

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus: Studi Literatur

Toni Nugraha Jamaluddin. HB¹, dan Haerani Nur²

^{1,2}Magister Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Jl. Bonto Langkasa, Makassar, Indonesia.

*Corresponding author. E-mail: tonynugraha383@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan landasan teoritis bagi pengembangan intervensi dukungan psikologis terhadap orang tua. Metode yang digunakan adalah studi literatur (library research) dengan teknik analisis isi tematik terhadap 30 artikel nasional dan internasional. Sampel berupa artikel dipilih berdasarkan relevansi dengan topik kesejahteraan psikologis dan anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi resiliensi, penyesuaian diri, rasa syukur, kontrol diri, koping stres, optimisme, penerimaan diri, parenting self-efficacy, dan adversity quotient. Faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, dukungan sosial, kualitas hidup, kondisi ekonomi, hubungan dengan pasangan, serta lingkungan sosial. Simpulan dari penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus ditentukan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat satu sama lain, sehingga upaya peningkatan kesejahteraan perlu mempertimbangkan kedua aspek tersebut.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, Orangtua, Anak Berkebutuhan Khusus

Abstract

This study aims to identify and analyze the factors influencing the psychological well-being of parents with children with special needs. It provides a theoretical basis for developing psychological support interventions for parents. The research method used was a literature review (library research) with thematic content analysis of 30 selected national and international articles. Articles were selected based on their relevance to the topic of psychological well-being and children with special needs. The results showed that internal factors influencing psychological well-being include resilience, self-adjustment, gratitude, self-control, stress coping, optimism, self-acceptance, parenting self-efficacy, and adversity quotient. External factors include family support, social support, quality of life, economic conditions, marital relationship quality, and social environment. The conclusion of this study is that the psychological well-being of parents of children with special needs is determined by the interaction of internal and external factors, which must both be considered to optimize psychological support efforts.

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

1. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan aspek krusial dalam menentukan kualitas hidup individu. Ryff (1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal manusia dalam menjalani kehidupan yang bermakna, melalui enam dimensi utama, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Yosep, Kirana, Sismayandi, Mardiyaj, dan Hikmat (2024) menegaskan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan kebahagiaan, efektivitas sosial, dan kepuasan dalam hidup.

Dalam konteks keluarga, kelahiran seorang anak sering kali menjadi sumber kebahagiaan. Namun, kondisi ini dapat berubah menjadi tantangan emosional ketika anak yang lahir ternyata memiliki kebutuhan khusus. Ulandari dan Utami (2024) mengemukakan bahwa kehadiran anak berkebutuhan khusus seringkali mengubah harapan orang tua menjadi perasaan kecewa dan kesedihan, yang berpotensi besar memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) menunjukkan bahwa terdapat 933.893 anak penyandang disabilitas di Indonesia, berdasarkan hasil Long Form Sensus Penduduk 2020 yang dirilis pada tahun 2024. Angka ini menunjukkan bahwa permasalahan ini bersifat luas dan membutuhkan perhatian serius, bukan hanya dari orang tua, tetapi juga dari komunitas dan pemerintah.

Orang tua anak berkebutuhan khusus menghadapi berbagai tantangan emosional, fisik, sosial, dan ekonomi. Laili, Fahmawati, dan Paryontri (2022) mengemukakan bahwa banyak orang tua mengalami perasaan malu, tekanan sosial, dan beban finansial akibat tingginya biaya terapi dan perawatan anak. Kondisi ini memperberat beban psikologis orang tua, khususnya ibu, yang seringkali menjadi pengasuh utama. Simorangkir, Ziliwu, Hutagalung, dan Marpaung (2023) juga menyatakan bahwa tantangan mengasuh anak dengan spektrum autisme membutuhkan ketahanan psikologis ekstra, dan ketidakmampuan orang tua dalam mengelola tekanan ini berdampak langsung pada kesejahteraan mereka. Mereka menyoroti pentingnya *adversity quotient* sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan.

Humairah dan Wahyudi (2023) mengemukakan bahwa orang tua anak autisme kerap kali mengalami stres berat, depresi, dan kecemasan terhadap masa depan anak. Mereka juga mengidentifikasi bahwa perasaan bersalah, rasa malu, dan penolakan sosial menjadi tantangan psikologis yang umum dialami. Tidak hanya tekanan internal, tetapi juga konflik antara peran sebagai pekerja dan peran domestik dapat memperburuk kesejahteraan psikologis orang tua. Eristi, Sartika, dan Permana (2025) menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki anak autisme dihadapkan pada *work-family conflict* yang tinggi, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Berangkat dari fakta dan temuan-temuan tersebut, menjadi jelas bahwa kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang saling berinteraksi. Sementara beberapa penelitian telah mengeksplorasi aspek-aspek tertentu seperti *adversity quotient* dan *gratitude*, masih dibutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami semua faktor yang terlibat. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk memperkaya literatur ilmiah dengan tujuan mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Studi literatur dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai temuan dan teori dari penelitian-penelitian sebelumnya terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Studi literatur bertujuan untuk menghimpun informasi, teori, dan hasil penelitian yang relevan untuk menemukan landasan konseptual dan pemahaman mendalam mengenai suatu permasalahan. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari jurnal-jurnal nasional dan internasional yang relevan. Kriteria pemilihan sumber mencakup kesesuaian dengan topik kesejahteraan psikologis, anak berkebutuhan khusus, faktor-faktor psikologis, dan relevansi konteks Indonesia maupun internasional.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian artikel ilmiah menggunakan database seperti Google Scholar, ResearchGate, PubMed, ScienceDirect, dan portal jurnal nasional. Seleksi dokumen berdasarkan kata kunci seperti *psychological well-being* dan *parents of children with special needs*. Review dokumen terhadap sumber-sumber yang telah dipilih dengan mempertimbangkan kualitas, keterkinian, dan relevansi konten. Dari hasil pencarian tersebut diperoleh 30 artikel yang memenuhi kriteria seleksi. Prosedur analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi tematik (*thematic content analysis*). Artikel yang terpilih dianalisis berdasarkan fokus topik, metode yang digunakan, temuan utama, dan relevansinya terhadap tema penelitian.

3. Hasil

Berdasarkan hasil telaah literatur dari 30 penelitian yang dianalisis, faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek pribadi dalam diri orang tua seperti resiliensi, penyesuaian diri, rasa syukur (*gratitude*), kontrol diri, koping stres, optimisme, penerimaan diri, *parenting self-efficacy*, dan daya tahan menghadapi kesulitan (*adversity quotient*). Resiliensi ditemukan berhubungan positif dengan *psychological well-being*, di mana ibu dengan resiliensi tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Purwanti & Kustanti, 2018). Penyesuaian diri juga menjadi faktor penting, di mana ketidakmampuan beradaptasi mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis (Ulandari & Utami, 2024). Selain itu, rasa syukur memainkan peranan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* (Purbasetya, Umaroh, & Mariska, 2024; Wahyudi, Lubis, & Putri, 2021). Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi menunjukkan sikap positif, lebih sabar, dan mampu memaknai kehidupannya dengan lebih utuh (Sari & Qomariyah, 2023).

Pengelolaan stres dan optimisme juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Orang tua yang mampu mengatasi stres dengan efektif serta memiliki optimisme tinggi menunjukkan kualitas kesejahteraan psikologis yang lebih stabil (Budiarti & Hanoum, 2019; Pasyola, Abdullah, & Puspasari, 2021). Kemampuan untuk menerima kondisi anak (penerimaan diri) juga meningkatkan kesejahteraan psikologis (Laili, Fahmawati, & Paryontri, 2022). Faktor kontrol diri ditemukan mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan (Smith & Grzywacz, 2014), sedangkan *adversity quotient* atau daya tahan menghadapi kesulitan terbukti memperkuat kemampuan orang tua dalam mengelola tekanan psikologis (Simorangkir, Ziliwu, Hutagalung, & Marpaung, 2023).

Faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, dukungan sosial, kondisi ekonomi, kualitas hidup, hubungan suami-istri, spiritualitas lingkungan sosial, serta kebijakan atau intervensi pemerintah. Dukungan keluarga ditemukan sebagai salah satu prediktor penting dalam meningkatkan *psychological well-being* (Kusnadi, Irmayanti, Anggoro, & Berlian, 2021; Wahyuni, Abas, &

Pambudhi, 2023). Orang tua yang menerima dukungan emosional dan sosial yang memadai menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Kualitas hidup orang tua dengan anak berkebutuhan khusus secara umum ditemukan lebih rendah dibandingkan orang tua lain, terutama karena beban perawatan harian, tekanan ekonomi, dan kecemasan masa depan anak (Famarazi, 2017; Kachroo, Reshi, & War, 2023). Namun, kualitas hidup yang baik, seperti hubungan harmonis dengan pasangan dan teman, dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis (Situmorang et al., 2022).

Faktor ekonomi juga menjadi salah satu determinan kesejahteraan, di mana keterbatasan finansial memperburuk stres dan menurunkan *psychological well-being* (Septianingsih & Cahyanti, 2014; Sukmadi, Sidik, & Mulia, 2020). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan seperti suami, dalam bentuk bantuan emosional maupun praktis, berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu (Asmarani & Sugiasih, 2019). Terkait gender, ditemukan bahwa ayah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan ibu, yang lebih rentan mengalami stres pengasuhan (Yosep et al., 2024).

Tabel 1

Hasil Penelitian Tentang Psychological Well-Being pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus

| No | Nama Penulis, Tahun, Jurnal/Prosiding | Judul | Metode | Hasil Penelitian |
|----|---|--|-------------|--|
| 1 | Purwanti, D. H. & Kustanti, E. R. (2018), <i>Jurnal Empati</i> , 7(1): 283-287. doi: 10.14710/empati.2018.20219. | Hubungan antara resiliensi dengan <i>psychological well-being</i> pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autisme | Kuantitatif | <i>Psychological well-being</i> pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autisme ditentukan oleh resiliensi. Semakin tinggi resiliensi seorang ibu maka akan semakin tinggi pula <i>psychological well-being</i> |
| 2 | Ulandari, B. E & Utami, R. H. (2024). <i>Journal of Psychology</i> , 2(2): 261-267. doi : 10.62260/causalita.v2i2.324. | Hubungan penyesuaian diri dengan <i>psychological well-being</i> pada ibu yang memiliki anak <i>intellectual disability</i> di kota Padang | Kuantitatif | Ibu dengan anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami tingkat <i>psychological well-being</i> yang lebih rendah apabila ia hanya berperan sebagai ibu rumah tangga saja dan ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri ketika memiliki anak ABK |
| 3 | Humairah, A. F & Wahyudi, H. (2023). <i>Psychology Science</i> , 3(1): 463-472. doi: 10.29313/bcsps.v2i2.5476. | Pengaruh <i>gratitude</i> terhadap <i>pppsychological well-being</i> orang tua dengan anak autisme di Pangkalpinang | Kuantitatif | <i>Psychological well-being</i> yang rendah pada orang tua ABK dipengaruhi oleh penyesalan dalam hidup yang membuat mereka merasa tidak timbulnya rasa syukur dihatinya sehingga merasa tidak sejahtera dalam menjalani hidupnya |
| 4 | Situmorang, J., Safira, R., Smamora, R., Ginting, E., Sitorus, A., & Marpaung, W. (2022). <i>Jurnal Pendidikan dan Konseling</i> , 12(2): 128-138. doi: 10.30829/alirsyad.v12i2i.13526. | <i>Psychological well-being</i> ditinjau dari keberfungsian keluarga dan kualitas hidup orang tua yang memiliki anak <i>autistic spectrum disorder</i> (ASD) | Kuantitatif | Memiliki kualitas hidup yang baik dapat meningkatkan <i>psychological well-being</i> pada orang tua ABK dengan cara menjalin komunikasi yang baik dengan seluruh teman setidaknya dari media sosial, merasakan dukungan orang terdekat, dan hubungan yang harmonis dengan suami. |
| 5 | Eristi, V., Sartika, D., & Permana, R. H. (2025). <i>Psychology Science</i> , 5(1). doi: | Pengaruh <i>work-family conflict</i> terhadap <i>psychological well</i> | Kuantitatif | Pandangan ibu yang bekerja bahwa mereka tidak mampu menjalankan penrananya seperti yang diharapkan dapat mengakibatkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri |

| | | | | |
|----|--|--|-------------|--|
| | 10.29313/bcsps.v5i1.16733. | <i>being</i> ibu bekerja yang memiliki anak autisme | | yang merupakan aspek dari <i>psychological well-being</i> . Tuntutan pekerjaan yang mengganggu urusan pengasuhan anak dan penyesuaian jadwal untuk masing-masing peran berdampak pada rendahnya <i>psychological well-being</i> . |
| 6 | Purbasetya, A., Umaroh, S. K., & Mariska, S. E. (2024). <i>Jurnal Psikologi Terapan</i> , 7(1): 29-33. doi: 10.29103/jpt.v5i2.10424. | Finding <i>psychological well-being</i> : The role of parental gratitude in raising children with autism at SLB X Samarinda | Kuantitatif | Rasa syukur memainkan peran penting dalam menjaga <i>psychological well-being</i> orang tua yang membesarkan anak-anak dengan autisme |
| 7 | Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Anggoro, H., & Berlian, K. S. (2021). <i>Jurnal Psikologi Insight</i> , 5(1): 79-86. | Hubungan antara dukungan keluarga dengan <i>psychological well-being</i> pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang | Kuantitatif | Dukungan keluarga yang tinggi dapat meningkatkan <i>psychological well-being</i> pada orang tua ABK. Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah, menambah rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah dan meningkatkan kepuasan hidup orang tua ABK. |
| 8 | Faramarzi, S. (2017). <i>Aud Vest Res</i> , 26(2): 86-92. | Comparing the quality of life and <i>psychological well-being</i> in mothers of children with hearing loss and mother of children with other special needs | Kuantitatif | Kualitas hidup dan <i>psychological well-being</i> yang rendah pada orang tua ABK disebabkan oleh tekanan psikologis yang berat dan kecemasan terhadap masa depan anak, beban perawatan sehari-hari serta kesulitan ekonomi yang ditanggung keluarga. Orang tua yang paling terpengaruh biasanya adalah ibu karena menjadi pihak yang lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan anak. |
| 9 | Sari, A., & Qomariyah, N. (2023). <i>Jurnal Psikologi</i> , 16(1): 196-207. doi: 10.35760/psi.2023.v16i1.7819. | <i>Conscientiousness</i> , kebersyukuran, dan <i>psychological well-being</i> pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus | Kuantitatif | Orangtua yang memiliki ABK penting dalam mengatur keseharian mereka dengan disiplin, dan kebersyukuran dapat meningkatkan perasaan suka cita dan kedamaian atas kehidupan sehingga menrahkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. |
| 10 | Smith, A. M., & Grzywacz, J. G. (2014). <i>Families, System and Health</i> , 32(3): 303-312. doi: 10.1037/fsh0000049. | Health and <i>well-being</i> in midlife parents of children with special health needs | Kuantitatif | Kemampuan orangtua dalam beradaptasi dan mengatasi tantangan seiring berjalannya waktu dapat meningkatkan <i>psychological well-being</i> . Persepsi kontrol diri yaitu orangtua merasa memiliki kendali atas hidupnya akan menunjukkan gejala depresi yang rendah dan kesehatan yang lebih baik. |
| 11 | Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). <i>Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 9(4): 820-828. doi: 10.30872/psikoborneo. | Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota Balikpapan | Kuantitatif | Ibu dengan ABK yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan menunjukkan sikap yang lebih positif, lebih sabar, lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan cenderung melihat hidup secara lebih utuh dan bermakna dan hal tersebut akan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dan sehat. |
| 12 | Rahmah, R. H., & Cahyanti, I. Y. (2023). <i>Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental</i> , | Peran konflik peran ganda terhadap <i>psychological well-being</i> pada ibu dengan anak autisme | Kuantitatif | Konflik peran ganda tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak dengan ASD. Konflik peran ganda tidak selalu berdampak negatif justru menjadi sumber kepuasan dan |

| | 3(1): | spectrum disorder (ASD) | harga diri bagi ibu.. |
|----|---|---|---|
| 13 | Kachroo, W. Q., Reshi, I. A., & War, M. I. (2023). <i>International Journal of Economic, Business, Accounting, Agriculture Management and Sharia Administration</i> , 3(1): 217-221. doi: 10.54443/ijebas.v3i1.672. | Quality of life and psychological well-being among mothers having children with multiple disabilities | Ibu yang memiliki ABK ganda mengalami kualitas hidup yang rendah terutama pada aspek kesejahteraan psikologis dan sosial yang diakibatkan oleh stress, kecemasan, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan anak mereka yang kompleks untuk menjegah hal tersebut diperlukan dukungan psikososial yang berkelanjutan dan keterlibatan pemerintah dalam menyediakan program intervensi. |
| 14 | Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). <i>Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 11(1): 44-61. doi: | Koping stress dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus | Semakin baik orang tua mengatasi stres maka akan semakin baik kondisi psikologis mereka dan semakin besar dukungan yang diterima dari keluarga hal tersebut akan meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis bagi orang tua yang memiliki ABK |
| 15 | Andriani, Y. R. (2022). <i>Journal Research of Social Science, Economy, and Management</i> , 1(10): 1670-1681. doi: 10.36418/jrssem.v1i10.177. | The relationship between qanaah and psychological welfare of parents who have children with special needs in Pekanbaru city | Qanaah yang berarti merasa cukup dan ikhlas terhadap ketentuan Allah membantu orang tua dalam menerima kondisi anak mereka dengan lebih baik, membangun penerimaan diri dan menciptakan ketenangan batin. Hal-hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi bagi orang tua yang memiliki ABK |
| 16 | Laili, N., Fahmawati, Z. N., & Paryontri. (2022). <i>Procedia of Sciences and Humanities</i> , 3(0): 1522-1526. doi: 10.21070/pssh.v3i.284. | Kesejahteraan psikologis orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan bersekolah di sekolah luarbiasa | Kemampuan dalam penerimaan diri yang lebih baik akan kondisi ABK bagi orang tua dan menjalin relasi positif terhadap orang-orang disekitar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi orang tua yang memiliki ABK |
| 17 | Astiti, I. A. A. S. C., & Valentina, T. D. (2024). <i>Journal of Social Science Research</i> , 4(1): 8214-8228. doi: j-innovative.org/index.php/Innovative | Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus | Aspek yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, yaitu koping stress, dukungan keluarga, kebersyukuran, dukungan sosial suami, parenting self-efficacy dan optimisme, penerimaan diri dan dukungan sosial lingkungan sekitar. |
| 18 | Wahyuni, T., Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2023). <i>Jurnal Sublimapsi</i> , 4(3): 410-419. ISSN: 2716-1854. | Dukungan sosial dan psychological well-being ibu dari anak berkebutuhan khusus | Semakin banyak dukungan sosial yang dirasakan oleh ibu maka kesejahteraan psikologis akan semakin baik. Dengan dukungan dari keluarga, ibu akan lebih mudah menghadapi perilaku anak dengan gangguan spectrum autism. Selain itu ibu akan menerima kondisi tersebut, termotivasi dan menjadi lebih optimis. |
| 19 | Yosep, I., Kirana, A. D., Sismayadi, Z. I., Mardiyah, A., & Hikmat, R. (2024). <i>Jendela Nursing</i> | The psychological well-being with gender among parents who have autism spectrum disorder | Berdasarkan gender, orang tua laki-laki/ayah lebih memiliki kesejahteraan yang tinggi dibandingkan ibu. Hal tersebut disebabkan karena ibu cenderung mengalami stress parenting yang lebih tinggi dan gejala |

| | | | | |
|----|---|---|-------------|--|
| | <i>Journal</i> , 8(1): 45-57. doi: 10.31983/jnj.v8i1.9738. | children | | depresi dibandingkan ayah dari anak-anak tersebut |
| 20 | Astuti, H. P., & Sumiinar, D. R. (2022). <i>Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies</i> , 11(2): 117-123. doi: 0.15294/ijeces.v11i2.58495 | The experience of mother who has children wuith autism spectrum disorder | Kualitatif | Pengalaman ibu yang memiliki anak dengan autisme akan mengalami fluktuasi emosional berupa kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan kekhawatiran. Pengasuhan anak dengan autisme ibu akan mengalami stress parenting, gangguan pemecahan masalah, ketidak berdayaan dan gangguan perilaku. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa ibu dengan ABK memilki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. |
| 21 | Simorangkir, F., Ziliwu, E. K., Hutagalung, N. A. T., & Marpaung, W. (2023). <i>Hospital Majapahit</i> , 15(1): 52-60. doi: 10.55316/hm.v15i1.857. | Adversity quotient ditinjau dari <i>psychological well-being</i> pada orangtua yang memiliki anak autistic spectrum disorder (ASD) di kota Medan | Kuantitatif | Kemampuan orang tua dalam mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi, mengatasi sumber masalah secara positif, mencari pemecahan masalah, dan memperlihatkan daya tahan yang cukup baik untuk mengatasi masalah akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis bagi orang tua yang memiliki ABK. |
| 22 | Syauqi, C. W., & Khoirunnisa, R. N. (2023). <i>Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 10(1): 347-363. doi: 10.26740/cjpp.v10i1.53519. | Gambaran <i>psychological well-being</i> ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus | Kualitatif | Kemampuan orang tua untuk menerima dan melakukan penyesuaian diri terkait kondisi anak-anak yang memiliki kekurangan, adanya bantuan serta dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat sangat mempengaruhi tingka kesejahteraan psikologis bagii ibu yang memiliki ABK. Kecemasan terkait masa depan anak dan kesulitan dalam interaksi sosial juga mempengaruhi akan rendahnya tingkat kesejateraan psikologis bagi ibu. |
| 23 | Pasyola, N. E., Abdullah, A. M., & Puspasari, D. (2021). <i>Jurnal Ilmiah Psikology Psymphathic</i> , 8(1): 131-142. doi: 10.15575/psy.v8i1.12645. | Peran parenting <i>self-efficacy</i> dan optimisme terhadap <i>psychological well-being</i> ibu yang memiliki anak <i>intellectual disability</i> | Kuantitatif | Parenting <i>self-efficacy</i> berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ibu. Ibu yang memiliki <i>psychological well-being</i> tinggi akan berdampak pada kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis anaknya yang ID serta lingkungan keluarganya. Ibu akan mampu menjalani hidupnya dengan lebih baik dan terhindar dari stress. Ibu yang memiliki optimisme tidak mudah stes dan memiliki emosi negatif fan hal tersebut berdampak pada <i>psychological well-beig</i> dirinya. |
| 24 | Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2019). <i>Prosiding Berkala Psikologi</i> , 1(0): 45-58. ISSN: 2715-002X. | Kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami | Kuantitatif | Semkain tinggi rasa syukur dan dukungan suami yang dimiliki oleh ibu yang memiliki anak tunagrahita maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Bentuk dukungan yang diberikan oleh suami berupa bantuan informasi, emosional dan bantuan secara langsung. |
| 25 | Putri, B. P., & Paryontri, R. A. (2022). <i>Academia Open</i> , 7(0): 2-7. doi: 10.21070/acopen.7.2022.5098 | Psychological well-being a housewives who have a children with special needs | Kualitatif | Penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, kemandirian dalam mengatur dan mengurus segala kebutuhan,dan dukungan suami yang dialami dan diterima oleh ibu rumah tangga yang memilki ABK sangat berpengaruh terhadap tingkap kesejahteraan psikologis |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | | mereka. |
| 26 | Purnamasari, P. S., & Cahyono, R. (2022). <i>Khazanah Intelektual</i> , 6(1): 1355-1367. doi: 10.37250/newkiki.v4i1.134. | <i>Psychological well-being</i> orang tua dalam mendampingi anak pada pembelajaran daring studi fenomenologi orang tua dengan anak ADHD usia <i>late childhood</i> | Kualitatif <i>Psychological well-being</i> orang tua yang mendampingi anak selama sistem pembelajarn daring menunjukkan guncangan emosi, perasaan kesal dan stress hal tersebut mengakibatkan kesejahteraan orang tua lebih rendah selama pandemi daripada sebelumnya. |
| 27 | Humaira, A. F., & Wahyudi. H. (2023). 3(1):463-472. doi: 10.29313/bcsps.v2i2.5476 | Pengaruh <i>gratitude</i> terhadap <i>psychological well-being</i> orangtua dengan anak autis di Pangkalpinang | Kuantitatif Orang tua yang memiliki anak autis memiliki <i>psychological well-being</i> yang rendah ditunjukkan dengan orangtua yang belum menikmati hidup dan belum menerima kondisi sepenuhnya dari anak autis. Dikarenakan orangtua yang memiliki garititude tinggi akan lebih meningkatkan hidup dan menganggap adanya anak autis bukan hanya cobaan tetapi tantangan dan anugerah dari Tuhan yang dapat menjadi ladang ibadah jika orang tua merawat dengan penuh kasih sayang dan kesabaran. |
| 28 | Septianingsih, D. H. N., & Cahyanti, I. Y. (2014). <i>Jurnal Psikologi Klini dan Kesehatan Mental</i> , 3(1):50-58. ISSN: 2301-7104. | <i>Psychological well-being</i> ayah tunggal dengan anak penderita <i>celebral palsy</i> | Kualitatif <i>Psychological well-being</i> pada ayah tunggal yang memiliki anak penderita <i>celebral palsy</i> adalah faktor ekonomi dan dukungan sosial. Faktor tersebut mempengaruhi bagaimana cara pengasuhan ayah tunggal tersebut terhadap anak mereka. |
| 29 | Sukmadi, M. R., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2020). <i>Porsiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP</i> , 3(1): 470-484. ISSN: 2620-9071. | Kualitas hidup orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus | Kualitatif awalnya seluruh orang tua mengalami tekanan dalam hidupnya terkait hambatan yang dimiliki anaknya. Gangguan ini menimbulkan berbagai perubahan dalam hidup informan dalam hal kesejahteraan emosi, kesejahteraan fisik, determinasi diri, perkembangan diri dan hubungan dengan sosial. Hal yang mempengaruhi kualitas hidup bagi orang tua yang memiliki ABK adalah hubungsn keluarga, dukungan sosial, spiritualitas, kondisi ekonomi dan rasa optimis dalam menjalani kehidupan. |
| 30 | Atalia, R. M., Chairilisyah, D., & Febrialismanto. (2020). <i>Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran</i> , 3(1): 77-89. ISSN: 2655-6022. | Hubungan kesejahteraan psikologis dengan addversity quotient pada orang tua yang memiliki anak usia dini berkebutuhan khusus di TK se-kota Pekanbaru | Kuantitatif Orang tua yang memiliki ABK yang peduli terhadap keadaan anaknya, memiliki semangat yang tinggi dan berfikir rasional akan membentuk kesejahteraan psikologis orang tua dengan baik dan optimal. Semakin baik kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak usia dini ABK maka kemampuannya untuk bangkit dari masalah juga akan semakin baik atau dapat dikatan seseorang tersebut akan semakin resilien. |

4. Pembahasan

Hasil review literatur ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti resiliensi, penyesuaian diri, rasa syukur, kontrol diri, kemampuan koping stres, optimisme, penerimaan diri, *parenting self-efficacy*, dan *adversity quotient* berkontribusi besar terhadap tingginya tingkat kesejahteraan psikologis orang tua. Temuan ini sejalan dengan

teori *self-determination* yang menekankan bahwa kesejahteraan individu dipengaruhi oleh kekuatan-kekuatan personal, seperti kontrol diri dan kapasitas untuk beradaptasi dengan tantangan (Deci & Ryan, 2000).

Resiliensi dan rasa syukur, misalnya, menjadi mekanisme penting untuk membantu orang tua menghadapi stres yang berat akibat peran pengasuhan anak berkebutuhan khusus (Purwanti & Kustanti, 2018; Humairah & Wahyudi, 2023). Orang tua yang mampu menerima kondisi anak dengan penuh syukur cenderung lebih mampu menemukan makna positif dalam pengalaman hidup mereka, sehingga meningkatkan psychological well-being secara keseluruhan.

Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan keluarga, dukungan sosial, hubungan harmonis dengan pasangan, kualitas hidup, serta faktor ekonomi, juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua. Dukungan emosional dan instrumental dari keluarga dan lingkungan sekitar terbukti membantu orang tua mengurangi stres dan memperkuat rasa percaya diri mereka dalam menjalankan peran pengasuhan (Kusnadi et al., 2021; Wahyuni et al., 2023). Kualitas hubungan dalam keluarga, baik dengan pasangan maupun dengan jejaring sosial di luar rumah, memainkan peran sebagai sumber daya psikososial yang esensial untuk mempertahankan tingkat psychological well-being yang sehat. Hal ini mendukung temuan sebelumnya oleh Ryff (1989) yang menekankan pentingnya hubungan positif dengan orang lain sebagai salah satu dimensi kesejahteraan psikologis.

Temuan tentang perbedaan gender menunjukkan bahwa ayah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan ibu (Yosep et al., 2024). Ini mengindikasikan bahwa ibu, yang seringkali menjadi pengasuh utama, memerlukan perhatian khusus dalam intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, beberapa studi menyoroti bahwa faktor ekonomi masih menjadi salah satu prediktor kuat terhadap kesejahteraan psikologis. Orang tua dengan kondisi ekonomi kurang stabil menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dan psychological well-being yang lebih rendah (Famarzi, 2017; Sukmadi et al., 2020).

Menariknya, terdapat pula temuan yang menunjukkan bahwa meskipun menghadapi beban peran ganda, beberapa ibu justru mampu memperoleh kepuasan dan membangun harga diri dari pengalaman tersebut (Rahmah & Cahyanti, 2023). Ini menunjukkan pentingnya memahami pengalaman orang tua secara individual dan tidak menggeneralisasi bahwa semua tekanan membawa dampak negatif. Secara keseluruhan, hasil review ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being* orang tua anak berkebutuhan khusus perlu memperhatikan kedua sisi: memperkuat faktor-faktor internal seperti resiliensi dan rasa syukur, serta menyediakan dukungan eksternal yang memadai melalui dukungan keluarga, komunitas, dan kebijakan sosial.

5. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil review literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi resiliensi, penyesuaian diri, rasa syukur, kontrol diri, coping stres, optimisme, penerimaan diri, parenting self-efficacy, dan adversity quotient. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, dukungan sosial, kualitas hidup, kondisi ekonomi, hubungan dengan pasangan, serta dukungan lingkungan sosial. Faktor internal memperkuat kapasitas individu untuk mengelola stres dan menemukan makna positif dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Sedangkan faktor eksternal menyediakan sumber daya dan lingkungan yang mendukung, sehingga memperkuat kemampuan orang tua dalam menjalani peran pengasuhan dengan lebih sehat secara psikologis. Kombinasi dari kekuatan pribadi dan dukungan sosial menjadi kunci utama dalam membangun kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus.

Temuan ini mengimplikasikan perlunya program intervensi yang menekankan pada penguatan kapasitas individu dan perluasan dukungan sosial. Praktisi, pembuat kebijakan, dan komunitas diharapkan memberikan perhatian lebih pada pengembangan resiliensi orang tua serta penyediaan layanan sosial dan psikologis yang mendukung. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *psychological well-being* orang tua, serta mengembangkan intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan mereka.

Author contribution. [Penulis pertama sebagai penyusun artikel ini, kemudian penulis kedua sebagai pembimbing dalam penulisan]

Conflict of Interest. [-]

Fundings. [-]

Referensi

- Andriani, Y. R. (2022). The relationship between *qanaah* and psychological welfare of parents who have children with special needs in Pekanbaru city. *Journal Research of Social Science, Economic, and Management*, 1(10), 1670–1681. <https://doi.org/10.36418/jrssem.v1i10.177>
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2019). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami. *Prosiding Berkala Psikologi*, 1(0), 45–58.
- Astiti, I. A. A. S. C., & Valentina, T. D. (2024). Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. *Journal of Social Science Research*, 4(1), 8214–8228.
- Astuti, H. P., & Sumiinar, D. R. (2022). The experience of mother who has children with autism spectrum disorder. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 11(2), 117–123. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v11i2.58495>
- Atalia, R. M., Chairilisyah, D., & Febrialismanto. (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.
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping stress dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 44–61.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Eristi, V., Sartika, D., & Permana, R. H. (2025). Pengaruh *work-family conflict* terhadap psychological well-being ibu bekerja yang memiliki anak autisme. *Psychology Science*, 5(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i1.16733>
- Faramarzi, S. (2017). Comparing the quality of life and psychological well-being in mothers of children with hearing loss and mothers of children with other special needs. *Aud Vest Res*, 26(2), 86–92.
- Humaira, A. F., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh gratitude terhadap psychological well-being orangtua dengan anak autis di Pangkalpinang. *Psychology Science*, 3(1), 463–472. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i2.5476>
- Kachroo, W. Q., Reshi, I. A., & War, M. I. (2023). Quality of life and psychological well-being among mothers having children with multiple disabilities. *International Journal of Economic, Business, Accounting, Agriculture Management and Sharia Administration*, 3(1), 217–221. <https://doi.org/10.54443/ijebas.v3i1.672>
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Anggoro, H., & Berlian, K. S. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan psychological well-being pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 79–86.
- Laili, N., Fahmawati, Z. N., & Paryontri. (2022). Kesejahteraan psikologis orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan bersekolah di sekolah luar biasa. *Procedia of Sciences and Humanities*, 3(0), 1522–1526. <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i1.284>
- Pasyola, N. E., Abdullah, A. M., & Puspasari, D. (2021). Peran parenting self-efficacy dan optimisme terhadap psychological well-being ibu yang memiliki anak intellectual disability. *Jurnal Ilmiah Psikologi Psymphatic*, 8(1), 131–142. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12645>
- Purbasetya, A., Umaroh, S. K., & Mariska, S. E. (2024). Finding psychological well-being: The role of parental gratitude in raising children with autism at SLB X Samarinda. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1), 29–33. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>
- Purnamasari, P. S., & Cahyono, R. (2022). Psychological well-being orang tua dalam mendampingi anak pada pembelajaran daring: Studi fenomenologi orang tua dengan anak ADHD usia late childhood.

- Khazanah Intelektual*, 6(1), 1355–1367. <https://doi.org/10.37250/newkiki.v4i1.134>
- Purwanti, D. H., & Kustanti, E. R. (2018). 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>
- Putri, B. P., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological well-being a housewife who have a children with special needs. *Academia Open*, 7(0), 2–7. <https://doi.org/10.21070/acopen.7.2022.5098>
- Rahmah, R. H., & Cahyanti, I. Y. (2023). Peran konflik peran ganda terhadap psychological well-being pada ibu dengan anak autism spectrum disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1).
- 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), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Sari, A., & Qomariyah, N. (2023). Conscientiousness, kebersyukuran, dan psychological well-being pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 196–207. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7819>
- Septianingsih, D. H. N., & Cahyanti, I. Y. (2014). Psychological well-being ayah tunggal dengan anak penderita cerebral palsy. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), 50–58.
- Simorangkir, F., Ziliwu, E. K., Hutagalung, N. A. T., & Marpaung, W. (2023). Adversity quotient ditinjau dari psychological well-being pada orangtua yang memiliki anak autistic spectrum disorder (ASD) di kota Medan. *Hospital Majapahit*, 15(1), 52–60. <https://doi.org/10.55316/hm.v15i1.857>
- Situmorang, J., Safira, R., Smamora, R., Ginting, E., Sitorus, A., & Marpaung, W. (2022). Psychological well-being ditinjau dari keberfungsian keluarga dan kualitas hidup orang tua yang memiliki anak autistic spectrum disorder (ASD). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(2), 128–138. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i2i.13526>
- Smith, A. M., & Grzywacz, J. G. (2014). Health and well-being in midlife parents of children with special health needs. *Families, Systems, & Health*, 32(3), 303–312. <https://doi.org/10.1037/fsh0000049>
- Sukmadi, M. R., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2020). Kualitas hidup orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 470–484.
- Syauqi, C. W., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Gambaran psychological well-being ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 347–363. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53519>
- Ulandari, B. E., & Utami, R. H. (2024). Hubungan penyesuaian diri dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak intellectual disability di kota Padang. *Journal of Psychology*, 2(2), 261–267. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.324>
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota Balikpapan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 820–828. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Wahyuni, T., Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2023). Dukungan sosial dan psychological well-being ibu dari anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Sublimapsi*, 4(3), 410–419.
- Yosep, I., Kirana, A. D., Sismayadi, Z. I., Mardiyah, A., & Hikmat, R. (2024). The psychological well-being with gender among parents who have autism spectrum disorder children. *Jendela Nursing Journal*, 8(1), 45–57. <https://doi.org/10.31983/jnj.v8i1.9738>