



## Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus: Tinjauan Sistematik Berbasis Model Ryff

\*Cucut Arifa Rahman, Nida Hasanati

<sup>1</sup>Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang. Jl. Bandung No.1, Penanggungan, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65113. Indonesia.

\*Correspondence e-mail: [cucutrahman01@gmail.com](mailto:cucutrahman01@gmail.com)

Diterima: November 2025; Revisi: November 2025; Diterbitkan: Desember 2025

### Abstrak

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan pengasuhan yang kompleks dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika dan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus melalui tinjauan sistematis berbasis kerangka PRISMA dengan pendekatan model kesejahteraan psikologis Ryff. Penelusuran literatur dilakukan pada beberapa basis data ilmiah dan menghasilkan 62 artikel awal, yang kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 14 studi yang dianalisis secara kualitatif. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh penerimaan diri, dukungan sosial, religiositas, kebersyukuran, serta strategi coping adaptif. Kebaruan penelitian ini terletak pada sintesis tematik yang secara eksplisit memetakan temuan empiris ke dalam enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yang belum banyak dilakukan secara sistematis pada penelitian sebelumnya. Studi ini menegaskan pentingnya pendekatan psikososial yang komprehensif dan berbasis keluarga untuk mendukung kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus.

**Kata Kunci:** kesejahteraan psikologis, orang tua anak berkebutuhan khusus, model Ryff

## ***Psychological Well-Being of Parents of Children with Special Needs: A Systematic Review Based on Ryff's Model***

### Abstract

*Parents of children with special needs face complex parenting challenges that may significantly affect their psychological well-being. This study aims to examine the dynamics and determinants of psychological well-being among parents of children with special needs through a systematic review based on the PRISMA framework and Ryff's psychological well-being model. A comprehensive literature search across several academic databases identified 62 initial articles, of which 14 studies met the inclusion criteria and were qualitatively synthesized. The findings indicate that parents' psychological well-being is dynamic and influenced by self-acceptance, social support, religiosity, gratitude, and adaptive coping strategies. The novelty of this review lies in its explicit thematic synthesis that maps empirical findings onto the six dimensions of Ryff's psychological well-being model, providing a structured conceptual understanding that has been limited in previous studies. This review highlights the importance of comprehensive and family-based psychosocial interventions to strengthen the psychological well-being of parents raising children with special needs.*

**Keywords:** psychological well-being, parents of children with special needs, Ryff's model

**How to Cite:** Rahman, C. A., & Hasanati, N. (2025). Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus: Tinjauan Sistematik Berbasis Model Ryff. *Reflection Journal*, 5(2), 1154-1164. <https://doi.org/10.36312/2vyj3k20>



<https://doi.org/10.36312/2vyj3k20>

Copyright© 2025, Rahman & Hasanati

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan sebuah pengalaman hidup unik yang menuntut penyesuaian peran pengasuhan yang jauh lebih intens dibandingkan dengan orang tua pada umumnya. Dinamika pengasuhan yang kompleks, mulai dari pemenuhan kebutuhan terapi hingga dukungan emosional yang berkelanjutan, seringkali memberikan tekanan psikologis yang signifikan terhadap kondisi mental orang tua. Meskipun tantangan yang dihadapi sangat besar, tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang stabil menjadi faktor kunci yang menentukan kemampuan orang tua dalam menjalankan fungsi pengasuhan secara optimal. Namun, pada kenyataannya, banyak orang tua yang masih berjuang melawan stigma sosial dan kelelahan fisik yang berisiko menurunkan kualitas kesehatan mental mereka secara drastif. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk

mengeksplorasi lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua tersebut guna memberikan landasan bagi pengembangan intervensi dukungan yang lebih efektif.

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadapi tantangan psikologis yang cukup kompleks dan berat. Beban pengasuhan yang tinggi, tekanan sosial, serta rasa khawatir akan masa depan anak dapat berdampak negatif pada kesehatan mental orang tua. Namun, kesejahteraan psikologis yang baik pada orang tua sangat penting sebagai penyangga dalam menghadapi stres tersebut agar mereka mampu memberikan dukungan optimal kepada anaknya (Sekararum, 2025). ABK adalah anak yang memiliki perbedaan signifikan dalam berbagai aspek perkembangan, seperti kemampuan kognitif, fisik, emosional, sosial, maupun psikologis, yang menyebabkan hambatan dalam memenuhi kebutuhan dan mencapai potensi maksimal mereka. Dalam konteks pendidikan, anak berkebutuhan khusus memerlukan layanan pendidikan yang khusus pula, karena hambatan yang mereka alami membutuhkan penanganan dari tenaga pendidik yang terlatih dan profesional (Kristiana & Widayanti, 2016).

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang mampu menerima diri, memiliki tujuan hidup, membangun hubungan positif dengan orang lain, serta mampu mengatasi situasi sulit dengan baik (Ryff, 1989). Memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan pengalaman yang kompleks dan menantang secara emosional bagi orang tua. Stres kronis, beban finansial, dan stigma sosial sering kali menyebabkan gangguan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan model kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989), enam aspek penting yang membentuk kesejahteraan psikologis adalah: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Selain itu, orang tua sering melalui proses emosional mulai dari masa berduka hingga penerimaan yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan dan intervensi yang terarah perlu dilakukan untuk membantu orang tua melewati fase-fase tersebut sehingga mampu menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan (Igaas Laksmi, 2024).

Meskipun tidak mudah, sebagian orang tua secara bertahap mampu menerima dan berdamai dengan kenyataan atas kondisi anak mereka, serta menunjukkan sikap ikhlas dan ketabahan dalam menghadapinya. Hal ini sejalan dengan temuan Sukmadi dkk., (2020), yang mengungkapkan bahwa empat dari enam orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup tersebut terbentuk melalui perjalanan hidup yang panjang dan kompleks, yang melibatkan berbagai aspek penting seperti penerimaan diri, dukungan sosial, kemampuan dalam mengelola emosi, pemenuhan hak-hak dasar, serta pemaknaan terhadap kehidupan. Proses pencapaian kualitas hidup ini bukanlah sesuatu yang instan. Orang tua perlu melalui masa yang cukup panjang untuk memahami serta menerima kondisi anak mereka. Dalam proses ini, tidak jarang timbul konflik internal yang mempengaruhi kondisi psikologis orang tua, seperti munculnya rasa kecewa, kekhawatiran, ketakutan, dan berbagai emosi negatif lainnya.

Penelitian terbaru mengungkap bahwa orang tua ABK menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan orang tua dengan anak normal, namun tingkat kesejahteraan psikologis mereka dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti coping stres, dukungan keluarga dan sosial, serta rasa syukur (Aurelia et al., 2022). Misalnya, dukungan sosial dari pasangan dan keluarga terbukti membantu memperkuat psikologis mereka sehingga lebih mampu mengatasi beban pengasuhan (Irawan et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam membantu individu merasakan kebahagiaan dalam hidup, terutama bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Ketika orang tua memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka cenderung mampu bersikap bijak dalam menerima dan mensyukuri kehidupan yang dijalani. Selain itu, kondisi tersebut juga memungkinkan mereka untuk terus berkembang secara pribadi dan merasakan kepuasan hidup, meskipun dihadapkan pada tantangan mengasuh anak dengan keterbatasan. Mengingat pentingnya kesejahteraan psikologis bagi orang tua ABK, maka penelitian ini kembali dilakukan untuk menggali dinamika serta faktor-faktor yang mempengaruhi aspek tersebut. Penelitian ini tidak membatasi pada satu jenis gangguan tertentu, melainkan mencakup berbagai kondisi anak berkebutuhan khusus, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih luas dan beragam dari pengalaman masing-masing orang tua.

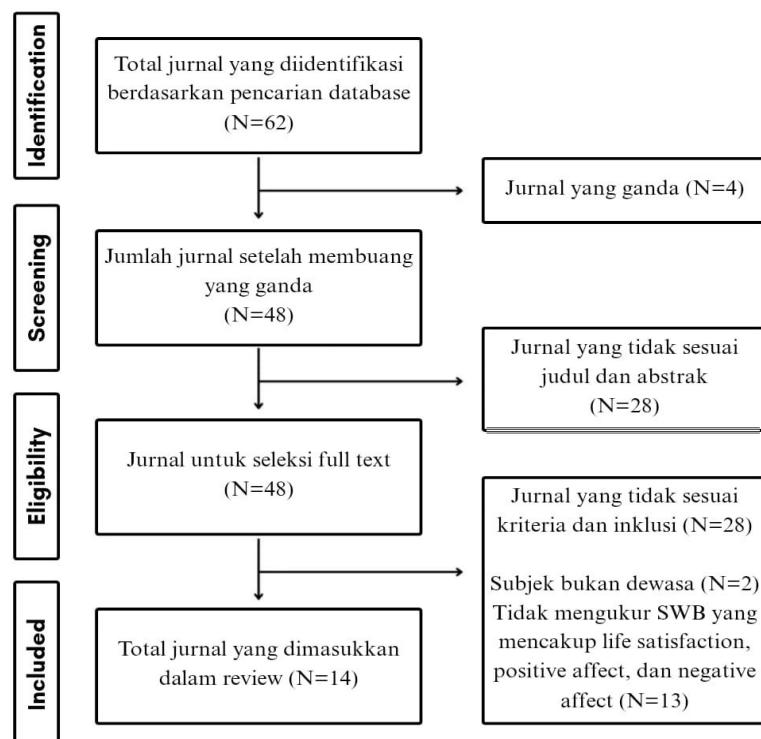
Meskipun berbagai penelitian telah membahas kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sebagian besar studi masih berfokus pada pendekatan empiris tunggal atau konteks gangguan tertentu, serta belum mengintegrasikan temuan-temuan tersebut ke dalam kerangka konseptual kesejahteraan psikologis yang utuh. Selain itu, kajian sistematis yang secara eksplisit memetakan hasil penelitian ke dalam enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah tersebut dengan melakukan tinjauan sistematis berbasis PRISMA yang mengintegrasikan temuan empiris menggunakan model kesejahteraan psikologis Ryff, sehingga memberikan kontribusi konseptual dalam memahami dinamika kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus secara lebih komprehensif dan terstruktur.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis (systematic review) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Metode ini dipilih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah nasional dan internasional dengan kata kunci yang relevan, seperti *psychological well-being*, *parents*, dan *children with special needs*. Proses identifikasi awal menghasilkan 62 artikel, yang kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian empiris yang membahas kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus, diterbitkan dalam jurnal ilmiah bereputasi, dan menggunakan pendekatan kualitatif atau kuantitatif. Artikel yang tidak relevan dengan topik, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau berupa opini dan laporan non-empiris dikeluarkan dari analisis.

Berdasarkan proses penyaringan tersebut, 14 artikel dinyatakan memenuhi kriteria dan dianalisis lebih lanjut. Data dianalisis secara kualitatif melalui sintesis tematik dengan mengacu pada enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Diagram alur seleksi literatur disajikan dalam Gambar 1 sesuai dengan kerangka PRISMA.



Gambar 1. Diagram Alur Seleksi Artikel Berdasarkan PRISMA

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan alur seleksi literatur yang disajikan dalam Grafik PRISMA (Gambar 1), penelusuran awal menghasilkan 62 artikel yang relevan dengan topik kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Setelah melalui proses identifikasi, penyaringan, dan evaluasi kelayakan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 14 artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Proses ini menunjukkan bahwa kajian empiris mengenai kesejahteraan psikologis orang tua ABK masih relatif terbatas, khususnya yang menggali pengalaman subjektif secara mendalam, sehingga memperkuat urgensi penelitian ini.

Hasil sintesis terhadap keempat belas artikel yang tercantum dalam Tabel 1 memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus merupakan konstruksi yang kompleks, multidimensional, dan bersifat dinamis. Mayoritas penelitian melaporkan bahwa orang tua mengalami perjalanan emosional yang panjang sejak awal mengetahui kondisi anak hingga mencapai tahap adaptasi psikologis yang lebih stabil. Proses ini tidak berlangsung secara linear, melainkan ditandai oleh fluktuasi emosi yang meliputi penolakan, kesedihan, kecemasan, hingga penerimaan bertahap (Sekararum, 2025; Woodman et al., 2015).

**Table 1.** Daftar Temuan Kunci tentang Kesejahteraan Psikologis pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Situs Artikel	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Partisipan	Instrumen Penelitian (Alam dan SWB)	Temuan Kunci
Laili et al. (2022)	Mengkaji pengalaman kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambatnya dalam konteks pendidikan khusus.	Kualitatif	Orang tua anak berkebutuhan khusus	Wawancara semi-terstruktur	Orang tua mengalami fluktuasi emosi antara stres dan penerimaan; dukungan sosial dan kemampuan memaknai peran pengasuhan membantu menjaga kesejahteraan psikologis.
Syauqi & Khoirunnisa (2023)	Mendeskripsikan dimensi kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus, khususnya penerimaan diri, relasi positif, dan makna hidup.	Kualitatif Deskriptif	Orang tua anak berkebutuhan khusus	Wawancara mendalam	Kesejahteraan psikologis ditandai oleh penerimaan diri, relasi positif dengan lingkungan, serta kemampuan melihat pengasuhan sebagai proses bermakna.
Ludji et al. (2024)	Menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus serta peran religiositas dan dukungan keluarga dalam proses adaptasi.	Kualitatif	Orang tua anak berkebutuhan khusus	Wawancara	Religiositas dan dukungan keluarga membantu orang tua mengelola stres serta meningkatkan ketenangan emosional dalam pengasuhan.

Situs Artikel	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Partisipan	Instrumen Penelitian (Alam dan SWB)	Temuan Kunci
Sekararum (2025)	Mengeksplorasi pengalaman subjektif orang tua dalam menjalani pengasuhan anak berkebutuhan khusus serta dinamika emosi yang menyertainya.	Fenomenologis	Orang tua anak berkebutuhan khusus	Wawancara	Orang tua melalui fase penolakan, penerimaan, hingga adaptasi psikologis yang lebih stabil seiring waktu.
Subekti & Intansari (2025)	Mengidentifikasi gambaran kesejahteraan psikologis orang tua serta strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tuntutan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.	Kualitatif Deskriptif	Orang tua anak berkebutuhan khusus	Wawancara	Strategi coping adaptif dan harapan terhadap masa depan anak membantu orang tua mempertahankan kesejahteraan psikologis.
Alfi Karima et al. (2023)	Mengkaji peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.	Kualitatif	Ibu dengan anak berkebutuhan khusus	Wawancara	Dukungan sosial emosional dan instrumental mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan rasa percaya diri ibu.
Zaini & Azizah (2024)	Menganalisis hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dalam membentuk kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus.	Kualitatif	Orang tua anak berkebutuhan khusus	Wawancara	Penerimaan terhadap kondisi anak menjadi landasan utama kesejahteraan psikologis orang tua.
Laili et al. (2022)	Mengeksplorasi peran kebersyukuran dan dukungan sosial dalam membantu orang tua mengelola tekanan psikologis selama proses pengasuhan.	Kualitatif	Orang tua anak berkebutuhan khusus	Wawancara	Kebersyukuran membantu orang tua meregulasi emosi negatif dan memperkuat makna hidup.

Situs Artikel	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Partisipan	Instrumen Penelitian (Alam dan SWB)	Temuan Kunci
Rutter & Thompson (2024)	Mengeksplorasi pengalaman kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan Down syndrome dalam konteks kehidupan keluarga sehari-hari.	Kualitatif Eksploratif	Orang tua anak Down Syndrome	Wawancara	Orang tua memaknai kondisi anak sebagai proses pembelajaran emosional yang memperkuat ketahanan psikologis.
Rakap et al. (2024)	Menggali pengalaman beban pengasuhan dan dampaknya terhadap kesehatan mental orang tua anak disabilitas serta strategi adaptasi yang digunakan.	Kualitatif	Orang tua anak disabilitas	Wawancara	Beban pengasuhan berdampak pada kesehatan mental, namun dapat diminimalkan melalui coping adaptif.
Tokić Pećnik (2023)	Menganalisis faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua anak disabilitas, termasuk dukungan pasangan dan pekerjaan.	Kualitatif	Orang tua anak disabilitas	Wawancara	Dukungan pasangan dan stabilitas pekerjaan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.
McConnell et al. (2015)	Mengeksplorasi bagaimana keluarga membangun resiliensi psikologis dalam membesarakan anak dengan disabilitas.	Kualitatif	Keluarga dengan anak disabilitas	Wawancara	Resiliensi keluarga berkembang melalui makna bersama, dukungan sosial, dan adaptasi kolektif.
Woodman et al. (2015)	Mengkaji dinamika stres pengasuhan dan proses adaptasi psikologis orang tua anak dengan disabilitas perkembangan dari waktu ke waktu.	Kualitatif Longitudinal	Orang tua anak disabilitas perkembangan	Wawancara	Stres pengasuhan bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh perubahan kebutuhan anak.

Situs Artikel	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Partisipan	Instrumen Penelitian (Alam dan SWB)	Temuan Kunci
Estes et al. (2015)	Mengeksplorasi pengalaman psikologis ibu dalam mengasuh anak dengan autisme serta dampaknya terhadap kesejahteraan emosional.	Kualitatif	Ibu dengan anak autisme	Wawancara	Ibu mengalami stres awal tinggi, namun penerimaan membantu tercapainya keseimbangan psikologis.

Salah satu hasil sintesis yang paling menonjol sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1 adalah kedudukan penerimaan diri sebagai elemen fundamental dalam membangun kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berbagai studi mengindikasikan bahwa kemampuan orang tua untuk menerima kondisi anak secara realistik dan proporsional berperan sebagai titik balik yang krusial dalam proses adaptasi psikologis. Syauqi dan Khairunnisa (2023) serta Zaini dan Azizah (2024) menegaskan bahwa penerimaan diri memungkinkan orang tua mengurangi tekanan emosional yang bersumber dari perasaan bersalah, penyengkalan, maupun konflik batin yang berkepanjangan. Melalui penerimaan ini, orang tua dapat menata ulang ekspektasi terhadap perkembangan anak sekaligus terhadap peran diri mereka sendiri, sehingga tercipta keseimbangan emosional yang lebih stabil dalam menjalani proses pengasuhan.

Di samping faktor internal tersebut, kualitas relasi sosial dengan lingkungan sekitar juga terbukti memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua. Dukungan yang diberikan oleh pasangan, keluarga besar, serta komunitas sosial berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang membantu orang tua menghadapi tekanan pengasuhan secara lebih adaptif. Temuan Alfi Karima et al. (2023) serta Tokić dan Pećnik (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berperan dalam aspek emosional, seperti empati dan penguatan psikologis, tetapi juga dalam bentuk dukungan instrumental. Bantuan konkret berupa pembagian tugas pengasuhan, dukungan finansial, serta kemudahan akses terhadap layanan pendidikan dan kesehatan berkontribusi langsung dalam mengurangi beban psikologis orang tua.

Selain penerimaan diri dan dukungan sosial, strategi coping adaptif muncul sebagai faktor penting yang secara konsisten memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. Subekti dan Intansari (2025) serta Rakap et al. (2024) mengungkapkan bahwa orang tua yang mengembangkan strategi coping berorientasi pada pemecahan masalah cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang menggunakan coping pasif atau menghindar. Strategi coping yang adaptif membantu orang tua membangun rasa kendali terhadap situasi yang dihadapi, sehingga meningkatkan kemampuan dalam mengelola lingkungan secara efektif. Hal ini selaras dengan konsep penguasaan lingkungan sebagai salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis dalam model Ryff (1989).

Dalam konteks yang lebih luas, religiositas dan kebersyukuran juga berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan psikologis orang tua. Penelitian Ludji et al. (2024) dan Laili et al. (2022) menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual membantu orang tua memaknai kondisi anak sebagai amanah, ujian hidup, atau bagian dari rencana ilahi yang memiliki makna mendalam. Proses pemaknaan spiritual tersebut berkontribusi dalam mereduksi afek negatif, seperti kecemasan dan keputusasaan, serta meningkatkan ketenangan emosional selama menjalani pengasuhan. Dengan demikian, religiositas tidak hanya berfungsi sebagai sumber penghiburan, tetapi juga sebagai kerangka kognitif yang membantu orang tua menafsirkan pengalaman hidup secara lebih positif.

Ditinjau dari perspektif fenomenologis, kesejahteraan psikologis orang tua tidak dapat dilepaskan dari proses pemaknaan hidup yang terus berkembang seiring perjalanan waktu. Rutter dan Thompson (2024) serta McConnell et al. (2015) menemukan bahwa banyak orang tua memandang pengasuhan

anak berkebutuhan khusus sebagai ruang pembelajaran emosional dan spiritual yang mendalam. Pengalaman tersebut mendorong lahirnya tujuan hidup baru yang lebih berorientasi pada nilai-nilai kemanusiaan, kesabaran, kepedulian, dan empati terhadap sesama. Dalam konteks ini, pengasuhan tidak semata-mata dipahami sebagai beban, tetapi juga sebagai sumber pertumbuhan makna hidup.

Aspek perkembangan pribadi juga tampak menjadi tema penting dalam hasil sintesis. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa orang tua mengalami pertumbuhan psikologis yang signifikan seiring berjalaninya waktu, seperti peningkatan empati, kedewasaan emosional, serta kemampuan regulasi diri yang lebih baik (Sekararum, 2025; Sukmadi et al., 2020). Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya diukur dari rendahnya tingkat stres atau tekanan emosional, tetapi juga dari kapasitas individu untuk berkembang dan bertransformasi melalui pengalaman hidup yang penuh tantangan.

Meskipun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang sepenuhnya positif. Beberapa studi melaporkan bahwa tingkat stres orang tua tetap tinggi meskipun dukungan sosial telah tersedia. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh faktor kontekstual, seperti kondisi ekonomi keluarga, keberadaan stigma sosial terhadap disabilitas, serta tahap perkembangan anak. Selain itu, dominasi desain penelitian kualitatif dengan jumlah partisipan yang relatif terbatas menjadi keterbatasan umum dalam literatur yang direview, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Namun demikian, keberagaman temuan ini justru memperkaya pemahaman mengenai kompleksitas kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian juga menegaskan bahwa beban pengasuhan merupakan sumber stres kronis bagi sebagian orang tua. Rakap et al. (2024) dan Estes et al. (2015) melaporkan bahwa tuntutan perawatan jangka panjang, keterbatasan sumber daya, serta tekanan sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis bersifat kontekstual dan sangat rentan terhadap tekanan lingkungan.

Perbedaan pengalaman kesejahteraan psikologis juga terlihat berdasarkan peran gender. Sejumlah studi menunjukkan bahwa ibu cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan ayah, terutama pada fase awal pengasuhan anak dengan disabilitas perkembangan (Estes et al., 2015; Alghamdi, 2022). Namun, seiring meningkatnya penerimaan diri serta dukungan sosial yang memadai, kesejahteraan psikologis ibu dapat mengalami peningkatan secara bertahap. Dari perspektif temporal, stres dan kesejahteraan psikologis orang tua bersifat dinamis dan berubah mengikuti perkembangan anak. Woodman et al. (2015) menegaskan bahwa perubahan kebutuhan anak pada setiap tahap perkembangan berdampak langsung pada kondisi psikologis orang tua, sehingga intervensi psikologis yang berkelanjutan menjadi sangat penting.

Lebih lanjut, hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua tidak dapat dipahami secara individual semata, melainkan sebagai bagian dari sistem keluarga yang saling terhubung. McConnell et al. (2015) menekankan bahwa resiliensi keluarga terbentuk melalui interaksi kolektif, dukungan timbal balik, serta pemaknaan bersama terhadap kondisi anak. Oleh karena itu, pendekatan berbasis keluarga menjadi relevan dan strategis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua.

Jika dikaitkan dengan model kesejahteraan psikologis Ryff (1989), temuan-temuan ini menunjukkan bahwa keenam dimensi kesejahteraan psikologis—penerimaan diri, hubungan positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, otonomi, dan perkembangan pribadi—saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman orang tua anak berkebutuhan khusus. Dimensi-dimensi tersebut tidak berkembang secara terpisah, melainkan saling memengaruhi melalui proses pengasuhan yang kompleks dan berkelanjutan.

Hasil dan pembahasan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus merupakan proses adaptif yang berlangsung sepanjang waktu. Faktor internal seperti strategi coping dan pemaknaan hidup, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan religiositas, berfungsi sebagai penyanga utama dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Temuan ini memberikan kontribusi konseptual yang penting dalam memahami dinamika kesejahteraan psikologis orang tua ABK secara lebih komprehensif dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program

pendampingan yang tidak hanya berfokus pada pengurangan stres, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis positif guna meningkatkan kualitas hidup keluarga secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis terhadap artikel-artikel yang dianalisis melalui alur PRISMA dan pemetaan temuan pada Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan kondisi yang bersifat dinamis, multidimensional, dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal. Orang tua umumnya mengalami perjalanan emosional yang panjang, dimulai dari fase penolakan dan stres psikologis, hingga mencapai tahap penerimaan dan adaptasi yang lebih stabil seiring waktu. Proses ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak terbentuk secara instan, melainkan berkembang melalui pengalaman pengasuhan yang berkelanjutan. Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa penerimaan diri menjadi fondasi utama dalam membangun kesejahteraan psikologis orang tua. Penerimaan terhadap kondisi anak memungkinkan orang tua mengelola emosi negatif, menyesuaikan ekspektasi, serta membangun makna hidup yang lebih positif. Selain itu, dukungan sosial, religiositas, kebersyukuran, serta penggunaan strategi coping adaptif berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan psikologis orang tua dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Secara konseptual, temuan penelitian ini sejalan dengan model kesejahteraan psikologis Ryff yang menekankan pentingnya penerimaan diri, hubungan positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Keenam dimensi tersebut saling berinteraksi dan membentuk pengalaman subjektif orang tua dalam menjalani peran pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis orang tua tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan stres, tetapi juga dengan kemampuan individu untuk bertumbuh dan menemukan makna di tengah keterbatasan. Studi ini berkontribusi pada penguatan model kesejahteraan psikologis Ryff dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus, yang hingga kini masih relatif terbatas dikaji secara sistematis dalam literatur, serta menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam intervensi psikososial bagi keluarga.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil sintesis dan pembahasan penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan sebagai arah pengembangan penelitian dan praktik ke depan. Pertama, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal agar dapat menangkap dinamika kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus secara lebih komprehensif dari waktu ke waktu, seiring dengan perubahan kebutuhan dan perkembangan anak. Pendekatan ini penting untuk memahami proses adaptasi psikologis secara berkelanjutan, bukan hanya pada satu fase kehidupan. Kedua, penelitian mendatang dapat memperluas fokus dengan mengkaji perbedaan pengalaman kesejahteraan psikologis berdasarkan karakteristik demografis, seperti peran gender orang tua, status sosial ekonomi, serta jenis dan tingkat kebutuhan khusus anak. Hal ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan spesifik sehingga intervensi yang dirancang dapat lebih tepat sasaran. Ketiga, dari sisi praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan pengembangan program pendampingan psikososial berbasis keluarga yang terintegrasi, melibatkan dukungan emosional, penguatan coping adaptif, serta pemaknaan religius dan spiritual sesuai dengan nilai budaya masyarakat. Layanan konseling keluarga, kelompok dukungan sebaya (support group), serta edukasi pengasuhan adaptif perlu diperkuat sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus secara berkelanjutan. Selain rekomendasi akademik, hasil penelitian ini juga menekankan pentingnya penguatan kebijakan dan intervensi berbasis komunitas serta sekolah, seperti penyediaan layanan konseling keluarga, program pendampingan orang tua di sekolah luar biasa, dan penguatan kelompok dukungan sebaya. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua secara berkelanjutan dan berdampak positif pada kualitas pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

## ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peneliti dan penulis artikel ilmiah yang menjadi sumber data dalam penelitian ini. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan akademik dan masukan konstruktif selama proses penyusunan artikel ini..

## KONTRIBUSI PENULIS

Konseptualisasi penelitian dilakukan oleh penulis pertama; perancangan metodologi dan pengumpulan literatur oleh penulis pertama dan penulis kedua; analisis dan sintesis data oleh penulis pertama; penulisan draf awal artikel oleh penulis pertama; serta peninjauan dan penyuntingan naskah oleh seluruh penulis. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah yang diterbitkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Karima, A., Pratiwi, R. A., & Lestari, D. (2023). Psychological well-being ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus: Peran dukungan sosial. *Reswara Journal of Psychology*, 2(2), 45–56. <https://doi.org/10.26623/rjp.v2i2.8929>
- Alghamdi, K. (2022). Psychological well-being of mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Family Issues*, 43(10), 2602–2623. <https://doi.org/10.1177/0192513X211045728>
- Chen, C., Law, J., & McKenzie, S. (2023). Parents of children with disability: Mental health outcomes and mental health service use. *Journal of Affective Disorders*, 326, 145–153. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.078>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Dewi, N., & Ernawati, S. (2024). Dampak kesejahteraan psikologis terhadap pengasuhan anak berkebutuhan khusus.
- Estes, A., Olson, E., Sullivan, K., Greenson, J., Winter, J., Dawson, G., & Munson, J. (2015). Parenting stress and psychological functioning among mothers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(9), 2121–2135. <https://doi.org/10.1007/s10803-013-1775-y>
- Fauziyah, K. (2025). Gambaran psychological well-being pada orang tua anak berkebutuhan khusus.
- Fisette, M., & McKenzie, S. (2023). Protective factors and barriers to well-being in parents of children with disabilities. *Journal of Family Studies*, 29(4), 1234–1248. <https://doi.org/10.1080/13229400.2022.2147466>
- Gallagher, S., Phillips, A. C., Oliver, C., & Carroll, D. (2015). Predictors of psychological morbidity in parents of children with intellectual disabilities. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(10), 1129–1136. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn040>
- Igaas Laksmi. (2024). Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus: Literature review. *Innovative Journal of Social Science Research*.
- Iganingrat, I. B. (2021). Pendekatan fenomenologi dalam memahami kesejahteraan psikologis orang tua ABK.
- Irawan, B., et al. (2022). Hubungan coping stres dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*.
- Kristiana, I. F., & Widayanti, C. G. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus* (1st ed.). UNDIP Press.
- Laili, N., Fahmawati, Z. N., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological well-being of parents who have special needs children and attend special schools: A qualitative study. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 3, 284–290. <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.284>
- Laili, N., Fahmawati, Z. N., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological well-being profile: The role of gratitude and social support for parents with children with special needs. *Guidena*, 12(2), 102–112. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i2.5199>
- Ludji, M., Ndoen, A., & Rihi, L. (2024). A description of the psychological well-being of parents with children with special needs at SLB Asuhan Kasih Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 6(3), 211–220. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i3.16700>
- McConnell, D., Savage, A., & Breitkreuz, R. (2015). Resilience in families raising children with disabilities. *Journal of Family Social Work*, 18(3), 223–242. <https://doi.org/10.1080/10522158.2015.1035972>

- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2017). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/a0029472>
- Plant, K. M., & Sanders, M. R. (2017). Predictors of caregiver stress in families of preschool-aged children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(2), 109–124. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2006.00829.x>
- Rakap, S., Balikci, S., & Parlak-Rakap, A. (2024). Mitigating the impact of family burden on psychological health of parents of children with disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(1), e13179. <https://doi.org/10.1111/jar.13179>
- Rutter, T. L., & Thompson, R. (2024). Psychological well-being in parents of children with Down syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 146, 104716. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2024.104716>
- 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.
- Sekararum, J. A. (2025). Kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di PLDPI Surakarta: Studi kualitatif. *Jurnal Talenta Psikologi*, 14(2), 155–167. <https://doi.org/10.47942/talenta.v14i2.2099>
- Selian, S. N. (2024). Studi fenomenologi orang tua bekerja dengan anak ABK. [Nama jurnal belum dicantumkan].
- Singer, G. H. S. (2016). Meta-analysis of comparative studies of depression in mothers of children with developmental disabilities. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 111(3), 155–169. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2006\)111\[155:MOCSOD\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2006)111[155:MOCSOD]2.0.CO;2)
- Subekti, A., & Intansari, F. (2025). Kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikodinamika*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v5i1.5722>
- Sukmadi, M. R., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2020). Kualitas hidup orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Studi kasus pada orang tua yang memiliki anak dengan hambatan autisme di SKh Madina Kota Serang-Banten). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 470–484.
- Syauqi, C. W., & Khoirunnisa, R. N. (2023). A description of the psychological well-being of parents who have children with special needs. *Character*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53519>
- Tokić, A., & Pećnik, N. (2023). Well-being of parents of children with disabilities: Does employment status matter? *Social Sciences*, 12(8), 463. <https://doi.org/10.3390/socsci12080463>
- Woodman, A. C., Mawdsley, H. P., & Hauser-Cram, P. (2015). Parenting stress and child behavior problems in families of children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(7), 591–603. <https://doi.org/10.1111/jir.12160>