

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Fadillah¹ Muhammad Erwan Syah²

INTISARI

Latar Belakang: Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) berbeda secara signifikan dari aspek fisik, psikis, kognitif, dan kemampuan sosialnya, sehingga memerlukan pendampingan, perawatan, dan penerimaan diri yang khusus. Ibu harus memiliki kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologi yang optimal dalam mengasuh dan merawat ABK. *Psychological well-being* (PWB) ibu penting karena berpengaruh dalam kondisi sehari-hari, seperti memengaruhi stres dan emosi negatif ketika mengasuh maupun merawat ABK.

Tujuan Penelitian: Untuk melihat dinamika PWB pada ibu yang memiliki ABK.

Metode Penelitian: Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini ialah ibu yang memiliki ABK dengan rentang usia anak 2-13 tahun. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pengujian keabsahan melalui triangulasi metode dan dokumentasi.

Hasil Penelitian: 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. Faktor dukungan sosial, dorongan nilai-nilai pribadi dan spiritual, serta refleksi diri maupun kesediaan untuk belajar dari pengalaman sebelumnya memengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologi partisipan dalam merawat anak-anaknya.

Kesimpulan: Dinamika PWB pada ibu yang memiliki ABK berlangsung secara kontekstual dan unik pada tiap partisipan, tercermin dalam penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Proses ini dipengaruhi oleh kekuatan spiritual, nilai-nilai pribadi, dukungan sosial dari pasangan, keluarga, maupun komunitas, serta refleksi diri. Faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau melemahkan PWB, sementara kondisi anak tidak menjadi pembeda utama, melainkan keterbatasan fisik, ekonomi, dan pengetahuan yang lebih berpengaruh terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *psychological well-being*, ibu yang memiliki ABK, fenomenologi

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN MOTHERS WHO HAVE CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Fadillah¹ Muhammad Erwan Syah²

ABSTRACT

Background: Children with special needs (ABK) differ significantly in terms of their physical, psychological, cognitive, and social abilities, and therefore require special assistance, care, and self-acceptance. Mothers must have optimal mental health and psychological well-being when caring for and nurturing ABK. A mother's psychological well-being (PWB) is important because it influences daily conditions, such as affecting stress and negative emotions when caring for and nurturing ABK.

Objective: To observe the dynamics of PWB in mothers who have children with special needs.

Method: Qualitative method with a phenomenological approach. Respondents in this study were mothers who had children with special needs aged between 2 and 13 years. Data collection was conducted through interviews, observation, and documentation. Validity testing was conducted through triangulation of methods and documentation.

Result: Self-acceptance is achieved through a gradual emotional journey, influenced by spiritual strength and social support. Positive relationships are built through emotional closeness with family and involvement in a community of other parents of children with special needs. Autonomy develops when mothers maintain their personal principles in parenting, even though they are vulnerable to social pressure or the daily conditions of their children. Environmental mastery is reflected in the ability to manage routines, utilize resources, and adapt the living context to align with the child's needs. The purpose of life centers on the child's well-being and independence, serving as a source of motivation and meaningful direction in life. Personal growth is seen in increased resilience, empathy, and creativity gained through parenting experiences. Factors such as social support, encouragement of personal and spiritual values, self-reflection, and willingness to learn from past experiences influence the psychological well-being of participants in caring for their children.

Conclusion: The dynamics of PWB in mothers with children with special needs occur contextually and uniquely in each participant, reflected in self-acceptance, positive relationships, autonomy, mastery of the environment, life goals, and personal growth. This process is influenced by spiritual strength, personal values, social support from partners, family, and community, as well as self-reflection. These factors can either strengthen or weaken PWB, while the child's condition is not the primary differentiator; rather, physical, economic, and knowledge limitations have a greater impact on achieving psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, mothers of children with special needs, phenomenology

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta