memungkinkan orang tua menghadapi tantangan pengasuhan dengan lebih efektif sehingga mengurangi stress

yang dialami. Ibu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi dan mencari solusi ketika berada dalam situasi pengasuhan yang sulit. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti pasangan, keluarga, dan teman, berperan penting dalam meredakan stres pengasuhan, karena dukungan ini memberikan bantuan secara emosional, informasi, maupun bantuan praktis yang dibutuhkan sehingga ibu merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan dalam pengasuhan. Resiliensi dan dukungan sosial tidak hanya bekerja secara terpisah, tetapi juga saling memperkuat, dimana resiliensi dapat membantu orang tua memanfaatkan dukungan sosial dengan lebih baik, sementara dukungan sosial dapat memperkuat resiliensi orang tua.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang korelasi antara resiliensi dan dukungan sosial dengan *parenting stress* pada Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Secara umum sudah ada penelitian yang menggunakan salah satu dari ketiga variabel tersebut, namun sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang menggabungkan ketiga variabel dengan subjek ibu.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Partisipan dalam penelitian ini merupakan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebanyak 53 orang yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dikarenakan adanya kriteria khusus dalam pengambilan sampel penelitian yaitu; Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, ibu yang mengasuh anak tanpa bantuan asisten rumah tangga, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus umur 6-12 tahun dan ibu yang tergabung dalam tergabung dalam sekolah Lentera Fajar Indonesia di wilayah Sidoarjo.

Pengumpulan data menggunakan skala pengukuran psikologis yang meliputi skala *parenting stress*, skala resiliensi dan skala dukungan sosial. Skala *parenting stress* disusun peneliti mengacu pada teori Abidin (1995) dengan konteks *parenting stress* ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang terdiri dari 29 aitem. Skala resiliensi terdiri dari 19 aitem yang disusun berdasarkan teori Reivich & Shatte (2002). Skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan teori Sarafino (2011) terdiri dari 32 aitem.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi ganda yang akan dibantu dengan menggunakan SPSS (*Statistical of Package for Social Science*) untuk mempermudah dalam proses penentuan hasil dari penelitian, teknik ini digunakan karena penelitian akan melibatkan lebih dari satu variable, variabel-variabel tersebut adalah *parenting tress* (Variabel Y), resiliensi (Variabel X1), dan dukungan sosial (Variabel X2).

## Hasil

Pada tahap analisis data, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Resiliensi	0,98	53	0,200
Dukungan Sosial	0,98	53	0,200

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan hasil uji normalitas residual terhadap variable Resiliensi dan Dukungan Soisal menggunakan Kolmogorov- Smirnov diperoleh skor signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Resiliensi	27,614	0,000	Linear
Dukungan Sosial	44,249	0,000	Linear

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Hasil uji linieritas hubungan antara variable Resiliensi (X1) dengan *Parenting Stress* (Y) dan variable dukungan sosial dengan *parenting stress* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), maka dapat diartikan bahwa ada hubungan yang linier antara variabel Resiliensi dengan *Parenting Stress* dan variable Dukungan Sosial (X2) dengan *Parenting Stress* (Y).

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	TOLERANCE	VIF	Keterangan
Resiliensi (X1)	0,822	1,216	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial(X2)			

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan hasil yang tabel uji multikolinieritas antara variabel X1 dan X2 diperoleh nilai tolerance sebesar 0,822 ( $> 0.1$ ) dan nilai VIF sebesar 1,216 ( $< 10.00$ ) sehingga data tersebut dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Resiliensi (X1)	0,983	Tidak terjadi Heteroskedastisitas
Dukungan sosial (X2)	0,156	Tidak terjadi Heteroskedastisitas

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan hasil tabel uji heteroskedastisitas antara variable Resiliensi (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan *parenting stress* diperoleh nilai sig  $> 0.05$  sehingga data tersebut dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Parenting Stress

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
>94,11	Sangat Tinggi	6	11,3 %
81,04 - 94,11	Tinggi	11	20,8 %
67,97 - 81,04	Sedang	18	34,2 %
54,90 - 67,97	Rendah	16	30,2 %
<54,90	Sangat Rendah	2	3,8 %
<b>Total</b>		<b>53</b>	<b>100%</b>

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan tabel analisis tingkatan *parenting stress*, ibu yang memiliki skor sangat tinggi sebanyak 6 orang (11,3%), ibu yang memiliki skor tinggi sebanyak 11 orang (20,8%), ibu yang memiliki skor sedang sebanyak 18 orang (34,2%), ibu yang memiliki skor rendah sebanyak 16 orang (30,2%), dan ibu yang memiliki skor sangat rendah sebanyak 2 orang (3,8%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami *parenting stress* berada pada kategori yang sedang.

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Resiliensi

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
>61,05	Sangat Tinggi	4	7,5 %
57,99 - 61,05	Tinggi	11	20,8 %
51,88 - 57,99	Sedang	21	39,6 %
45,77 - 51,88	Rendah	14	26,4 %
<45,77	Sangat Rendah	3	5,7 %
<b>Total</b>		<b>53</b>	<b>100%</b>

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan tabel analisis tingkatan resiliensi, ibu yang memiliki skor sangat tinggi sebanyak 4 orang (7,5%), ibu yang memiliki skor tinggi sebanyak 11 orang (20,8%), ibu yang memiliki skor sedang sebanyak 21 orang (39,6%), ibu yang memiliki skor rendah sebanyak 14 orang (26,4%), dan ibu yang memiliki skor sangat rendah sebanyak 3 orang (5,7%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung memiliki resiliensi berada pada kategori yang sedang.

Tabel 7. Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
>50,39	Sangat Tinggi	1	1,9 %
44,81 - 50,39	Tinggi	25	47,2 %
39,22 - 44,81	Sedang	18	34 %
33,64 - 39,22	Rendah	4	7,5 %
<33,64	Sangat Rendah	5	9,4 %
<b>Total</b>		<b>53</b>	<b>100%</b>

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan tabel analisis tingkatan dukungan sosial, ibu yang memiliki skor sangat tinggi sebanyak 1 orang (1,9%), ibu yang memiliki skor tinggi sebanyak 25 orang (47,2%), ibu yang memiliki skor sedang sebanyak 18 orang (34%), ibu yang memiliki skor rendah sebanyak 4 orang (7,5%), dan ibu yang memiliki skor sangat rendah sebanyak 5 orang (9,4%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung mendapatkan dukungan sosial berada pada kategori yang tinggi.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis (Uji Simultan)

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Regression</b>	5060.860	2	2530.430	33.117	0.000
<b>Residual</b>	3820.386	50	76.408		
<b>Total</b>	8881.245	52			

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan tabel hasil analisis simultan menunjukkan bahwa uji korelasi simultan antara resiliensi (X1) dan dukungan sosial (X2) dengan *parenting stress* (Y) diperoleh nilai  $F_{y0} = 33.117$  dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang berarti secara simultan resiliensi dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *parenting stress*.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis (Uji Parsial)

Model	Unstandardized Coefficient		Unstandardized Coefficient Beta	t	Sig.
	B	Std.Error			
<b>(Constant)</b>	169.201	12.050		14.042	0.000
<b>Resiliensi</b>	-0.794	0.219	-0.371	-3.630	0.001
<b>Dukungan Sosial</b>	-1.215	0.239	-0.519	-5.074	0.000

Sumber : Output Statistic SPSS 24 For Windows

Berdasarkan tabel maka dapat diketahui pengaruh parsial dari masing-masing variabel sebagai berikut :

1. Variabel resiliensi dengan *parenting stress*.

Hasil uji korelasi parsial menunjukkan nilai  $t = -3.630$  dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), Hal ini dapat disimpulkan bahwa secara parsial resiliensi berkorelasi secara negatif dengan *parenting stress* yang artinya jika resiliensi yang dimiliki oleh individu tinggi maka akan semakin rendah *parenting stress* begitu juga sebaliknya.

2. Variabel dukungan sosial dengan *parenting stress*.

Hasil uji korelasi parsial menunjukkan nilai  $t = -5.074$  dengan signifikansi 0.001 ( $p < 0.05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa secara parsial dukungan sosial berkorelasi secara negatif dengan *parenting stress* yang artinya jika dukungan sosial yang diterima oleh individu tinggi maka akan semakin rendah *parenting stress* begitu juga sebaliknya.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Setelah diuji menggunakan analisis regresi berganda didapatkan hasil adanya hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan *parenting stress*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial yang diterima maka kecenderungan ibu mengalami *parenting stress* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa jika ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam memenuhi beratnya tuntutan pengasuhan dan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungannya maka kemungkinan ibu yang mengalami *parenting stress* cenderung rendah, begitu juga sebaliknya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuminati (2020) yang menyatakan adanya hubungan resiliensi dan dukungan sosial dengan *parenting stress* pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hasil uji parsial terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan *parenting stress*. Hal ini menunjukkan bahwa ketika resiliensi tinggi, maka kemungkinan ibu mengalami *parenting stress* akan rendah, sebaliknya jika resiliensi rendah maka kemungkinan untuk mengalami *parenting stress* tinggi. Reivich & Shatte (2002) menjelaskan resiliensi memunculkan sikap positif dari individu sehingga mereka dapat bertahan dalam situasi yang menekan atau mengatasi kesengsaraan lebih jauh dalam masa hidupnya. Ibu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan menganggap tekanan dalam proses pengasuhan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat dihindari sehingga ibu dapat menjalani peran sebagai orang tua dengan lebih efektif tanpa merasa terjebak dan kewalahan dan kemungkinan untuk mengalami *parenting stress* rendah. Sedangkan ibu yang memiliki resiliensi rendah akan cenderung merasa bersalah dan tidak berguna dalam menjalankan perannya sebagai pengasuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali & Ariana (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak Gangguan Spektrum Autisme (GSA).

Hasil uji parsial menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan *parenting stress*. Hal ini menunjukkan bahwa ketika dukungan sosial yang diterima ibu tinggi, maka kemungkinan ibu mengalami *parenting stress* akan rendah, sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima ibu rendah maka kemungkinan untuk mengalami *parenting stress* tinggi. Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan dan perhatian yang diberikan orang lain (Sarafino, 2011). Bentuk dukungan ini meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh pasangan, keluarga atau teman membuat ibu merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan, sehingga beban emosional dan fisik yang dirasakan akan berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kusnadi, dkk (2022) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Hasil uji deskriptif pada setiap variabel didapatkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami *parenting stress* dalam kategori sedang. Kemudian untuk variabel resiliensi cenderung berada pada kategori sedang untuk dukungan sosial berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji deskriptif setiap variabel didominasi oleh kategori sedang ke tinggi. Sehingga setiap ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung merasa cemas akan berbagai tekanan pengasuhan yang berat, namun mereka masih tetap yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan pengasuhan dan mendapatkan dukungan sosial dari orang disekitarnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 53 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Sekolah Lentera Fajar Indonesia, Sidoarjo, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan *parenting stress*. Artinya resiliensi dan dukungan sosial secara simultan mempengaruhi *parenting stress*. Pada hipotesis kedua terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan *parenting stress*. Artinya, semakin tinggi resiliensi maka kecenderungan ibu untuk mengalami *parenting stress* akan rendah, begitu juga sebaliknya. Hipotesis ketiga menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka kecenderungan ibu untuk mengalami *parenting stress* akan rendah, begitu juga sebaliknya.

Dari hasil penelitian disarankan agar ibu yang merawat anak berkebutuhan khusus mengembangkan keterampilan resiliensi, seperti manajemen stres, adaptasi terhadap perubahan, dan teknik coping efektif seperti mindfulness atau meditasi, serta memperluas jaringan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas untuk mengurangi rasa terisolasi. Keluarga diharapkan memberikan dukungan optimal dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam perawatan anak, membangun komunikasi terbuka, dan meningkatkan pemahaman tentang karakteristik anak berkebutuhan khusus. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang memengaruhi parenting stress, seperti status sosial ekonomi atau kemampuan coping, serta menggunakan jumlah sampel lebih besar dan teknik sampling berbeda untuk memperluas cakupan penelitian.

## Referensi

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index (PSI) manual* (3rd ed.). Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Ali, N. (2022). Hubungan Resiliensi dan Stres Pengasuhan Pada Ibu dengan Anak GSA (Gangguan Spektrum Autisme). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10.
- Sarafino, E. P. M., (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (7th ed.). United States of the America: John Wiley & Son, Inc.
- Deater-Deckard K. (2004). *Parenting stress*. United States of America: Nick Hornby.

- 
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 4(1).
- Khorini'mah, S. M., & Kamala, I. (2020). Peran orang tua dalam melatih disiplin pada anak tunagrahita. *Journal on Teacher Education*, 2(1), 59-65.
- Lestari S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Yogyakarta: Kencana
- Nugroho, A. A. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan stres pada ibu yang memiliki anak autis di SLB autis di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(2).
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Triutari, I. (2014). *Persepsi Mahasiswa Penyandang Disabilitas Tentang Sistem Pendidikan Segregasi Dan Pendidikan Inklusi (Deskriptif Kuantitatif Pada Penyandang Disabilitas di Universitas Negeri Padang)*. Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus, 3(3).
- Wahyuminati, R., & Uyun, Z. (2020). *Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kusnadi, S. K., Mardiyanti, R., Kusnadi, S. A., Maisaroh, L. L. D., & Elisnawati, E. (2022). Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal on Teacher Education*, 4(2), 1474-1483.