

Kesejahteraan Psikologis Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Di PLDPI Surakarta

Juliana Ayu Sekararum

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni, Universitas Sahid
Surakarta

e-mail: julisekararum3@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus adalah kondisi di mana orang tua tersebut memiliki kesehatan mental yang baik, meskipun menghadapi tantangan dalam membesarkan anak dengan kebutuhan khusus. Penelitian ini mengkaji pada orangtua yang khususnya memiliki anak berkebutuhan khusus di PLDPI Surakarta, yang memiliki permasalahan yang cukup kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis pada orang tua anak berkebutuhan khusus di PLDPI Surakarta melalui pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap orang tua, Psikolog, dan terapis. Hasil penelitian yaitu terdapat beberapa aspek yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (ABK) yaitu coping stress, dukungan keluarga, kebersyukuran, dan parenting self-efficacy dan optimisme, penerimaan diri dan dukungan sosial lingkungan sekitar.

Kata Kunci: anak, berkebutuhan khusus, coping stress, orang tua, psikologis

Abstract

Psychological well-being of parents with children with special needs is a condition in which the parents have good mental health, despite facing challenges in raising children with special needs. This study examines parents who specifically have children with special needs at PLDPI Surakarta, who have quite complex problems. This study aims to describe the psychological well-being of parents of children with special needs at PLDPI Surakarta through a qualitative approach with in-depth interview methods with parents, psychologists, and therapists. The results of the study are that there are several aspects related to the psychological well-being of parents with children with special needs (ABK), namely stress coping, family support, gratitude, and parenting self-ability and optimism, self-acceptance and social support from the surrounding environment.

Keywords: children, special needs, stress coping, parents, psychological

PENDAHULUAN

Orangtua dari anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadapi tantangan yang kompleks, baik secara emosional, sosial, maupun ekonomi. Kehadiran anak dengan kebutuhan khusus seringkali menimbulkan perubahan signifikan dalam dinamika keluarga, serta menuntut penyesuaian jangka panjang dalam pengasuhan, pendidikan, dan kehidupan sehari-hari. Membesarkan anak berkebutuhan khusus tersebut dapat membuat perubahan besar pada kehidupan orangtua, khususnya ibu. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus awalnya mengalami masa berduka, menolak, dan berlanjut hingga mencapai suatu tahap menerima kenyataan bahwa ia memiliki anak yang berbeda dengan anak normal. Ketika orangtua mengalami tahap-tahap tersebut, akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Beban psikologis yang dialami orangtua tidak hanya bersumber dari kebutuhan anak yang bersifat khusus, tetapi juga dari stigma sosial, keterbatasan akses terhadap layanan, serta tekanan finansial dan waktu.

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) menjadi aspek penting yang menentukan kualitas hidup orangtua dalam menjalankan peran pengasuhan terhadap anak berkebutuhan khusus. Kesejahteraan ini mencakup dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, tujuan hidup, coping

stress, dukungan keluarga, kebersyukuran, dukungan sosial, self efficacy, pertumbuhan pribadi, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, dan lingkungan lingkungan. Ketika kesejahteraan psikologis orangtua terganggu, hal ini dapat berdampak pada pola pengasuhan yang diberikan, serta pada perkembangan dan kesejahteraan anak itu sendiri.

PLDPI (Pusat Layanan Difabel dan Pendidikan Inklusif) Surakarta merupakan salah satu lembaga yang menyediakan layanan pendidikan dan pendampingan bagi anak berkebutuhan khusus. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana kondisi psikologis para orangtua yang menjadi bagian dari komunitas tersebut, khususnya terkait dengan kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi dinamika pengasuhan dan pendidikan anak.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran kesejahteraan psikologis orangtua dari anak berkebutuhan khusus di PLDPI Surakarta, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah, lembaga pelayanan, maupun pemerintah dalam merancang intervensi atau dukungan psikososial yang lebih tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif terbatas. Tujuannya untuk memahami secara mendalam pengalaman kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di PLDPI Surakarta.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang tua yang mendampingi anak berkebutuhan khusus dan aktif mengikuti program di PLDPI Surakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria 1) Orang tua/wali dari anak berkebutuhan khusus, 2) Psikolog & Terapis(Informan pendukung), 3) Telah terdaftar di PLDPI, 4) Bersedia menjadi partisipan penelitian. Jumlah partisipan diperkirakan 2–5 orang atau hingga data mencapai kejenuhan (*saturated*).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif. Wawancara semi-terstruktur dilakukan secara langsung melalui tatap muka dengan partisipan. Pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara ini dirancang untuk menggali pengalaman emosional, tantangan yang dihadapi,

bentuk dukungan yang diterima, serta makna kesejahteraan psikologis dari perspektif masing-masing orang tua. Proses wawancara direkam dengan izin dari partisipan dan kemudian ditranskrip untuk dianalisis lebih lanjut.

Selain wawancara, data juga diperoleh melalui observasi partisipatif. Observasi ini dilakukan dengan mengamati langsung interaksi orang tua selama mengikuti kegiatan seperti terapi anak atau kelas parenting. Hasil observasi dicatat secara sistematis menggunakan lembar observasi dan catatan lapangan. Tujuan dari teknik ini adalah untuk memberikan konteks tambahan yang mendukung dan melengkapi informasi yang diperoleh melalui wawancara.

Teknik Analisis Data

Untuk teknik analisis data, penelitian ini menggunakan metode analisis tematik. Langkah awal dilakukan dengan membaca ulang seluruh data yang telah dikumpulkan dan menandai bagian-bagian yang dianggap penting. Setelah itu, peneliti memberikan kode pada data yang relevan, kemudian mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam tema-tema yang bermakna. Tema-tema utama yang terbentuk selanjutnya disusun menjadi narasi yang menjelaskan temuan-temuan penelitian. Untuk meningkatkan keabsahan

data, dilakukan triangulasi antara hasil wawancara dan hasil observasi.

Etika Penelitian

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Setiap partisipan diberikan penjelasan menyeluruh mengenai tujuan dan proses penelitian serta diminta untuk menandatangani formulir persetujuan (informed consent) sebelum wawancara dilakukan. Kerahasiaan data dijaga dengan tidak mencantumkan nama asli, melainkan menggunakan kode seperti P1, P2, dan seterusnya. Partisipan juga memiliki hak penuh untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa menimbulkan konsekuensi apapun. Seluruh proses penelitian telah mendapatkan izin dari pihak PLDPI dan telah disetujui oleh komite etik universitas terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

penelitian ini mengungkapkan berbagai aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK) serta dinamika layanan yang diberikan oleh PLDPI Surakarta. Salah satu aspek utama yang menjadi perhatian adalah penerimaan diri, yang merupakan dasar penting dalam menjaga keseimbangan emosi orang tua. Penerimaan ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses emosional

yang panjang dan kompleks. Dalam pendekatan Humanistik Carl Rogers, penerimaan diri menjadi bagian dari aktualisasi diri yang ditandai dengan kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan tanpa syarat. Pada awalnya, banyak orang tua mengalami guncangan psikologis ketika menerima diagnosis anak, termasuk perasaan sedih, marah, bahkan penolakan. Namun, seiring waktu dan dukungan yang cukup, mereka mulai menunjukkan penerimaan, yang tercermin dalam sikap terbuka, keterlibatan dalam terapi, serta kemampuan menjalani hidup dengan lebih positif.

Dukungan sosial, khususnya dari keluarga inti, pasangan, teman, dan komunitas, juga memainkan peranan penting dalam membantu orang tua menjalani perannya. Dukungan emosional, moral, dan praktis terbukti meningkatkan ketahanan psikologis dan membantu orang tua menghadapi tekanan. Pasangan yang saling bekerja sama dalam pengasuhan akan meringankan beban psikologis, sebaliknya konflik keluarga dapat memperburuk stres. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas orang tua ABK di PLDPI memberikan wadah berbagi pengalaman dan memperkuat solidaritas, yang secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan harapan terhadap masa depan anak.

Sikap bersyukur menjadi aspek lain yang berpengaruh dalam menjaga keseimbangan emosional orang tua. Dalam psikologi positif, kebersyukuran meningkatkan emosi positif dan mengurangi stres. Orang tua yang mampu mensyukuri perkembangan anak, sekecil apa pun, dan menghargai dukungan yang mereka terima, cenderung lebih kuat menghadapi tantangan. Praktik spiritual seperti berdoa dan ibadah menjadi sumber ketenangan yang membantu mereka menjalani proses pengasuhan dengan lebih sabar dan optimis.

Self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri dalam pengasuhan juga menjadi faktor penting dalam sikap orang tua terhadap tantangan. Orang tua dengan self-efficacy tinggi lebih mampu mengambil keputusan, bersikap proaktif, dan percaya diri dalam mendampingi anak. Sebaliknya, mereka yang memiliki self-efficacy rendah cenderung bergantung dan merasa ragu terhadap kemampuan sendiri. Kepercayaan diri ini dipengaruhi oleh pengalaman, pendidikan, dukungan sosial, serta keberhasilan sebelumnya dalam menghadapi kesulitan.

Untuk mengatasi tekanan yang terus-menerus, strategi coping terhadap stres menjadi kunci dalam mempertahankan kesehatan mental orang tua. Strategi coping adaptif seperti coping berbasis masalah (*problem-focused coping*) dan coping

berbasis emosi (*emotion-focused coping*) digunakan secara seimbang oleh sebagian besar orang tua. Mereka melakukan tindakan nyata seperti mencari informasi, mengikuti pelatihan, serta menggunakan pendekatan emosional seperti doa, curhat, atau menulis jurnal. Strategi ini terbukti efektif dalam mengurangi beban psikologis dan membantu mereka tetap bertahan.

Asesmen anak berkebutuhan khusus di PLDPI menjadi tahap awal yang penting untuk menentukan arah intervensi. Metode asesmen yang digunakan meliputi CPM dan SPM untuk menilai kemampuan kognitif serta metode grafis/proyektif untuk mengevaluasi aspek psikologis. Pendekatan kombinatif ini memberikan gambaran menyeluruh yang berguna dalam menyusun program terapi yang tepat.

Dalam rangka mengembangkan kemandirian anak, PLDPI menerapkan aktivitas vokasional dan harian seperti memasak, merapikan tempat tidur, dan tugas-tugas domestik lainnya. Kegiatan ini melatih keterampilan dasar dan membantu anak membangun kebiasaan hidup mandiri serta meningkatkan kemampuan fungsional yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Harapan orang tua terhadap layanan yang diberikan juga menjadi perhatian. Melalui formulir khusus, mereka mengungkapkan keinginan agar anak dapat tumbuh dan

berkembang secara optimal, bahkan seperti anak normal pada umumnya. Harapan ini meskipun kadang tidak realistis, mencerminkan motivasi dan dorongan kuat dari orang tua untuk mendukung perkembangan anak. Oleh karena itu, penting bagi lembaga untuk menjaga komunikasi terbuka dan memberikan pemahaman yang realistis tentang capaian anak.

PLDPI juga memberikan perhatian terhadap kesehatan mental orang tua dengan menyelenggarakan program parenting. Program ini membekali orang tua dengan pengetahuan pengasuhan, manajemen emosi, serta pentingnya kerja sama antara ayah dan ibu. Selain itu, program ini membentuk jejaring sosial sebagai ruang berbagi dan saling mendukung agar orang tua tidak merasa sendiri dalam menghadapi tantangan.

Terkait dengan jenis dan tingkat kebutuhan anak, PLDPI melayani anak dengan beragam jenis disabilitas seperti fisik, mental, sensorik, dan kombinasi, yang dikelompokkan dalam tingkat ringan, sedang, dan berat. Tingkat keparahan ini menentukan pendekatan terapi dan target yang akan dicapai dalam program layanan. Untuk itu, hasil asesmen menjadi dasar dalam menyusun program terapi yang terbagi dalam program dasar, menengah, dan lanjutan, sesuai kapasitas anak.

Jenis terapi yang disediakan di PLDPI meliputi terapi perilaku, okupasi, fisioterapi, wicara, dan layanan pendidikan transisi. Setiap terapi disesuaikan dengan kebutuhan individu anak dan dilaksanakan oleh tenaga ahli. Proses terapi berjalan dalam siklus enam bulan, dengan evaluasi berkala yang digunakan untuk menyesuaikan strategi dan menilai perkembangan.

Target terapi meliputi penguasaan keterampilan dasar seperti membaca, menulis, berhitung, serta kemampuan adaptasi sosial. Tujuan utama adalah membentuk anak yang mandiri, percaya diri, dan mampu menjalani kehidupan secara fungsional. Interaksi sosial anak dengan lingkungan juga menjadi bagian penting dalam terapi. Anak dengan disabilitas ringan umumnya lebih mampu berinteraksi, sedangkan anak dengan disabilitas berat membutuhkan latihan bertahap untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Lingkungan sekitar, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat, sangat berperan dalam mendukung perkembangan anak. Lingkungan yang inklusif dan suportif akan mempercepat kemajuan anak, sementara lingkungan yang tidak menerima justru menghambat

perkembangan. Oleh karena itu, penting untuk membangun masyarakat yang ramah terhadap anak berkebutuhan khusus, agar mereka memiliki kesempatan berkembang secara optimal dan setara dengan anak lainnya.

KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK) sangat dipengaruhi oleh penerimaan diri, dukungan sosial, kebersyukuran, self-efficacy, dan strategi koping yang digunakan. Di PLDPI Surakarta, upaya untuk memperkuat kesejahteraan ini dilakukan melalui program parenting, pembagian peran keluarga, serta edukasi berkelanjutan.

Dari sisi anak, asesmen awal seperti CPM, SPM, dan tes grafis digunakan untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan mereka. Program vokasi serta aktivitas harian dirancang untuk melatih kemandirian anak. Terapi yang tersedia meliputi terapi perilaku, okupasi, wicara, dan fisioterapi, yang dilakukan dalam periode 6 bulan dengan evaluasi berkala.

Harapan orang tua umumnya agar anak dapat berkembang seperti anak pada umumnya. Namun, perkembangan anak sangat bergantung pada jenis dan tingkatan disabilitasnya. Interaksi sosial dan

kemajuan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Maka, keterlibatan keluarga dan dukungan lingkungan menjadi kunci keberhasilan layanan intervensi yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains*. Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49(1), 14.
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. American Psychologist, 55(1), 34–43.
- Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. Psychophysiology, 39(3), 281–291.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.