

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap enam aspek *Psychological Well-Being* (PWB) dapat disimpulkan bahwa gambaran dinamika PWB pada ibu yang memiliki ABK menunjukkan proses perkembangan yang tidak statis dan berlangsung secara kontekstual. Seluruh aspek PWB muncul dalam bentuk yang khas pada masing-masing partisipan, dan memengaruhi cara ibu memaknai perannya dalam mengasuh maupun merawat anaknya. Penerimaan diri dicapai melalui perjalanan emosional yang bertahap, dipengaruhi oleh kekuatan spiritual dan dukungan sosial. Hubungan positif terbangun dari kedekatan emosional dengan keluarga serta keterlibatan dalam komunitas sesama orang tua ABK. Otonomi berkembang ketika ibu tetap memegang prinsip pribadi dalam pengasuhan, meskipun rentan terganggu oleh tekanan sosial atau kondisi harian anak. Penguasaan lingkungan tercermin dari kemampuan mengatur rutinitas, memanfaatkan sumber daya, dan menyesuaikan konteks hidup agar selaras dengan kebutuhan anak. Tujuan hidup berpusat pada kesejahteraan dan kemandirian anak, menjadi sumber motivasi dan arah hidup yang bermakna. Pertumbuhan pribadi terlihat dari peningkatan ketangguhan, empati, dan kreativitas yang diperoleh melalui pengalaman pengasuhan.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi dinamika PWB para partisipan antara lain dukungan sosial, dorongan nilai-nilai pribadi dan

spiritual, serta proses refleksi diri yang disertai kesediaan untuk belajar dari pengalaman sebelumnya. Dukungan sosial, baik dari pasangan, keluarga besar, maupun komunitas sesama orang tua ABK, berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi, memperkuat rasa penerimaan diri, serta memfasilitasi hubungan positif dengan orang lain. Dorongan nilai-nilai pribadi dan spiritual memberikan landasan bagi ibu untuk mempertahankan prinsip, menjaga otonomi dalam pengasuhan, serta memaknai pengalaman merawat anak sebagai bagian dari ibadah dan perjalanan hidup yang bermakna. Sementara itu, refleksi diri dan kemauan untuk belajar dari pengalaman sebelumnya membantu ibu dalam menguasai lingkungan, menata ulang strategi pengasuhan, dan mengembangkan keterampilan baru yang mendukung pertumbuhan pribadi. Faktor-faktor ini bekerja saling melengkapi, sehingga keberadaannya dapat memperkuat atau justru melemahkan aspek-aspek PWB bergantung pada tingkat ketersediaan dan kualitasnya. Adapun kondisi berkebutuhan khusus tertentu yang dialami anak tidak secara signifikan membedakan gambaran PWB antarpartisipan, namun keterbatasan fisik, ekonomi, dan pengetahuan cenderung menjadi penghambat yang lebih nyata dalam proses pencapaian kesejahteraan psikologis.

B. Saran

1) Bagi ibu yang memiliki ABK

Melalui penelitian ini, peneliti melihat penting untuk terus membangun kesadaran akan kekuatan dan potensi diri dalam menjalani

peran pengasuhan merawat ABK. Ibu disarankan untuk aktif mencari ruang dukungan emosional, seperti kelompok sebaya atau komunitas sesama orang tua ABK, serta melibatkan diri dalam kegiatan reflektif seperti *journaling* atau konseling psikologis. Hal ini dapat menjadi cara untuk memperkuat aspek-aspek PWB, khususnya dalam hal penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan pengelolaan stres sehari-hari, serta untuk memantau perkembangan yang mendukung capaian tujuan hidup.

2) Bagi lembaga pendidikan dan tenaga profesional yang menangani ABK

Melalui penelitian ini, peneliti menyadari bahwa kesejahteraan psikologis ibu memiliki dampak langsung terhadap proses tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, lembaga terkait diharapkan dapat menyelenggarakan program pendampingan berbasis keluarga, seperti sesi psikoedukasi, dukungan kelompok, dan konseling keluarga secara berkala. Pendekatan ini dapat membantu ibu membangun hubungan yang positif, meningkatkan otonomi pengasuhan, serta memperkuat makna hidup dalam menjalankan perannya.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks dan partisipan penelitian dengan melibatkan ibu dari berbagai latar belakang budaya, wilayah geografis, dan jenis dukungan sosial yang berbeda. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan pendekatan campuran (*mixed-method*) untuk memperoleh data yang lebih menyeluruh, baik dari sisi kedalaman pengalaman (kualitatif) maupun pemetaan kecenderungan

umum (kuantitatif). Pelibatan tenaga profesional seperti psikolog, guru, atau terapis sebagai informan tambahan juga dapat memberikan perspektif triangulatif yang memperkaya pemahaman mengenai dinamika PWB ibu yang memiliki ABK. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan probing lebih dalam dan menyeluruh lagi terkait aspek-aspek PWB, sehingga dapat memberikan gambaran dinamika PWB ibu dengan jelas dan komperhensif.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA