

KESEJAHTERAN PSIKOLOGIS PADA ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Astria Subekti¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Fixi Intansari²

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

E-mail: astri2814@gmail.com.

Abstract

Psychological well-being is a condition where individuals hold a positive view of themselves and others, leading to happiness and the optimal utilization of psychological potential as a result of life experiences. Children with special needs (CWSN) are defined as individuals with physical, intellectual, or emotional characteristics that are above or below the average of typical individuals. This study aims to understand the process of psychological well-being in parents of children with special needs. The research employs a descriptive qualitative approach with data collection methods including interviews, observations, and documentation. The subjects of this study are three pairs of parents who have children with special needs and reside in Tambahrejo. Data analysis is conducted through source triangulation, technique triangulation, and peer triangulation. The analysis results indicate that all three subjects demonstrate good psychological well-being, with variations across each dimension.

Keywords : *psychological well-being, parents, children with special needs.*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana seseorang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, yang membawa kepada kebahagiaan serta pemanfaatan optimal potensi psikologis sebagai hasil dari perjalanan hidupnya. Anak berkebutuhan khusus (ABK) didefinisikan sebagai individu dengan karakteristik fisik, intelektual, atau emosional yang berada di atas atau di bawah rata-rata individu pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses kesejahteraan psikologis pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah tiga pasang orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan tinggal di Tambahrejo. Analisis data dilakukan dengan triangulasi sumber, teknik, dan sejawat. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dengan variasi dalam setiap dimensinya.

Kata Kunci : *kesejahteraan psikologis, orang tua, anak berkebutuhan khusus*

Copyright © 2025. Astria Subekti, Fixi Intansari. All Right Reserved

Submitted: 2024-10-20

Revised: 2024-12-30

Accepted: 2025-02-30

Published: 2025-05-31



Pendahuluan

Lahirnya anak sangat dinantikan oleh keluarga, dengan harapan anak tersebut sehat fisik dan psikologis. Namun, anak berkebutuhan khusus (ABK) yang memiliki keterbatasan fisik atau mental bisa memicu kekhawatiran. Di Indonesia, jumlah penyandang disabilitas mencapai sekitar 27,3 juta orang. Kehadiran ABK berdampak signifikan pada keluarga, terutama ibu, yang lebih rentan terhadap stres dan kecemasan (Sumarauw et al., 2023).

Orangtua ABK menghadapi tantangan besar, termasuk fase penolakan dan menyangkal. Penelitian di New York oleh (Pollet, 2019) menemukan bahwa 5,97% pasangan bercerai karena anak mereka ABK, dengan tingkat perceraian pada keluarga dengan anak autisme mencapai 80-90%. Penolakan dan resiliensi orangtua yang rendah menjadi penyebab perceraian. Orangtua juga sering mengalami ketidakpercayaan dan kebingungan saat pertama kali mengetahui kondisi anak mereka. Kesejahteraan psikologis yang baik sangat penting bagi orangtua untuk mendukung dan memotivasi anak ABK. Ini mencakup penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, kontrol lingkungan, tujuan hidup, dan realisasi diri.

Penelitian ini bertujuan mengetahui kesejahteraan psikologis orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan wawancara, orangtua membutuhkan waktu lama untuk menerima kondisi anak mereka, dengan harapan anak tersebut dapat memberikan pertolongan di akhirat. Keterampilan menyeimbangkan emosi positif dan negatif penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, yang berdampak positif bagi kebahagiaan keluarga.

Kesejahteraan psikologis menurut (Ryff, 1989), adalah kondisi di mana seseorang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan secara mandiri, mengatur perilakunya sendiri, dan berinteraksi dengan lingkungannya secara koheren untuk memenuhi kebutuhannya. Individu tersebut juga menemukan dan memberikan makna dalam hidup, serta mengembangkan potensi diri mereka.

Menurut (Ryff, 1989), kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama. Pertama, penerimaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima kekuatan dan kelemahan diri serta menilai diri secara positif. Kedua, hubungan positif dengan orang lain, yang mencakup kemampuan untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat dan berkualitas. Ketiga, kemandirian, yang melibatkan kemampuan untuk mengarahkan perilaku secara mandiri dan penuh keyakinan. Keempat, penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan dengan efektif. Kelima, tujuan hidup, yang mencakup penemuan makna dan tujuan dalam hidup. Terakhir, pertumbuhan pribadi, yaitu terus

mengembangkan potensi diri dan menghadapi tantangan dengan sikap yang positif

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah individu dengan karakteristik fisik, intelektual, atau emosional yang berbeda dari anak-anak pada umumnya. Menurut (Fakhiratunnisa et al., 2022), ABK memiliki karakteristik yang berada di atas atau di bawah rata-rata. Wahyudi (2021), menyatakan bahwa ABK memerlukan perhatian dan layanan khusus untuk mendukung perkembangan mereka secara optimal, termasuk pendidikan khusus yang disesuaikan dengan kondisi mereka.

Ibu menerima dampak langsung secara biologis dan psikis setelah melahirkan anak berkebutuhan khusus, merasakan berbagai emosi dan membentuk hubungan yang kuat dengan anak. Ayah juga memainkan peran penting dengan menjadi panutan, memimpin keluarga, dan mengalami proses psikologis selama kehamilan dan setelah kelahiran (Rahmitha, 2011). (Ruli, 2020) menambahkan bahwa orang tua, terdiri dari ayah dan ibu yang terikat dalam perkawinan sah, bertanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing anak-anak agar siap menghadapi kehidupan di masyarakat.

Penelitian sebelumnya menunjukkan variasi metode dalam mengeksplorasi kesejahteraan psikologis orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (ABK). (Nurfi et al., 2022) menggunakan studi kasus dan menemukan bahwa orangtua menunjukkan karakteristik kesejahteraan psikologis dalam beberapa aspek utama. (Iganingrat, 2021) menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengidentifikasi fluktuasi emosi, tantangan, dan perencanaan masa depan anak dengan autisme. (Budiarti, 2019) juga menggunakan studi kasus dan menemukan bahwa ibu mampu menjalani kehidupan normal meskipun memiliki anak autis. Dewi dan Ernawati, (2024) menggunakan deskriptif kualitatif untuk menunjukkan dampak kesejahteraan psikologis terhadap pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Sementara itu, (Iganingrat, 2021) melakukan literature review untuk mengkaji kesejahteraan psikologis ibu tunggal dan pengaruhnya terhadap keluarga.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memanfaatkan metode kualitatif yang belum banyak diterapkan dalam konteks ini, dan menggunakan teknik analisis data yang spesifik untuk memahami tantangan emosional dan psikologis yang dihadapi orangtua ABK.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami pengalaman orang tua yang membesarkan anak berkebutuhan khusus. Menurut (Creswell, 2013), pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menggali

pemahaman mendalam tentang pengalaman individu terkait fenomena tertentu. (Moleong, 2017) menambahkan bahwa pendekatan ini fokus pada makna peristiwa dan interaksi dalam konteks situasi tertentu. Dalam penelitian ini, data akan dikumpulkan melalui berbagai sumber seperti catatan lapangan, naskah wawancara, foto, rekaman video, dan dokumen resmi untuk menyajikan laporan yang komprehensif. (Yusanto, 2019) menekankan pentingnya analisis data dan fakta secara cermat dalam penelitian fenomenologi, yang bertujuan memberikan deskripsi mendetail mengenai kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Penelitian ini mengkaji kesejahteraan psikologis orang tua yang membesarkan anak berkebutuhan khusus (ABK) di Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, dengan melibatkan 3 subjek. Metode purposive sampling digunakan, yang memilih sampel berdasarkan pertimbangan khusus seperti pengetahuan atau status subjek (Sugiyono, 2017).

Peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data penelitian. Observasi bertujuan untuk memperoleh kesan pribadi dan pemahaman mendalam tentang konteks sosial yang diteliti, sambil mengumpulkan data yang relevan. Wawancara dilakukan untuk menyelesaikan masalah secara terbuka dengan meminta pendapat dan gagasan dari peserta. Alat tulis dan telepon digunakan untuk menyimpan catatan selama penelitian.

Dalam pelaksanaan analisis data peneliti menggunakan tiga tahapan atau prosedur dalam perolehan data menurut (Sugiyono, 2017), yakni sebagai berikut:

1. Reduksi Data: Peneliti merangkum dan memilih informasi utama, memfokuskan pada tema dan pola penting, serta memberikan kode pada data menggunakan alat elektronik dan alat tulis untuk menyaring informasi yang relevan .
2. Penyajian Data: Data disajikan dalam bentuk naratif atau cerita untuk memberikan gambaran mendetail tentang faktor kesejahteraan psikologis orangtua, sesuai dengan metode yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif.
3. Kesimpulan atau Verifikasi: Peneliti menarik kesimpulan sementara berdasarkan data yang ada, yang dapat berubah seiring dengan penambahan informasi. Tahapan ini adalah langkah akhir dalam penelitian untuk memahami kesejahteraan psikologis orangtua dengan anak berkebutuhan khusus .

Dalam penelitian kualitatif, uji kreadibilitas data di lakukan dengan triangulasi data, trinagulasi teknik, triangulasi waktu, pemeriksaan sejawat melalui diskusi, dan memperpanjang pengamatan.

1. **Triangulasi Data:** Triangulasi data melibatkan penggabungan berbagai teknik dan sumber data untuk mengurangi bias dan memastikan keakuratan hasil penelitian. Teknik ini membantu mengatasi perbedaan dalam interpretasi data dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber, metode, atau teori.
2. **Triangulasi Teknik:** Triangulasi teknik menggunakan metode berbeda untuk memeriksa data dari sumber yang sama. Jika hasilnya berbeda, peneliti akan berdiskusi dengan sumber data untuk klarifikasi.
3. **Pemeriksaan Sejawat:** Peneliti melakukan diskusi dengan rekan sejawat untuk mengevaluasi hasil sementara atau akhir penelitian. Diskusi ini bertujuan untuk mendapatkan perspektif berbeda yang dapat memperkuat hasil penelitian.
4. **Memperpanjang Pengamatan:** Peneliti melakukan observasi tambahan dengan data yang sudah ada dan data terbaru. Proses ini memperkuat hubungan dengan narasumber, meningkatkan keterbukaan, dan mengurangi kemungkinan informasi tersembunyi.

Hasil

1. Riwayat Perjalanan Hidup Subjek 1

a. Masa Menikah dan Kehamilan

SG, wanita berusia 50 tahun yang lahir di Banyuwangi pada 5 Mei 1971, adalah anak sulung dari enam bersaudara dan kini tinggal di Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung. SG menyelesaikan pendidikan di SD, SMP, dan SMAN 1 Banyuwangi sebelum bekerja sebagai penjaga toko di pasar setempat. Setelah menikah dengan seorang pria dari Lampung, SG pindah ke Lampung dan memiliki lima anak perempuan, dengan anak kelima lahir saat usianya 40 tahun.

Selama kehamilan anak kelima, SG tidak menyadari bahwa ia hamil karena tidak mengalami menstruasi akibat penggunaan KB hormonal. SG juga mengalami radang tenggorokan dan mengonsumsi obat-obatan selama kehamilan tanpa mengetahui kondisinya. Baru setelah usia kehamilan mencapai tujuh bulan, SG menyadari bahwa ia hamil setelah merasakan gerakan di perutnya dan kemudian melahirkan anaknya, Putri, secara normal di rumah dengan bantuan bidan desa. Bayi tersebut lahir dengan berat 2,6 kg dan tampak normal.

Namun, perkembangan Putri tidak seperti bayi umumnya. Pada usia lima bulan, Putri masih terlentang dan tidak bisa tengkurap. SG tidak curiga pada awalnya, tetapi pada usia dua tahun, ketika Putri belum bisa tengkurap, duduk, atau merangkak, SG mulai khawatir. SG membawa Putri ke Puskesmas dan kemudian ke RSUD, di mana Putri didiagnosis dengan cerebral palsy. SG merasa

dokter mungkin salah diagnosa dan menolak hasil tersebut, tetap berharap Putri dapat tumbuh normal seperti anak-anak lainnya.

b. Riwayat Anak

Putri merupakan anak kelima dari 5 bersaudara yang lahir pada tahun 2008. Putri lahir secara normal dirumah dibantu oleh Bidan desa. Perkembangan Putri dengan kondisi fisik bayi SG normal dengan berat badan 2,6 Kg. Namun berjalannya waktu perkembangan Putri tidak seperti anak pada umumnya, usia 5 bulan ia tetap terlentang belum bisa miring apalagi tengkurap. Pada usia 2 tahun Putri belum bisa tengkurap, belum bisa duduk, belum bisa merangkak, dan lehernya lemas. Pada usia 2 tahun Putri dibawa ke puskesmas kemudia di rujuk kerumah sakit untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut oleh dokter spesialis anak. Setelah diperiksa, dokter menyatakan Putri mengalami kelumpuhan otak atau cerebral palsy

2. Riwayat Perjalanan Hidup Subjek 2

a. Masa Menikah dan Kehamilan

HD adalah orang tua yang berusia 36 tahun yang lahir di Wates, 27 desember 1988. HD adalah anak ke 2 dari 3 saudara alamat rumah HD di Tambahrejo, kec, Gadingrejo Lampung. HD menikah menikah di umur sekitar 24 tahun HD di karuniaai anak kedua di tahun 2017, FH 54 selaku istri dari HD mengaku jika masa hamil ketika anak ke duanya FH merasa jika kehamilannya normal serta ketika FH melahirkan sesuai dengan tanggal yang di berikan oleh dokter. FH pun melahirkan anak nya secara normal di sebuah rumah sakit.

HD adalah sosok orangtua yang bertanggung jawab akan kewajibannya, HD setelah mengetahui anaknya memiliki penyakit bawaan lahir hd memilih untuk berhenti bekerja karna HD merasa jika HD yang bekerja akan sulit untuk menemani anaknya berobat karna HD ketika bekerja hanya memiliki izin cuti 3 bulan sekali.

b. Riwayat Anak

Raffa, lahir pada 15 Juni 2017 di Bandar Lampung dengan berat 2 kg, lahir secara normal namun tidak menangis. Pada usia dua minggu, dia didiagnosis dengan jantung bocor dan harus menjalani operasi jantung pada usia dua bulan. Namun, karena antrian rumah sakit untuk pasien BPJS, operasi sempat tertunda hingga enam bulan. Beruntung, setelah kejang-kejang, operasinya dipercepat dan berhasil.

Selama dua tahun pertama, Raffa mengonsumsi obat-obatan untuk jantungnya. HD, orang tua Raffa, merasa ada gangguan perkembangan dan membawanya ke psikiater. Raffa didiagnosis dengan gangguan tunawicara dan

tunarungu sejak lahir, yang HD duga mungkin dipengaruhi oleh obat-obatan keras yang digunakan selama perawatan jantung

3. Riwayat Perjalanan Hidup Subjek 3

a. Masa Menikah dan Kehamilan

ND adalah wanita berusia 48 tahun yang lahir di Jogja pada 5 Mei 1974. Sebagai anak kedua dari empat bersaudara, ia pindah ke Lampung mengikuti orang tuanya yang bekerja di sana. Setelah menikah dengan pria asal Lampung, ND memiliki lima anak, empat perempuan dan satu laki-laki. Saat hamil anak kelima, ND mengalami sakit perut pada usia kandungan 6 bulan. Meski dokter di puskesmas hanya mendiagnosisnya dengan sakit perut biasa dan meresepkan obat, sakit tersebut tidak kunjung sembuh. ND kemudian mencoba pengobatan alternatif dan didiagnosis dengan penyakit sawan. Ia melahirkan anak kelimanya secara normal, lima hari sebelum Hari Perkiraan Lahir (HPL).

Perkembangan anak ND berjalan normal hingga usia dua tahun. Kemudian ND merasa anaknya mengalami keterlambatan perkembangan pada usia tersebut. ND kembali membawa anaknya ke pengobatan alternatif, dan praktisi spiritual mengatakan bahwa anaknya mengalami gangguan perkembangan. praktisi spiritual tersebut menyarankan ND untuk bersabar dalam merawat anaknya.

b. Riwayat Anak

Nabila adalah anak ke 5 yang lahir pada bulan agustus 2017, Nabila lahir secara normal dengan bobot 2,200gr, seiring berjalanya waktu tumbuh kembang nabila seperti pada anak umumnya akan tetapi pada usia 2 tahun Nabila mnegalami hambatan pada tumbuh kembang nya Nabila mnegalami perubahan pada fisik, dan kognitifnya. Berupa sulit dalam berbicara dan sulit dalam berinteraksi dengan orang lain.

4. Kesejahteraan Psikologis

a. Penerimaan Diri

Subjek 1, SG yang mengasuh anak ABK berusia 14 tahun, percaya bahwa kondisi ini adalah takdir dari Tuhan (**W1.S1.B101**). SG menganggap anaknya sebagai amanah dan berkomitmen untuk memberikan perawatan terbaik serta membantu perkembangan anaknya melalui pola asuh yang optimal (**W1.S1.B114**). *“Saat anak saya umur 7 tahun mbak, saya mulai sadar bahwa anak adalah titipan Tuhan, saya mulai merawatnya dengan baik, saya belikan kursi roda, saya rawat anak ini dengan penuh kasih sayang”* (**W1.S1.B101-106**).

Subjek 2, HD mengalami proses penerimaan diri dimana HD mampu menerima kondisinya saat ini yang memiliki anak ABK. HD berkeyakinan bahwa Allah menitipkan anak istimewa kepadanya karena ia mampu untuk merawatnya,

serta dibalik kesulitan pasti ada kemudahan. *"ya...gimana ya mbak, anak ini merupakan titipan Allah, ya tentunya saya dititipin anak istimewa ini karena Allah yakin aku ini bisa merawatnya dengan baik"* (W1.S2.B326).

Subjek 3, ND, menerima kondisinya sebagai orang tua dari anak ABK dengan penuh kesadaran. Meskipun mengasuh anak ABK memerlukan perlakuan khusus dan berbeda dari anak-anak lainnya, ND tetap merawat anaknya dengan baik dan berusaha memenuhi kebutuhannya meskipun dalam kondisi finansial terbatas. *"Ya..bisa menerima kehadiran anak saya ini mbak, apapun kondisi saya saat ini ya harus di jalani, saya menjalani dengan ikhlas dan gak perlulah berkeluh kesah kesana kemari, meskipun bisa dibilang saya buat makan aja susah mbak, tapi ya gak papa lah, sampai saat ini Allah masih memberi saya rezeki, buktinya bisa makan tiap hari"* (W1.S3.B201).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek yang berinisial SG, HD, dan ND memiliki penerimaan diri terhadap kondisinya saat ini yang memiliki anak ABK.

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Subjek 1, SG memiliki hubungan yang positif dengan keluarga dan pasangannya. SG memiliki ikatan yang erat dan saling mendukung dengan pasangan, keluarga dan lingkungan baik dalam bentuk finansial maupun moral. *"Jadi mereka mendukung aku untuk percaya sama takdir bahwa ini memang anak yang berkebutuhan khusus, dan menyarankan segera mencari solusi seperti berobat. Banyak sih dari saudarasaudara yang ngasih bantuan, baik motivasi maupun dalam bentuk uang untuk membantu berobat"* (W1.S1.B178.B330).

"saya sama suami saya malah saling menguatkan satu sama lain mbak" (W1.S1.B166.B295).

Subjek 2, HD memiliki hubungan harmonis dengan pasangannya, saling mendukung dan menjaga kualitas waktu bersama. Mereka tetap menyisihkan waktu di akhir pekan untuk kegiatan keluarga seperti berjalan-jalan, menonton, atau berlibur, meskipun memiliki anak ABK. *"setiap akhir pekan kita biasanya jalan, jalan bareng mbak, ya bisa ngobrol mencurahkan isi hati satu sama lain, intinya saling suport satu sama lain, menjaga keharmonisan, biar kuat menjalani takdir ini"*

Subjek 3, ND memiliki hubungan baik dengan tetangga, sering berbagi pengalaman tentang merawat anak ABK. *"ya...kalau sama tetangga-tetangga baik-baik aja mbak, malah sering ngobrol bareng, ya cerita-cerita pengalaman ngurus anak saya yang istimewa ini"* (W1.S3.B92). ND juga memiliki hubungan solid dengan saudara-saudaranya, saling membantu dalam kesulitan dan memberikan dukungan finansial untuk keperluan ABK. *ya hubungan saya dengan saudara baik-baik aja mbak,*

saling membantu satu saat lain, kebetulan belakang rumah saya ini ada rumah kakak”(W1.S3.B92).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa ke 3 subjek memiliki hubungan positif dengan orang lain keluarga, tetangga, terutama kepada pasangan masing-masing yang saling pengertian dan menguatkan satu sama lain.

c. Kemandirian

Subjek 1, SG merawat anaknya dengan penuh kemandirian, tanpa bantuan dari orang tua ataupun orang lain. SG memiliki prinsip bahwa anaknya harus tumbuh baik dengan kemampuan SG dalam merawat anaknya. SG mengambil keputusan untuk menjadi orangtua yang utuh dalam merawat anaknya. *“ya...anakku dari kecil sampai sekarang saya sendiri yang merawat mbak” (W1.S1.B125).* *“tadinya saya kerja mbak, tapi ya setelah punya anak ABK ini aku milih resign dan fokus merawatnya aja sih”(W1.S2.B128).*

Subjek 2, HD memiliki kemampuan dalam melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri dan penuh keyakinan. HD mandiri dalam merawat anaknya yang ABK. HD juga berkeyakinan bahwa anaknya akan lebih baik dirawat dirinya sendiri yang paham dengan kondisi dan kebutuhan anaknya dari pada orang lain yang mengasuhnya. *“perhatian yang sangat khusus untuk anak ga bisa lengah sedikit lah pokok nya, lengah sedikit dia bisa lari kemana makanya harus khusus bener-bener khusus untuk penjagaan anak nya mba.” (W1.S2.B257).*

Subjek 3, ND mampu merawat sang anak dengan penuh kemandirian. ND membedakan pola asuh yang di berikan anak- anaknya. Karena salah satu anak ABK dan empat orang anak lainnya 62 normal. Pada 4 anak ND ketika akan bersekolah mereka mampu berangkat dan pulang sendiri, sedangkan anaknya yang ABK masih didampingi oleh ND, karena ND khawatir akan anaknya. *“Ya, misalnya anak saya kan sulit mengungkapkan, jadi saya juga harus tahu kapan waktunya anak saya makan, atau kencing, dan lain-lainnya, Mbak. Terus penjagaan anak yang lebih ketat ya” (W1.S3.B107).*

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa ke 3 subjek memiliki kemandirian dalam pengasuhan anak, mereka mampu memberikan pengasuhan secara optimal untuk sang anak. Kemudian mereka mengubah pola hidup serta memberi keputusan mereka untuk mengarahkan perilaku serta keyakinan mereka untuk anaknya serta dirinya.

d. Penguasaan terhadap Lingkungan (Environtmental Mastery)

Subjek 1 SG memiliki kemampuan untu mengatur kehidupan serta lingkungannya dengan efektif. SG berusaha memenuhi semua kebutuhan anaknya. SG membuat perubahan dalam aktifitasnya. SG juga mengatur keuangannya



sebaik mungkin guna mencukupi kebutuhan sang anak ABK. *"kalau hubungan dengan lingkungan sekitar baik-baik saja mbak, saya sudah tidak ada rasa takut ditanyanya tentang kondisi anak saya, perubahan aktifitas sudah positif ada ya mba yang dulunya bebas dalam beraktifitas karna anak mampu bermain sendiri, mampu makan sendiri sekarang di kasi anak yang spesial tentunya terdapat perubahan gitu mba, apalagi keuangan tentunya perawatan anak ini kan lebih 63 mahal ya mba dari segi terapi nya pengobatan nya serta kebutuhan nya apalagi semakin besar anak semakin besar juga kebutuhan nya "* (W1.S1.B260).

Subjek 2 HD mempunyai kemampuan untuk menguasai dan mengendalikan lingkungannya serta mengubahnya secara kreatif baik untuk aktivitas fisik maupun aktifitas mental. Dengan cara mengikuti komunitas orang tua yang memiliki ABK, dan mengikuti pelatihan perawatan anak ABK. *" saya mengikuti 5 organisasi komunitas orangtua yang memiliki anak ABK mbak, untuk saling suport dan juga mendapatkan berbagai informasi yang bermanfaat untuk menunjang tumbuh kembang anak saya mbak"* (W1.S2.B200).

Subjek 3 ND mampu memodifikasi lingkungannya, dalam hal ini ND terlihat memberikan terapi visual berupa gambar-gambar yang di tempel kan di dinding seperti gambar abjad, gambar 64 huruf hijaiyah, gambar binatang, gambar angka-angka, gambar buah dan sayuran. *"gambar-gambar ini sengaja saya tempel disini untuk terapi anak saya mbak, ya biar dia ingat gitu, soalnya sekolah di SLB juga Cuma 2 kali dalam seminggu"* (W1S3B279).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa ke 3 subjek memiliki kemampuan dalam memodifikasi lingkungan sesuai dengan kondisinya

e. Tujuan Hidup (Purpose in Life)

Subjek 1 Terkait dengan dimensi tujuan hidup, dalam hal ini SG memiliki tujuan yang ingin dicapainya dalam hidup, yaitu *"melakukan yang terbaik untuk merawat dan menjaga anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara mandiri, terutama dalam mengurus kebutuhan dirinya sendiri". "harapan saya, saya pengen anak saya, seperti anak pada umumnya ya mba, saya juga berharap saya bisa melakukan aktivitas yang saya lakukan seperti dahulu gitu,"* (W1.S1.B303).

Subjek 2 HD menginginkan anaknya mampu di terima baik dalam lingkungan serta memberikan pengaruh baik terhadap lingkungannya. (W2.S2.B76). *"diterima baik oleh pihak manapun, seperti teman-temannya, lingkungan, soalnya anak saya kalau dibandingkan dengan teman-temannya beda ya, Mbak. Jadi kadang teman-temannya seperti menjauhi gitu. Saya melihatnya jadi sedih. Selain itu, tentunya harapan saya dia mampu jadi anak yang sehat, pokoknya."* (W2.S2.B76).

Subjek 3 ND individu yang lebih produktif dan kreatif dengan kondisinya yang memiliki ABK dengan cara merubah aktivitas di rumah untuk menambah perekonomian keluarga (W1.S3.B170). *“saya bisa sehat-sehat mba supaya bisa menjaga anak –anak saya saya juga berharap saya bisa memberikan kehidupan yang layak untuk anak saya,”* (W1.S3.B170).

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Subjek 1 SG mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk terus tumbuh dan berkembang. SG tumbuh menjadi pribadi yang memiliki kesabaran dalam merawat ABK. SG menjadi pribadi yang tumbuh dan terus berkembang dari segi keahlian yang dimiliki untuk mengaktualisasikan dirinya. *“saya kan suka bikin-bikin kue kering gitu ya mbak, jadi ya sambil momong anak saya bikin kue-kue bisa saya titipkan di warung-warung, kadang juga dapat pesanan”* (W1.S1.B286).

Subjek 2, HD, mengembangkan potensinya dengan bergabung dalam komunitas orang tua ABK. Ia merasa bersyukur dan terus meningkatkan keterampilan merawat anak melalui pelatihan dari komunitas tersebut. *“saya memiliki kemampuan public speaking mbak, Alhamdulillah...jadi saya sering diminta menjadi MC pada acara-acara tertentu, selain itu juga saya bisa menjalankan hobi saya dengan berbagi waktu untuk menjaga anak saya”*

Subjek 3 ND mampu menjadi pribadi yang tumbuh dan terus berkembang dalam merawat ABK. ND mampu menjadi pribadi yang sabar bersyukur dan baik kepada orang lain dalam kondisi apapun. ND mengaktualisasikan dirinya sendiri dengan merealisasikan potensi yang dimiliki yaitu membuat gula aren. *“mba saya senang bisa bantu suami cari uang dengan menekuni pekerjaanku yang dibilang orang itu susah yaitu bikin gula aren, meskipun ngasuh anak tapi bisa cari duit juga dari rumah.”* (W1.S3.B178).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa ke 3 subjek memiliki *personal growth* yang baik dengan cara mengembangkan potensi yang dimiliki untuk tumbuh dan terus berkembang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini fokus pada orang tua berusia di atas 40 tahun yang mengalami kemunduran fisik tetapi terus berkembang secara psikis. Kesejahteraan psikologis menurut (Dewi dan Ernawati, 2024) melibatkan penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.



Dalam penelitian, SG, HD, dan ND menunjukkan bagaimana mereka beradaptasi dengan kondisi anak ABK mereka. SG awalnya menolak diagnosis anaknya tetapi kemudian menerima dan berusaha memberikan pengasuhan yang optimal. HD juga mengalami penolakan awal namun didukung oleh keluarga dan lingkungan serta aktif dalam komunitas untuk meningkatkan keterampilannya. ND merasa kesulitan secara finansial tetapi menerima dan merawat anaknya dengan pola asuh yang berbeda.

Penelitian mendukung temuan (Zulfiana, 2019) bahwa orang tua sering mengalami penolakan awal saat mengetahui anak mereka memiliki kelainan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sangat penting dalam kesejahteraan psikologis, seperti diungkapkan oleh (Syahidah, 2019). Kelekatan emosional juga berperan penting dalam kesejahteraan, sejalan dengan (Purwati, 2023).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis mereka tercermin dari beberapa dimensi: penerimaan diri terhadap keterbatasan anak dan menganggap anak sebagai anugerah, hubungan positif dengan keluarga, pasangan, dan lingkungan, tujuan hidup yang jelas terkait dengan perkembangan anak, serta pertumbuhan pribadi melalui pengembangan potensi. Orang tua anak berkebutuhan khusus disarankan untuk terus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dengan cara mengoptimalkan kemampuan diri, seperti menjalani hobi atau aktivitas yang mendukung kesejahteraan psikologis, untuk mendukung pengasuhan anak secara lebih baik.

Referensi

- Atalia, R. M., Chairilisyah, D., & Febrialismanto, F. (2020). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan adversity quotient pada orang tua yang memiliki anak usia dini berkebutuhan khusus di TK Se-Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 77–89. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v3i1.866>
- Fakhratunnisa, S. A., Pitaloka, A. A. P., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep dasar anak berkebutuhan khusus. *Masaliq*, 2(1) <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>
- Iganingrat, A., & Eva, D. N. (2021). Kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal: Sebuah literature review. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 444–451. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1168>

- Kualitatif, S. S., Laili, N., Fahmawati, Z. N., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological well-being of parents who have special needs children and attend special schools: A qualitative study. *Procedia of Sciences and Humanities*, 0672(c), 1522–1526.
- Mardi Fitri, D. G. R. K. Z. P. (2021). Faktor penyebab anak berkebutuhan khusus dan klasifikasi ABK. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 40. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10424>
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *e-HJournal Psikologi*, 1(2), 123–135.
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan kesejahteraan psikologis individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3, 70–76. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic/article/view/4846>
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan usia dewasa: Tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autis. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 283–287. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20219>
- Rahmitha. (2011). Orang tua dengan anak yang berkebutuhan khusus. 1–26. <http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/589>
- Rantri Mustika Dewi, & Sri Ernawati. (2024). Kesejahteraan psikologis pada orang tua anak penyandang disabilitas di Sanggar Inklusi Wijaya Kusuma Kabupaten Sukoharjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(1), 195–200. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2756>
- Ruli, E. (2020). Tugas dan peran orang tua dalam mendidik anak. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 145.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sari, D. R., & Rasyidah, A. Z. (2020). Peran orang tua pada kemandirian anak usia dini. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 45–57. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v3i1.441>
- Suharsiwi. (2017). Dr. Suharsiwi, M.Pd.
- Sukmadi, M. R., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2020). Kualitas hidup orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (studi kasus pada orang tua yang memiliki anak dengan hambatan autisme di SKh Madina Kota Serang-Banten). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 470–484.
- Sumarauw, T., Waturandang, F. M. M., & Mandas, A. L. (2023). Psychological well-being pada orang tua terhadap anak penderita attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).



Humanlight Journal of Psychology, 4(2), 58–65. <http://ejournal-iaknmanado.ac.id/index.php/humanlight>

Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan. 9(4), 820–828. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>

Zulfiana, U. (2019). Identifikasi kekuatan karakter pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Cognicia, 7(4), 411–418. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i4.10490>