

---

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK PENYANDANG DISABILITAS**

**Maria Frumensia Tael<sup>1</sup>, Dian Lestari Anakaka<sup>2</sup>, Yeni Damayanti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Nusa Cendana Kupang

Email: [taelmensi@gmail.com](mailto:taelmensi@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Setiap orang tua menginginkan anak yang sehat dan berkembang optimal. Namun, saat mengetahui anaknya berkebutuhan khusus, orang tua sering merasa terkejut. Selain itu, stigma negatif dari lingkungan sosial memperburuk kesedihan dan kemarahan orang tua. Orang tua juga cenderung mengalami depresi dan menggunakan strategi koping menghindar. Kondisi ini meningkatkan risiko buruknya kesehatan mental dan fisik, tekanan psikologis, masalah penyesuaian, serta rendahnya kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak penyandang disabilitas di SLB Kefamenanu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 5 orang tua yang memiliki anak penyandang disabilitas yang dipilih sebagai informan utama melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Data diperoleh melalui wawancara dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik menghasilkan tiga tema utama: proses penerimaan, pengasuhan, dan dukungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan kesejahteraan psikologis orang tua bergantung pada kemampuan menerima kondisi anak, menerapkan pola asuh yang tepat, dan mendapat dukungan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua bergantung pada kemampuan menerima kondisi anak, menerapkan pola asuh yang tepat, dan mendapat dukungan lingkungan. Peneliti menyarankan orang tua melakukan kegiatan spiritual untuk meningkatkan rasa syukur, menghabiskan waktu bersama anak, serta menjalin komunikasi yang baik dengan pihak sekolah untuk mengurangi kecemasan.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Orang Tua, Anak Berkebutuhan Khusus.

### **ABSTRACT**

*Every parent wants a healthy and optimally developed child. However, when they find out their child has special needs, parents are often shocked. In addition, negative stigma from the social environment exacerbates parental sadness and anger. Parents also tend to experience depression and use avoidance coping strategies. This condition increases the risk of poor mental and physical health, psychological stress, adjustment problems, and low psychological well-being of parents of children with special needs. The purpose of this study was to describe the psychological well-being of parents who have children with disabilities at SLB Kefamenanu. This study used a descriptive qualitative approach. The population in this study consisted of 5 parents who have children with disabilities who were selected as key informants*

*through purposive sampling techniques based on certain inclusion criteria. Data were obtained through interviews and data analysis in this study using thematic analysis resulting in three main themes: the process of acceptance, caregiving, and social support. The results of the study indicate that the psychological well-being of parents depends on the ability to accept the child's condition, apply appropriate parenting patterns, and receive environmental support. The results of the study indicate that the psychological well-being of parents depends on the ability to accept the child's condition, apply appropriate parenting patterns, and receive environmental support. Researchers recommend that parents engage in spiritual activities to increase gratitude, spend time with their children, and maintain good communication with the school to reduce anxiety..*

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Parents, Children with Special Needs.*

---

## **PENDAHULUAN**

Anak berkebutuhan khusus memiliki beragam definisi, namun secara umum merujuk pada individu yang berbeda dari anak pada umumnya dalam hal karakteristik dan kemampuan psikologis, perilaku sensorik, fisik, sosial, emosional, keterampilan komunikasi, atau kombinasi dari beberapa aspek tersebut menurut Mangunsong (2014). Untuk memahami ABK lebih mendalam, Desiningrum (2016) mengklasifikasikannya menjadi tiga kategori utama yaitu anak dengan gangguan fisik seperti tuna netra, anak dengan gangguan emosi dan perilaku atau tuna laras, serta anak dengan gangguan intelektual yang dikenal sebagai tunagrahita. Klasifikasi ini membantu dalam memahami keberagaman kebutuhan khusus yang dimiliki anak-anak tersebut. Orang tua anak berkebutuhan khusus memiliki tanggung jawab lebih besar, meliputi memantau perkembangan, merawat dengan sabar, dan memberikan perhatian ekstra. orang tua juga harus mengelola kebutuhan akademik, terapeutik, dan non-akademik sambil menghadapi tekanan sosial (Hidayah et al., 2019). Kesulitan bertambah karena orang tua harus mencari pendidikan dan hiburan yang sesuai serta terapi khusus untuk perkembangan anak. Miranda (2013) menyatakan orang tua menghadapi beban fisik dan psikologis yang berat, menyebabkan kesedihan dan kesulitan menerima kondisi anak Lai et al. (2015) menunjukkan orang tua anak dengan ASD mengalami stres pengasuhan, pandangan negatif terhadap diri, ketidakpuasan kelekatan, dan kesulitan mengelola perilaku anak. Mereka cenderung depresi dan menggunakan koping menghindar. Kondisi ini meningkatkan risiko buruknya kesehatan mental dan fisik serta rendahnya kesejahteraan psikologis (Aliifah et al., 2022).

Tekanan sehari-hari dapat memengaruhi kesejahteraan orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK). Arindo et al. (2024) mengungkapkan ibu ABK cenderung mengalami emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, kemarahan, dan kebingungan dalam pengasuhan. Bawalsah (2016) menyatakan orang tua ABK memiliki kesehatan mental lebih buruk dibandingkan orang tua anak tanpa kebutuhan khusus karena beban fisik, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di dunia cukup besar, dengan data UNICEF tahun 2021 mencatat 93 juta ABK secara global. Di Indonesia, BPS tahun 2023 menunjukkan 22,97 juta penyandang disabilitas atau 8,5% dari total penduduk, dimana 21,9% berada pada kelompok usia 6-18 tahun berdasarkan data Sistem Informasi Management Penyandang Disabilitas yang mencatat 212.117 jiwa di 33 provinsi.

Namun, akses pendidikan masih menjadi tantangan besar karena Survei Ekonomi Nasional tahun 2018 menunjukkan hampir 3 dari 10 anak disabilitas tidak bersekolah, sementara data Puslatdik tahun 2020 hanya mencatat 17.558 peserta didik penyandang disabilitas yang mengenyam pendidikan. Di tingkat regional, NTT tercatat memiliki 8.081 jiwa penyandang disabilitas pada tahun 2021, menunjukkan signifikansi permasalahan ABK yang perlu mendapat perhatian serius.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah kondisi mental positif yang mencerminkan fungsi psikologis optimal seseorang, meliputi otonomi, penerimaan diri, relasi positif, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Konsep ini terdiri dari enam dimensi utama yaitu penerimaan diri (sikap positif terhadap diri), tujuan hidup (memiliki arah hidup bermakna), hubungan positif (mampu membangun relasi hangat), kemandirian (bertindak sesuai nilai sendiri), penguasaan lingkungan (mampu mengelola tuntutan hidup), dan pengembangan pribadi (merealisasikan potensi diri).

Penelitian Sukmadi et al. (2020) menunjukkan bahwa kualitas hidup dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, khususnya pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang mengalami kecemasan tentang masa depan anak sehingga mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dinamis yang dipengaruhi faktor internal dan eksternal, sehingga pemahaman terhadap dimensi-dimensinya penting untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penelitian Rantri Mustika Dewi & Sri Ernawati (2024) dengan 7 partisipan di Sanggar Inklusi Wijaya Kusuma Sukoharjo menunjukkan orang tua telah memiliki karakteristik kesejahteraan psikologis berupa penerimaan diri, autonomi, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif. Sementara penelitian Budiarti & Hanoum (2019) terhadap 88 orang tua di SLB Tambun Bekasi menemukan hubungan positif antara coping stres dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus.

Terdapat permasalahan yang perlu dikaji tentang kesejahteraan psikologis orang tua anak penyandang disabilitas di SLB Kefamenanu yang disebabkan oleh kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan masyarakat. Stigma negatif dari lingkungan sekitar menimbulkan rasa bersalah pada orang tua, yang kemudian berdampak pada kehidupan sosial dan kesehatan mental baik orang tua maupun anak penyandang disabilitas itu sendiri. Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian mendalam tentang kesejahteraan psikologis orang tua untuk memahami dan mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan peneliti sebagai instrument utama. data dikumpulkan melalui wawancara dengan orang tua yang memiliki anak penyandang disabilitas di SLB Kefamenanu. Wawancara ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan gambaran kesejahteraan psikologis orangtua yang memiliki anak penyandang disabilitas, terutama berfokus pada tingkat penerimaan diri, kualitas hubungan positif dengan orang lain, tingkat kemandirian, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup orangtua.

Populasi penelitian 134 orang tua anak penyandang disabilitas di SLB Kefamenanu, yang kemudian dipilih sampel sebanyak 5 partisipan. Subjek dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi: berusia 27- 45 tahun, aktif sebagai pengasuh utama anak dan telah merawat anak dengan disabilitas minimal 1 tahun, usia anak berkisar 5- 18 tahun (usia sekolah), mencakup orang tua dari anak dengan berbagai jenis disabilitas, bersedia berpartisipasi, dan mampu berkomunikasi secara efektif. kriteria ini diidentifikasi melalui observasi awal dan rekomendasi dari guru SLB.

Analisis data menggunakan analisis tematik, yang melibatkan tiga tahap: memahami data, menyusun kode, mencari tema. Pada penelitian ini, Peneliti memperoleh 3 tema utama dengan 8 sub tema. Tema pertama adalah proses penerimaan yang terdiri dari 2 sub tema yaitu keadaan tragis dan perasaan bersyukur. Tema kedua adalah pengasuhan dengan 3 sub tema meliputi

tantangan orang tua selama mengasuh anak berkebutuhan khusus, tekanan yang dihadapi, dan coping stress yang dilakukan orang tua. Tema ketiga adalah dukungan sosial yang mencakup 3 sub tema yaitu dukungan sosial dari keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Proses Penerimaan**

#### **a. Keadaan tragis**

Merupakan situasi menyedihkan yang dihadapi orang tua saat dikaruniai anak berkebutuhan khusus. Individu dalam keadaan tragis akan menghadapi ketidaksiapan yang membuat mereka rentan merasakan emosi negatif seperti marah, kecewa, takut, bahkan stres. Kondisi ini juga dialami oleh partisipan yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sebagaimana yang diungkapkan dalam penelitian ini:

*“Kalau soal perasaan yang muncul pas tau kalau dia punya kondisi berkebutuhan khusus perasaan awalnya tidak percaya terus ke agak shock dan yang paling tidak terima itu dia pu opa karna dari kami basaudara tidak ada anak laki-laki terus pas baru dapat cucu laki-laki langsung dikasih keistimewaan tersendiri. tapi pelan-pelan kami su bisa terima abis mau kermana lai namanya dia pu kondisi su begini ”(p1).*

*”Kalau untuk perasaan, yang awal-awal itu pasti sedih karna ke ini anak kenapa karna kan awalnya masih baik-baik eh pas sakit begini dia su son bisa berbicara jadi itu kami sedih campur bingung “(p3).*

Perasaan bersyukur

#### **b. Perasaan bersyukur**

Perasaan bersyukur adalah tanggapan positif terhadap pemberian dan pengalaman hidup yang tidak hanya berupa ucapan terima kasih, tetapi juga emosi positif yang menguntungkan individu. Orang tua dengan rasa syukur tinggi dapat meminimalisir tekanan psikologis saat mengasuh anak berkebutuhan khusus dan menilai setiap peristiwa secara lebih positif, sehingga kualitas hidup orang tua menjadi lebih baik, sebagaimana diungkapkan partisipan penelitian:

*“Saya ju bilang tidak apa-apa itu kan pemberian Tuhan, kita hidup manusia ini bukan kita yang kasih manusia tapi Tuhan yang kasih jadi kita tidak bisa pilih harus kasih begini-begini kita manusia harus terima dan bersyukur karna Tuhan yang atur semua”.(p2)*

*“Karna ke banyak hal yang bisa dia buat jadi mama ju ke rasa ke bangga terus ke bersyukur biar dia punya keterbatasan tapi bisa buat banyak hal”. (p3)*

## **2. Pengasuhan**

### **a. Tantangan orangtua anak berkebutuhan khusus**

Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus menghadapi berbagai tantangan, baik dari diri sendiri maupun lingkungan. Tantangan internal yang dialami partisipan meliputi gangguan pekerjaan, ekonomi tidak stabil, serta emosi negatif seperti marah, takut, tertekan, stres, dan malu. Tantangan eksternal berupa stigma negatif dari lingkungan, serta kecemasan akan masa depan anak. Hal ini sebagaimana diungkapkan partisipan dalam penelitian:

*Kalau tantangan, dia kadang permisi buang air sembarang toh (kan). buang air besar, buang air kecil. kalau kencing dia kencing terserah dia mau di luar kah atau di kamar mandi. tapi sekarang dia su pintar mandi sendiri, kita lipat pakaian dia mau bantu pokoknya itu saja. dia kadang bikin emosi, habis mandi itu dia tu anaknya manja jadi yah kadang kita jadi sasaran pukulnya dia. tapi mau karmana kita harus biarkan dia lampiaskan emosikan”. (p1)*

*“Kalau awal-awal mama tu menutup diri karna banyak tekanan dari lingkungan sekitar belum lagi ke ada anak-anak yang seumuran dia terus bermain-bermain terus ada yang omong bilang oh itu satu dia tidak bisa omong itu ju mungkin jadi hambatan awal untuk mama pu diri sendiri dengan lingkungan jadi ke mama menutup diri tapi makin kesini malahan banyak dukungan”. (p3)*

### **b. Stres/tekanan**

Partisipan juga mengalami stres saat merawat anak dengan banyak keinginan, namun berusaha mengelola stres dengan sikap ikhlas, penerimaan, berdoa, serta memandang situasi sebagai ujian dengan prinsip bahwa usaha baik akan membuahkan hasil baik, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian.:

*“ Saya setelah tau kalau anak punya kebutuhan khusus itu memang rasa terbeban, rasa berat sekali sungguh tidak mampu tapi dengan adanya saya alami ini terakhir mau dibilang mampu pu juga tidak, tidak pun ju tidak. Iya serba salah tapi mau bilang apa”. (p4)*

*Kalau kecemasan tentang masa depan pasti ada, sekarang kan banyak lowongan pekerjaan terus ke untuk dong yang berkebutuhan khusus juga dikasih kesempatan untuk kerja atau pelatihan untuk kembangkan dong punggungan bakat atau kemampuan jadi kami khawatir dia bisa ke sonde untuk sekedar jahit, masak-masak atau apa saja". (p5)*

c. *Coping stress*

Coping stres adalah cara orang tua mengatasi beban pikiran saat mengasuh anak berkebutuhan khusus. Ada tiga cara yang ditemukan dalam penelitian: Pertama, ada orang tua yang memilih diam dan pasrah dengan keadaan tanpa berusaha mengubah situasi. Kedua, ada yang terbuka kepada pasangan dengan menceritakan perasaannya dan bersama-sama mencari solusi. Ketiga, ada yang menangis untuk melepaskan beban emosional, kemudian menenangkan diri dengan beribadah. Setiap orang tua memiliki cara berbeda mengatasi stres sesuai kepribadian dan keyakinan masing-masing:

*"Kalau rasa capek pasti ada. apa la deng dia pu kondisi yang begini kadang ju rasa capek. hanya mau kermana lai ko dia pu kondisi su begini, paling diam-diam saja". (p1)*

*"Capek ini, pasti semua orang tua merasakan yang sama mau itu orangtua yang punya anak normal atau ke kami yang punya anak disabilitas, kalau su capek nanti sa lebih memilih untuk cerita ke suami supaya rasa lega, terus nanti sama-sama deng suami cari solusi untuk kasih selesai itu masalah".(p3)*

*"Tentu capek, capek sekali. kadang saya menagis sendiri di kamar. tapi setelah itu nanti saya duduk di depan patung Bunda Maria saya mulai doa. minta kekuatan dari Tuhan yesus dan Bunda Maria". (p4)*

### **3. Dukungan Sosial**

a. *Keluarga*

Dukungan keluarga adalah bantuan dan perhatian dari anggota keluarga untuk membantu mengatasi masalah hidup. Dalam penelitian ini, orang tua anak berkebutuhan khusus mendapat dukungan keluarga seperti kakek, nenek, dan saudara yang bergantian mengasuh anak, mendukung keputusan pendidikan anak, dan saling membantu tanpa melihat kondisi ekonomi. Dukungan keluarga yang baik

membantu orang tua menerima kondisi anak dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Hal serupa juga dialami partisipan lain yang mendapat dukungan dari keluarga:

*“Suami ju selalu dukung deng bantu urus dia, urus rumah”.*(p3)

*“Iya. sa dapat dukungan dari keluarga, mengatakan harus banyak doa, minta kekuatan terus harus banyak sabar, banyak tenang, semangat, tidak boleh pesimis tapi harus optimis di hadapan banyak orang”.*(p4)

*“Dia pu bapa, nenek ba’i dong dalam rumah dia pu mama kecil selalu sayang dia perhatian artinya tidak membedakan bahwa dia ini berkebutuhan khusus dia diperlakukansama dengan ana-ana yang lain”.*(p5)

b. Lingkungan Masyarakat

Partisipan mengungkapkan bahwa orang-orang di lingkungan sekitar menerima keadaan individu atau keluarga tersebut dengan baik, bahkan berpartisipasi dalam aktivitas bersama dan memberikan motivasi serta apresiasi yang membangun. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat yang inklusi dan dapat memainkan peran yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup individu atau keluarga yang menghadapi tantangan, terkhususnya partisipan yang dikaruniai anak berkebutuhan khusus. Hal ini diungkapkan oleh partisipan sebagai berikut:

*“Kalau omong tentang hubungan dengan orang-orang disekitar sini baik-baik saja, dong juga sering kasih semangat apalagi kalau pagi-pagi mau pi antara dia belum dapat ojek nanti tetangga yang ada motor bantu antar kami”.* (p2)

*” Selalu kasih dukungan dong bilang mama harus tetap semangat jalani hidup biar pun dia begini-begini”.* (p3)

*” Dapat banyak motivasi dari suster, romo (pastor) bahkan dari rekan-rekan untuk saya sekolahkan dia di SLB”.*(p4)

*“ Terus kalau ke saya posting dia punya video apa saja nanti banyak yang kasih respon positif, motivasi”.*(p5)

c. Lingkungan Sekolah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 26 Mei 2025 di SLB Benpasi, sarana yang disediakan sekolah cukup inklusi seperti jalur kursi roda khusus untuk anak tunadaksa, ruangan khusus untuk pengembangan keterampilan. Tidak

hanya itu, sekolah juga menyediakan guru pendamping yang komunikatif dan suportif untuk anak tunadaksa, tunanetra, tunarungu dan *down syndrome*. Komunikasi yang baik antara guru dan anak berkebutuhan khusus mampu membuat orang tua yakin dengan kondisi anak di sekolah:

*“Guru-guru juga selalu kasih perhatian untuk dong dan perlakuan untuk anak-anak sama semua”.*(p1)

*”Syukurnya guru-guru di SLB juga sangat perhatian dengan dia dan dia juga bisa diajak kerja sama”.* (p3)

*” Pendampingan guru-guru disana sangat luar biasa baik dan itu buat saya sebagai orang tua lebih tenang”.* (p4)

#### **4. Diskusi**

##### **1) Proses Penerimaan**

Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus mengalami gejala emosi karena kelahiran anak tidak sesuai harapan. Reaksi awal orang tua biasanya sedih, kaget, tidak percaya, menolak, marah, merasa bersalah, dan kecewa (Rahmmadayanti et al., 2020). Karena itu, penerimaan diri sangat penting. Jika orang tua tidak mampu menerima diri dan kondisi anaknya, maka kesehatan mental mereka akan terganggu.

Orang tua perlu memiliki kesehatan mental yang baik agar dapat memberikan pengasuhan terbaik untuk anaknya. Sebaliknya, jika kesehatan mental orang tua buruk, hal ini akan berdampak negatif pada perkembangan dan prestasi belajar anak. Penerimaan diri adalah sikap seseorang yang mengakui dan menerima keadaan yang dialami, meskipun tidak sesuai keinginan (Neff & Germer, 2018). Dalam konteks orang tua anak berkebutuhan khusus, beberapa partisipan mengungkapkan tidak membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk menerima dan mengikhlaskan keberadaan anaknya, karena sudah belajar menjalani dan mensyukuri seiring waktu.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sheerer (dalam Pancawati, 2013) bahwa penerimaan diri adalah kemampuan menerima diri apa adanya, bersikap terbuka terhadap orang lain, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menilai diri secara realistis tanpa menyangkal perasaan atau emosi yang dialami sebagai bagian normal kehidupan manusia. Setiap partisipan memiliki proses penerimaan yang berbeda dan memerlukan waktu yang

beragam. Perasaan bersyukur, perkembangan anak secara bertahap, dan dukungan sosial membantu partisipan menerima keadaan anaknya.

Hal ini sejalan dengan teori Ryff (2014) tentang penerimaan diri dan pengembangan pribadi dalam kesejahteraan psikologis. Sebelum mencapai penerimaan, partisipan mengalami keadaan tragis dengan perasaan shock, kecewa, sedih, dan merasa hidup kehilangan makna saat pertama mengetahui kondisi anak. Salah satu partisipan bahkan mengalami trauma mendalam karena ditinggal suami dan konflik keluarga yang diduga menyebabkan anaknya tunawicara. Kondisi ini membuat partisipan menyalahkan diri sendiri dan menutup diri dari lingkungan.

Partisipan awalnya kesulitan menerima kondisi anaknya dan menutup diri. Dukungan orangtua yang memberikan ruang, serta dukungan penuh dari keluarga, masyarakat, dan tempat kerja membantu partisipan untuk perlahan membuka diri kembali. Seiring waktu, partisipan belajar menerima kondisi anaknya dan menjalani kehidupan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff (2014), khususnya dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Penerimaan diri melibatkan kemampuan mengatasi tantangan hidup yang sulit sebagai langkah awal pertumbuhan pribadi. Hubungan positif dengan orang lain memberikan dukungan emosional dan praktis yang membantu orangtua melewati masa sulit tanpa berlarut-larut. Meskipun menghadapi tekanan emosional, finansial, dan sosial yang berat, hal ini justru membawa partisipan menuju proses kebersyukuran dalam mengasuh anaknya.

## **2) Perasaan Bersyukur**

Perasaan bersyukur pada orangtua anak berkebutuhan khusus adalah proses emosional yang berkembang bertahap. Perasaan ini muncul ketika orangtua telah mencapai penerimaan ikhlas terhadap kondisi anak, yaitu mampu memahami bahwa keterbatasan anak bersifat permanen dan tidak dapat diubah. Perasaan bersyukur kemudian menjadi sumber kekuatan batin dalam merawat anak yang membutuhkan perhatian lebih.

Partisipan merasakan bersyukur ketika melihat kemajuan anaknya meski kecil. Pencapaian sederhana anak menjadi momen sangat berarti yang memicu rasa syukur. Perasaan ini diperoleh seiring waktu dengan tetap sabar dan menerima apa adanya karena semua adalah anugerah Tuhan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Haryanto & Kertamuda (2016) yang menunjukkan bahwa rasa syukur membuat seseorang lebih sabar dan berlapang dada. Para orangtua merasa bersyukur ketika melihat kemajuan kecil anaknya, seperti bisa tersenyum atau mengucapkan kata pertama, yang menjadi momen sangat berarti. Rasa syukur tidak muncul langsung, tetapi berkembang ketika orangtua mulai sabar dan menerima bahwa ini adalah pemberian Tuhan.

Orangtua yang bersyukur menjadi lebih sabar mengasuh dan menghargai setiap kemajuan kecil sebagai hadiah istimewa. Yang tadinya terasa berat menjadi lebih ringan karena mereka bisa melihat berkah dalam setiap momen bersama anak.

Perasaan bersyukur orangtua terhubung dengan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (2014) yaitu penerimaan diri, dimana perasaan bersyukur mencerminkan kemampuan orangtua menerima kondisi yang tidak dapat diubah namun tetap merasa berharga dan berarti dalam kehidupannya.

### **3) Tantangan Pengasuhan**

Dalam menjalani proses penerimaan, orangtua anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan kompleks yang saling berkaitan dalam aspek pengasuhan. Partisipan mengungkapkan bahwa mengasuh anak berkebutuhan khusus sangat berbeda dengan mengasuh anak pada umumnya karena memerlukan usaha ekstra dan waktu yang lebih banyak. Kondisi ini membuat orangtua lebih rentan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sehingga harus mampu melewati berbagai tantangan dan tekanan untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Anak-anak dengan kebutuhan khusus memiliki keterbatasan dalam aspek fisik dan kemampuan tertentu yang menyebabkan kesulitan bagi orangtua dalam pengasuhan sehari-hari. Partisipan harus mencurahkan waktu dan tenaga yang sangat besar untuk merawat anak yang memiliki keterbatasan kemampuan dan selalu bergantung pada bantuan. Kebutuhan anak yang lebih kompleks mengharuskan orangtua memberikan perhatian khusus, pengawasan ketat, dan waktu ekstra dalam pengasuhan sehari-hari (Johansen et al., 2024). Kondisi ini menyebabkan partisipan mengalami kelelahan fisik yang berkelanjutan.

Tantangan tidak hanya datang dari dalam keluarga, tetapi juga dari lingkungan sekitar. Partisipan sering menghadapi stigma negatif dan diskriminasi dari tetangga serta

masyarakat, mendapat pandangan buruk, komentar menyakitkan, bahkan dikucilkan karena memiliki anak berkebutuhan khusus. Perlakuan ini membuat partisipan merasa sakit hati, malu, dan terisolasi dari lingkungan sosial. Akibat dari semua tekanan fisik dan sosial ini, kesehatan mental partisipan menjadi terganggu dengan mengalami stres berkepanjangan, tekanan psikologis yang berat, dan kecemasan mendalam tentang masa depan anaknya.

Mengingat beratnya tantangan tersebut, partisipan mengungkapkan bahwa merawat anak berkebutuhan khusus menguras banyak tenaga dan waktu, sehingga orangtua sangat membutuhkan hubungan positif dengan orang lain, baik dari anggota keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional maupun praktis yang sangat membantu orangtua mengatasi stres dan tekanan selama pengasuhan anak. Beberapa partisipan mendapat dukungan dari anggota keluarga yang menjaga anaknya ketika melakukan aktivitas lain, serta respon positif dari tetangga yang membuat partisipan lebih terbuka dan memiliki kesejahteraan psikologis yang semakin baik.

Kondisi kompleks ini menciptakan lingkaran masalah yang saling berkaitan antara beban fisik, tekanan sosial, dan kecemasan akan masa depan anak yang mempengaruhi kesejahteraan hidup keluarga secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayah et al. (2019) yang mengemukakan bahwa orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang lebih dibandingkan dengan anak normal. Ramadhana (2020) juga menyatakan bahwa orangtua anak berkebutuhan khusus menghadapi beragam tantangan yang tidak selalu dialami orangtua dengan anak tanpa kebutuhan khusus, sehingga dituntut menerapkan pendekatan yang lebih spesifik, adaptif, dan penuh kesabaran.

Seluruh kondisi ini sejalan dengan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (2014), yaitu kemandirian, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain. Dimensi kemandirian mengacu pada kemampuan orangtua untuk merasa kompeten dan efektif dalam mengasuh anaknya serta mengatur kehidupan sendiri meskipun menghadapi tuntutan pengasuhan tinggi. Dimensi pertumbuhan pribadi berkaitan dengan hambatan yang dialami orangtua dalam mengembangkan potensi dirinya akibat tuntutan pengasuhan yang tinggi, seperti yang dialami partisipan yang tidak bisa bekerja total dan sulit berkonsentrasi saat anaknya sakit, sehingga mengurangi produktivitas kerja. Sementara

dimensi hubungan positif dengan orang lain menjadi kunci utama dalam memberikan dukungan emosional dan praktis yang membantu orangtua mengatasi berbagai tantangan pengasuhan. Kesulitan dan tantangan yang dihadapi oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus membuat orangtua lebih rentan terganggu kesejahteraan psikologisnya, salah satu faktornya adalah mengalami stress/tekanan

#### **4) Stres/tekanan**

Proses pengasuhan anak berkebutuhan khusus tidak hanya menimbulkan tantangan fisik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis orangtua. Stres, sebagai reaksi tubuh dan pikiran terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan atau situasi tertentu, dapat berasal dari berbagai sumber termasuk pekerjaan, hubungan, kondisi kesehatan, atau tanggung jawab sehari-hari. Dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus, partisipan mengungkapkan bahwa stres yang dialami menyebabkan mereka selalu memikirkan kondisi anak dan mengalami kelelahan berkepanjangan.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian Gong et al. (2015) yang membuktikan bahwa orangtua anak berkebutuhan khusus mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan orangtua dengan anak normal. Hal ini menunjukkan beban psikologis yang mereka tanggung memang nyata dan terukur. Mengasuh anak berkebutuhan khusus jauh lebih menantang dibanding mengasuh anak normal, dan tantangan ini bukan hanya soal fisik tetapi juga berdampak serius pada kesehatan mental orangtua.

Stres yang dialami orangtua muncul karena mereka kehilangan kemandirian dan kontrol atas kehidupannya akibat banyak waktu dan tenaga yang dikeluarkan untuk mengasuh dan merawat anaknya. Kondisi ini berkaitan erat dengan dimensi kemandirian yang dikemukakan Ryff (2014), dimana orangtua perlu menemukan cara untuk mempertahankan rasa kemandirian mereka meskipun menghadapi tuntutan pengasuhan yang tinggi.

Selain mengalami stres, partisipan juga mengalami tekanan berupa kecemasan terhadap masa depan anak yang berakibat pada kesulitan untuk memaknai tujuan hidup ke depan bagi anaknya. Kecemasan, menurut Alurmei et al. (2024), adalah kondisi emosional yang tidak nyaman, ditandai dengan perasaan takut, tertekan, khawatir, dan bingung. Kecemasan muncul sebagai reaksi dari dalam diri seseorang dalam bentuk perasaan-perasaan seperti takut, tertekan, khawatir, dan bingung.

Kecemasan orangtua terhadap masa depan anaknya yang memiliki kebutuhan khusus merupakan hal yang sangat wajar, mengingat keterbatasan yang dimiliki anak berkebutuhan khusus menyebabkan mereka cukup sulit dalam menghadapi tantangan untuk meraih masa depan yang dicita-citakan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Ariesta (2016) yang menemukan bahwa orangtua mengalami kecemasan terhadap prospek karier dan masa depan anak berkebutuhan khusus mereka. Kecemasan ini muncul karena orangtua sering bertanya-tanya: "Apa yang bisa dilakukan anak saya nanti?" atau "Bisakah anak saya mandiri dan sukses di masa depan?" Mereka khawatir keterbatasan yang dimiliki anak akan menghalangi kesempatan untuk meraih kehidupan yang baik.

Partisipan memiliki kecemasan terhadap masa depan anaknya dimana orangtua tidak akan hidup selama-lamanya dengan anak sehingga takut anaknya yang belum bisa mandiri ke depannya. Kecemasan ini bisa berasal dari berbagai sumber dan mencakup berbagai aspek kehidupan anak, seperti kesehatan, pendidikan, kesejahteraan emosional, dan kemampuan untuk mandiri. Penelitian Ariesta (2016) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa orangtua memiliki kecemasan terhadap karier anak berkebutuhan khusus, yaitu apakah ada tempat kerja yang siap menerima anaknya dan apakah anaknya kemudian dapat bekerja.

Kondisi stres dan kecemasan yang dialami partisipan ini sejalan dengan dimensi tujuan hidup dalam teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (2014). Dimensi ini menunjukkan bahwa seseorang yang tidak mempunyai rasa kebermaknaan hidup di masa depan atau tidak memiliki keyakinan terhadap masa depan memiliki skor rendah dalam dimensi tujuan hidup pada teori kesejahteraan psikologis. Dimensi tujuan hidup menekankan pentingnya orangtua untuk merancang dan memiliki tujuan serta arah hidup yang jelas bagi anaknya, sehingga hal ini menjadi salah satu faktor pendukung dalam membantu orangtua yang mengalami stres.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan psikologis tersebut, dalam melewati proses pengasuhan sebagai orangtua anak berkebutuhan khusus, partisipan mengalami tantangan masing-masing namun setelah melewati proses pengasuhan, partisipan mampu menemukan solusi dari setiap tantangan yang dialami atau bisa disebut dengan coping stress.

### **5) Coping Stres**

*coping stress* merupakan cara atau upaya individu untuk mengatasi dan memulihkan diri dari berbagai tekanan atau tuntutan dapat menyebabkan individu mengalami stress atau lebih tepatnya pada orang tua yang sedang merawat anak berkebutuhan khusus. Beberapa partisipan memiliki *coping* beragam untuk mengatasi stress atau tekanan yang dihadapi yaitu dengan cara menenangkan diri, mendekati diri kepada Tuhan dengan memanjatkan doa agar selalu diberikan kekuatan dan kesehatan agar memiliki lebih banyak waktu untuk mengurus dan mengasuh anaknya, serta selalu berusaha untuk bersyukur. Keyakinan agama dalam meyakini bahwa dibalik kejadian ada alasannya serta menyerahkan segalanya pada iman, dan doa memberikan daya tahan dan perlawanan kepada orangtua dalam menghadapi stress dan situasi stres dan membantu dalam penerimaan. Menurut Marhamah & Musfichin (2025) Koping religius adalah mekanisme penanganan masalah yang dilakukan seseorang dengan memanfaatkan aspek keimanan dan spiritualitas sebagai sumber kekuatan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan psikologis. Dengan pendekatan ini, orang tua menjadi lebih kuat dalam menghadapi pandangan masyarakat dan tidak lagi merasa malu dengan kondisi anak berkebutuhan khusus mereka. Hal ini terjadi karena dalam hati mereka telah tumbuh rasa syukur yang mendalam. Para orang tua ini mulai memahami bahwa kehadiran anak adalah titipan dari Tuhan dan merupakan rezeki yang harus diterima dengan lapang dada. Melalui berbagai kegiatan ibadah dan ritual keagamaan yang mereka lakukan, orang tua merasakan kebahagiaan dan kedamaian dalam hati.

### **6) Dukungan Sosial**

Dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus, orangtua tidak hanya mengandalkan strategi coping internal yang dibangun dari diri sendiri, tetapi juga memerlukan bentuk coping eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial merupakan strategi coping yang efektif karena memberikan bantuan emosional, praktis, dan finansial dari orang lain, sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan orangtua dalam mengelola situasi sulit yang dihadapi.

Hirmar et al. (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang berkualitas adalah dukungan yang diterima dari berbagai lingkungan, baik keluarga maupun masyarakat, dimana anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberikan rasa

nyaman dan percaya diri. Pentingnya dukungan sosial ini diperkuat oleh temuan Tentama (2014) yang menunjukkan hubungan terbalik antara dukungan sosial dengan tingkat stres - semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah gangguan stres yang dialami, dan sebaliknya.

Konsep dukungan sosial ini sejalan dengan teori dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (2014), khususnya tiga dimensi utama yaitu kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Keberadaan dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan kemandirian orangtua dengan memberikan ruang untuk beristirahat dan mengembangkan diri, serta meningkatkan penguasaan lingkungan dengan menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk mengasuh anak, yang secara otomatis juga meningkatkan hubungan positif dengan orang lain.

Dukungan sosial dari keluarga menjadi fondasi utama dalam sistem pendukung orangtua. Bentuk dukungan ini berupa bantuan, perhatian, dan dukungan emosional antar anggota keluarga, termasuk sistem bergantian peran sebagai pengasuh yang memungkinkan orangtua bekerja atau melakukan tugas lain tanpa terbebani berlebihan. Bahkan anak berkebutuhan khusus sendiri dapat memberikan dukungan yang menguatkan penerimaan orangtua terhadap situasi yang dihadapi. Hal ini memungkinkan orangtua mengembangkan diri dan mencapai potensi maksimal sesuai dengan dimensi kemandirian dan penerimaan diri yang dikemukakan Ryff (2014). Amalina et al. (2023) memperkuat temuan ini dengan membuktikan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri orangtua.

Selain dukungan keluarga, dukungan dari lingkungan masyarakat juga memegang peran penting bagi kesejahteraan psikologis orangtua. Respon dan sikap positif yang ditunjukkan tetangga dan orang-orang di sekitar menjadi bentuk penerimaan sosial dan pembangkit motivasi hidup. Dukungan ini dapat berupa motivasi agar orangtua tetap kuat dalam mendidik dan mengasuh anaknya. Syaputra et al. (2018) menjelaskan bahwa orangtua yang mendapat dukungan sosial dari lingkungan cenderung menerima anak dengan lapang dada dan merasa diterima oleh lingkungannya. Berdasarkan teori Ryff (2014), hal ini menunjukkan bahwa orangtua telah memiliki nilai penguasaan lingkungan yang baik.

Dukungan dari lingkungan sekolah melengkapi sistem dukungan sosial yang komprehensif. Observasi di SLB Benpasi pada tanggal 26 Mei 2025 menunjukkan bahwa sekolah menyediakan sarana yang cukup inklusif, seperti jalur kursi roda khusus untuk anak tunadaksa dan ruangan khusus untuk pengembangan keterampilan. Lebih penting lagi, sekolah menyediakan guru pendamping yang komunikatif dan suportif untuk berbagai jenis kebutuhan khusus, termasuk anak tunadaksa, tunanetra, tunarungu, dan down syndrome. Komunikasi yang baik antara guru dan anak berkebutuhan khusus menciptakan kepercayaan orangtua terhadap kondisi anak di sekolah. Hal ini sejalan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain menurut Ryff (2014), dimana orangtua memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan guru, sehingga memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Kolaborasi antara guru dan orangtua dalam mendukung perkembangan anak secara fisik dan sosial semakin memperkuat sistem dukungan ini.

Secara keseluruhan, dukungan sosial yang memadai dari keluarga, masyarakat, dan sekolah menjadi penopang emosional yang kuat bagi orangtua dan anak berkebutuhan khusus. Dengan adanya dukungan sosial yang komprehensif ini, orangtua dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik dan merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Dukungan sosial dari ketiga lingkungan tersebut memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orangtua, sehingga mereka dapat menjalankan peran pengasuhan secara optimal dan berkelanjutan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif deskriptif di Sekolah Luar Biasa Benpasi Kefamenanu, kesejahteraan psikologis orangtua anak penyandang disabilitas dipengaruhi oleh tiga factor utama yang saling berkaitan: proses penerimaan, pengasuhan, dan dukungan sosial. orangtua mengalami perjalanan emosional dari penolakan hingga penerimaan kondisi anak, di masa rasa syukur menjadi kekuatan utama dalam mengatasi kesedihan dan keterbatasan awal. proses pengasuhan memerlukan usaha ekstra dan menimbulkan tantangan emosional, finansial, serta sosial yang signifikan, namun orangtua mengembangkan strategi coping melalui penguatan spiritual dan keterampilan pengasuhan khusus seperti mengajarkan kemandirian dan memberikan afirmasi positif. dukungan sosial dari keluarga(emosional), masyarakat(motivasi), dan sekolah (fasilitas inklusi serta guru pendamping) berperan krusial membantu orangtua

merasa tidak terisolasi dalam perjuangannya. Ketiga hal ini saling membantu dan bekerja sama, sehingga orangtua bisa merasa bahagia dan tenang meskipun menghadapi banyak kesulitan dalam merawat anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan topik pengaruh coping spiritual terhadap kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dan memperhatikan kriteria inklusi utama orang tua yang berpartisipasi dalam penelitian adalah orang tua yang sudah mendapatkan surat keterangan diagnose terkait klasifikasi disabilitas anak yang jelas dari tenaga professional.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alurmei, W. A., Dayita Pohan, H., Azzahra, S. P., & Dewi, V. K. (2024). Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Dalam Menghadapi Kesiapan Masuk Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2024(15), 513–523. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13825464>
- Mangunsong, F. (2014). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Hidayah, N., Suyadi, Yudana, A., Dewi, I., & Puspitasari, I. (2019). *Pendidikan Inklusi dan Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Miranda, D. (2013). *Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. 1(2), 64–71.
- Lai, W. W., Goh, T. J., Oei, T. P. S., & Sung, M. (2015). Coping and Well-Being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(8), 2582–2593. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2430-9>
- Aliifah, R., Ghaisani, M., & Hendriani, W. (2022). *Dampak Stress Pada Orangtua Yang Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus*
- Bawalsah, J. A. (2016). Stress and Coping Strategies in Parents of Children with Physical, Mental, and Hearing Disabilities in Jordan. *International Journal of Education*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.5296/ije.v8i1.8811>
- Ryff, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sa'adah, M., Rahmayati, G. T., & Prasetyo, Y. C. (2022). *Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadi, M. R., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2020). Kualitas Hidup Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus dengan Hambatan Intelektual dan Orang Tua yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Autism di SKh Madina Kota Serang-Banten). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 470–484
- 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>
- Ramadhana, R. N. (2020). *Tantangan Pendidikan Inklusi Dalam Mendidik Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. In *InSight* (Vol. 18, Issue 2).
- Joaquin Garcia Alandete. (2014). Does Meaning In Life Predict Psychological Well-Being?: An Analysis Using The Spanish Versions Of The Purpose-In-Life Test And The Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89–98. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>

- Gong, Y., Du, Y. S., Li, H. L., Zhang, X. Y., An, Y., & Wu, B. L. (2015). Parenting stress and affective symptoms in parents of autistic children. *Science China Life Sciences*, 58(10), 1036–1043. <https://doi.org/10.1007/s11427-012-4293-z>
- Ariesta, A. (2016). *Kecemasan Orang Tua Terhadap Karier Anak Berkebutuhan Khusus*. [www.republika.co.id](http://www.republika.co.id)
- Marhamah, M., & Musfichin, M. (2025). Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Al-Husna*, 6(1), 49–63. <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>
- Hirmar, O. :, Omnihara Siregar, W., Marpaung, W., & Mirza, R. (2019). *Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Penyandang Tuna Netra Self-Confidence Viewed From Social Support In Blind People*. 17(2), 1693–1076. [www.sindonews.com](http://www.sindonews.com)
- Amalina, N., Karin, Z., Noviekayati, I., & Pascarina, A. (2023). Penerimaan diri orang tua dengan anak tunagrahita: Adakah peranan dukungan sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 244–251.
- Syaputra, H., Wakhid, A., & Choiriyah, Z. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Orang Tua Anak Down Syndrome. In *Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah* (Vol. 2, Issue 2).