

Eksplorasi Penerimaan Diri pada Ibu dengan 2 Anak Berkebutuhan Khusus

Exploration of Self-acceptance in Mothers with Two Children with Special Needs

Muhammad La Rayba Fie*

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: muhammad.21150@mhs.unesa.ac.id

Fitrania Maghfiroh

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

Abstrak


Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika penerimaan diri pada ibu yang memiliki dua anak berkebutuhan khusus. Penerimaan diri menjadi aspek penting yang memengaruhi kesiapan ibu dalam menjalani peran pengasuhan, terutama ketika menghadapi tekanan emosional dan sosial yang menyertai kondisi anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan empat orang ibu di Kota Surabaya yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penerimaan diri berlangsung secara bertahap dan tidak linier, dimulai dari emosi negatif seperti sedih, marah, dan bingung, hingga berkembang menjadi sikap ikhlas, reflektif, dan penuh syukur. Nilai spiritualitas, dukungan sosial, serta strategi adaptif dalam pengasuhan turut membentuk ketahanan psikologis para ibu. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pemahaman psikologis dalam konteks keluarga dengan anak berkebutuhan khusus, serta menjadi acuan dalam merancang dukungan dan intervensi yang lebih empatik dan kontekstual.

Kata kunci : Penerimaan diri, ibu, anak berkebutuhan khusus

Abstract

This study aims to explore the dynamics of self-acceptance in mothers who have two children with special needs. Self-acceptance is a crucial psychological aspect that influences a mother's readiness to fulfill her caregiving role, especially when faced with emotional and social pressures related to her child's condition. This research uses a qualitative approach with a phenomenological method, involving four mothers in Surabaya who have children diagnosed with Special Needs. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that the process of self-acceptance is gradual and non-linear, beginning with negative emotions such as sadness, anger, and confusion, which later develop into acceptance, reflection, and gratitude. Spiritual values, social support, and adaptive parenting strategies contribute significantly to the mothers' psychological resilience. This research contributes to the psychological understanding of families with children with special needs and serves as a reference for designing more empathetic and contextual psychosocial support and interventions.

Keywords : Self-acceptance, mothers, children with special needs

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 02-12-2025</p> <p>Final Revised : 02-12-2025</p> <p>Accepted : 02-12-2025</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia, menempati urutan keempat setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (World Population Review, 2024). Jumlah penduduk yang besar tidak hanya menjadi potensi bagi pembangunan sumber daya manusia, tetapi juga menghadirkan kompleksitas kebutuhan masyarakat. Sektor kesehatan dan pendidikan menjadi dua bidang yang paling terdampak, karena meningkatnya keberagaman kondisi individu yang memerlukan layanan yang memadai. Dalam konteks pendidikan, salah satu kelompok yang membutuhkan perhatian khusus adalah anak berkebutuhan khusus (ABK). Kehadiran ABK menuntut sistem kesehatan dan pendidikan untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif, sehingga isu terkait ABK menjadi semakin relevan untuk ditelaah dalam pengembangan layanan maupun penelitian. Seiring meningkatnya perhatian terhadap kelompok ini, diperlukan pemahaman yang jelas mengenai siapa yang termasuk dalam kategori ABK agar analisis dan intervensi yang dikembangkan memiliki dasar yang kuat. Oleh karena itu, merujuk pada definisi yang telah ditetapkan dalam kerangka hukum nasional menjadi langkah awal yang penting.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas, penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak (Pemerintah Indonesia, 2016). Jadi, anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang memerlukan perhatian khusus dalam pengasuhan dan pendidikan karena memiliki keterbatasan fisik, intelektual, emosional, dan sosial yang berbeda dari anak pada umumnya.

Dilansir dari UNICEF Indonesia (2023), data dari Survei Penduduk Antar Sensus (Supas) pada tahun 2015 oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anak berkebutuhan khusus di Indonesia adalah 0,76%. Kemudian berdasarkan data yang dirilis oleh Kemenko PMK (Pembangunan Manusia dan Kebudayaan) pada tahun 2022, prevalensi anak penyandang disabilitas pada rentang usia 5-19 tahun mencapai 3,3%. Sementara itu, jumlah penduduk dalam rentang usia tersebut pada tahun 2021 tercatat sebanyak 66,6 juta jiwa. Dengan demikian, jumlah anak usia 5-19 tahun yang memiliki disabilitas diperkirakan mencapai sekitar 2.197.833 jiwa (Kemenko PMK RI, 2022). Angka yang meningkat ini menuntut perhatian serius, terutama dalam hal pendampingan dan pengasuhan oleh keluarga, khususnya ibu sebagai pengasuh utama.

Menjadi ibu seringkali memiliki dinamikanya sendiri, tetapi bagaimana jika menjadi ibu dari anak yang "spesial"? Hal ini tentu saja melibatkan dinamika psikologis dan perjalanan emosional yang unik serta kompleks. Kehadiran seorang anak dalam sebuah keluarga sering kali menjadi impian besar bagi pasangan suami istri, dengan harapan anak tersebut lahir dalam kondisi sehat dan sempurna tanpa kekurangan apa pun (Pasyola dkk., 2021). Bagi setiap orang tua, memiliki anak yang sehat baik secara fisik maupun mental adalah kebahagiaan yang tak ternilai. Namun, harapan tersebut tidak selalu dapat diwujudkan. Saat seorang anak lahir, terdapat dua kemungkinan yang dapat terjadi: anak lahir dalam keadaan sehat dan sempurna,

atau anak lahir dengan kondisi yang kurang ideal (Putri & Paryontri, 2022). Tetapi pada kenyataannya, orang tua yang dianugerahi anak dengan kondisi kurang sempurna sering kali harus menghadapi kenyataan yang berbeda dari ekspektasi mereka. Situasi ini menuntut orang tua untuk menerima keadaan anak mereka dengan lapang dada. Meskipun demikian, mereka tetap diharapkan mampu menjalankan tanggung jawab untuk mengasuh dan merawat anak tersebut dengan penuh cinta, kesabaran, dan komitmen yang tinggi. Tetapi, penolakan batin atas kenyataan tersebut kadangkala tidak dapat dihindari bagi kedua orang tua.

Seorang ibu biasanya lebih mengemban beban atas kenyataan tersebut adalah seorang ibu. Hal ini terjadi karena seorang ibu umumnya memiliki ikatan emosional yang sangat mendalam dengan anaknya. Dibandingkan dengan ayah, ibu cenderung lebih rentan terhadap perasaan bersalah, sering kali berpikir bahwa merekalah yang bertanggung jawab atas gangguan atau kondisi yang dialami oleh anaknya (Savitri & Siswati, 2018). Perasaan ini sangat subjektif dan dapat memberikan beban emosional yang berat bagi seorang ibu. Tidak dapat disangkal bahwa menerima kenyataan bahwa anak memiliki kelainan adalah tantangan besar yang harus dihadapi oleh seorang ibu. Proses ini bukan hanya sulit, tetapi juga membutuhkan waktu yang tidak sebentar serta dukungan yang berkesinambungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar (Indiarti & Rahayu, 2020). Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu ibu melalui proses penerimaan, mengurangi rasa bersalah, dan memperkuat ketahanan emosional mereka dalam merawat anak dengan penuh kasih sayang.

Dikutip dari Kompas.com, diberitakan bahwa di Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan, seorang anak autisme bernama AP tewas setelah dianiaya oleh ibunya, SR (Kompas.com, 2021). Penyebab kekerasan tersebut adalah karena AP sering BAB sembarangan, yang menyebabkan frustrasi pada kedua orangtuanya. Akibat dari perbuatan mereka, AP meninggal dunia, dan kasus ini kemudian diselidiki oleh pihak kepolisian setempat. SR akhirnya mengakui perbuatannya kepada polisi. Mereka kini terancam hukuman penjara seumur hidup atas tindakan kekerasan yang menyebabkan kematian anak mereka. Kasus ini menggugah perhatian masyarakat dan menjadi pengingat pentingnya penanganan yang tepat dan sabar terhadap anak-anak dengan kebutuhan khusus.

Kemudian, berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada saat kegiatan magang yang bertempat di salah satu Rumah Sakit Umum Daerah kota Surabaya di provinsi Jawa Timur pada tahun 2024, didapatkan data bahwa mereka menghadapi tantangan besar dalam menerima kondisi anak mereka. Kesulitan ini sering kali dipicu oleh berbagai faktor, mulai dari kurangnya informasi yang memadai tentang kondisi anak, stigma sosial yang masih kuat, hingga tekanan dari lingkungan sekitar yang mengharapakan kesempurnaan. Salah satu kasus unik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang memiliki dua anak dengan kebutuhan khusus. Pada awalnya, ibu ini mengalami perjalanan emosional yang panjang untuk dapat menerima kondisi anak pertamanya. Setelah melalui berbagai tahapan, mulai dari penolakan, kebingungan, hingga akhirnya mencapai tahap penerimaan, ia mulai menemukan keseimbangan dalam menjalani perannya sebagai ibu. Namun, dinamika penerimaan diri kembali berubah ketika anak keduanya juga didiagnosis dengan kondisi yang serupa.

Fenomena ini mencerminkan adanya kesulitan dalam proses penerimaan diri di antara ibu-ibu tersebut, yang tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka tetapi juga berdampak pada kualitas interaksi mereka dengan anak. Dalam kasus ibu dengan dua anak berkebutuhan khusus ini, proses penerimaan diri yang telah terbentuk sebelumnya ternyata tidak serta-merta membuatnya lebih siap menghadapi diagnosis anak kedua. Justru, ia kembali mengalami pergolakan emosional yang berbeda, karena ada harapan bahwa anak kedua akan tumbuh secara "normal." Kejutan ini menimbulkan rasa cemas, takut, dan bahkan kelelahan emosional yang lebih dalam. Proses penerimaan diri yang terganggu ini dapat mengarah pada perasaan cemas, depresi, dan stres yang berkepanjangan (Mardiyanti & Purwaningtyas, 2021).

Selain itu, hubungan ibu-anak yang seharusnya bisa menjadi sumber dukungan emosional justru bisa terganggu, menciptakan siklus negatif yang sulit dipecahkan. Dalam kasus ibu ini, perjalanan penerimaan diri menjadi sebuah proses yang tidak linear, melainkan bergerak dinamis sesuai dengan pengalaman hidup yang ia hadapi.

Topik mengenai penerimaan diri pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus telah diteliti dalam berbagai konteks. Misalnya, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan penerimaan diri ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kabupaten “X” (Utomo & Sugiasih, 2024). Selain itu, penelitian lainnya mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti pendidikan, dukungan sosial, pola asuh keluarga, serta faktor agama turut memengaruhi proses penerimaan diri ibu terhadap kondisi anak mereka (Islami & Ansyah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Afiyyah dkk. (2023) juga mengungkapkan bahwa ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih cepat menerima kondisi anaknya, sedangkan dukungan dari suami dan keluarga menjadi faktor kunci dalam membentuk sikap penerimaan yang lebih baik. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa penerimaan diri ibu terhadap anak berkebutuhan khusus merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor personal maupun lingkungan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam dinamika penerimaan diri ibu dengan anak berkebutuhan khusus, khususnya di Kota Surabaya, dengan pendekatan fenomenologi guna memahami pengalaman yang mereka hadapi serta faktor-faktor yang berperan dalam proses penerimaan diri.

Penerimaan diri merupakan aspek psikologis yang penting bagi ibu dalam menjalani perannya sebagai pengasuh anak berkebutuhan khusus. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika penerimaan diri ini akan memberikan wawasan bagi ibu-ibu lain yang menghadapi situasi serupa, serta bagi tenaga profesional seperti psikolog dan praktisi pendidikan untuk memberikan intervensi dan dukungan yang lebih tepat. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penerimaan diri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi ibu dalam mengembangkan strategi adaptasi yang lebih baik, sehingga mereka dapat merawat dan mendukung perkembangan anak mereka secara optimal tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang merupakan pendekatan untuk menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan serta perilaku yang diamati dari individu atau kelompok (Taylor dkk., 2016). Penelitian ini menggunakan rancangan studi fenomenologis. Penelitian fenomenologi adalah jenis penelitian kualitatif yang menekankan pemahaman mendalam terhadap interpretasi individu tentang pengalaman mereka. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman hidup seseorang, terutama yang terkait dengan topik penelitian yang diangkat (Santana, 2010).

Partisipan

Sumber data dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Pertimbangan tertentu ini yang kemudian diselaraskan dengan tujuan dari penelitian dan dijadikan landasan dalam pemilihan subjek penelitian. Pertimbangan yang dimaksud di sini berupa kriteria yang ditentukan dengan melihat topik penelitian, sehingga data yang didapatkan dari subjek nantinya tidak keluar dari fokus penelitian. Berikut kriteria subjek dari penelitian ini: (1) Seorang ibu yang berdomisili di Kota Surabaya, (2) Memiliki 2 anak berkebutuhan khusus, (3) Mengalami dinamika penerimaan diri atas keadaan anak-anaknya. Jumlah partisipan dalam penelitian fenomenologi dapat berjumlah 3 hingga 6 orang (Kahija,

2017). Mengacu pada teori tersebut, jumlah partisipan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang. Jumlah ini dapat membantu peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman dari partisipan tersebut. Berikut adalah daftar partisipan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Partisipan Penelitian

Inisial	Jenis Kelamin	Usia
A	Perempuan	37
N	Perempuan	35
MKS	Perempuan	44
RT	Perempuan	46

Pengumpulan Data

Peneliti adalah instrumen utama dalam penelitian kualitatif. Sebagai *human instrument*, peneliti bertanggung jawab untuk menetapkan fokus penelitian, memilih informan, mengumpulkan data, mengevaluasi kualitas data, menganalisis data, serta menyimpulkan hasil penelitian yang dilakukannya (Sugiyono, 2013). Oleh karena itu, dalam penelitian kualitatif, peneliti harus memahami sumber data penelitian dengan baik (Murdiyanto, 2020). Untuk memahami sumber data penelitian secara lebih mendalam, peneliti menggunakan metode pengumpulan data primer berupa wawancara.

Menurut Fadhallah, wawancara merupakan bentuk interaksi komunikasi langsung antara dua pihak atau lebih, di mana satu pihak berperan sebagai pewawancara dan pihak lainnya sebagai responden dengan tujuan memperoleh informasi atau data tertentu (Devi dkk., 2024). Penelitian ini menerapkan wawancara semi-terstruktur, yaitu wawancara yang termasuk dalam kategori in-depth interview, di mana pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuannya adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diwawancarai diminta pendapat dan ide-idenya (Sugiyono, 2013). Proses wawancara dilakukan secara mendalam guna mengeksplorasi pengalaman subjek secara langsung mengenai penerimaan diri pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus dengan mengajukan serangkaian pertanyaan untuk memperoleh data yang relevan.

Analisis Data

Analisis data adalah proses untuk mengelola, menyusun, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, serta mengkategorikan data agar ditemukan temuan yang relevan dengan fokus masalah penelitian (Murdiyanto, 2020). Penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema spesifik dari data yang telah dikumpulkan. Analisis tematik dapat dijelaskan sebagai proses identifikasi, analisis, dan pelaporan data yang mencakup tema atau pola dari data penelitian yang ada (Najmah dkk., 2023). Analisis tematik melibatkan proses berulang yang mencakup keseluruhan data untuk menemukan makna dalam pola-pola yang ada. Langkah-langkah dalam melakukan analisis tematik (Dawadi, 2020), yakni: (1) Familiarisasi dengan data, (2) Pembuatan kode awal, (3) Pencarian tema, (4) Peninjauan dan *refinement* tema, (5) Definisi dan penamaan tema, (6) Penyusunan laporan akhir.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan tiga tema besar yaitu dinamika emosional dalam penerimaan anak berkebutuhan khusus, strategi adaptif dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus, dan tantangan dalam proses penerimaan dan ketahanan diri ibu. Pada tema dinamika emosional dalam penerimaan anak berkebutuhan khusus terdapat 6 subtema, yaitu emosi negatif dan gejala emosi, proses penerimaan emosional, refleksi dan pertumbuhan ibu, *reframing* positif, nilai spiritual, *coping mechanism*. Pada tema strategi adaptif dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus terdapat 4 subtema, yaitu strategi penyesuaian pengasuhan, kesadaran perbedaan dan keadilan pada anak, kemandirian anak sebagai tujuan besar, dan pengakuan kemajuan anak. Sementara itu, pada tema tantangan dalam proses penerimaan dan ketahanan diri ibu terdapat 4 subtema, meliputi *support system*, stigma dan tekanan sosial, keputusan sulit, serta khawatir akan perkembangan anak. Berikut adalah tema dan subtema yang dihasilkan dari proses analisis data:

Tabel 2. Pengelompokan Tema Hasil Penelitian

Tema	Subtema
Dinamika Emosional dalam Penerimaan Anak Berkebutuhan Khusus	Emosi Negatif dan Gejala Emosi
	Proses Penerimaan Emosional
	Refleksi dan Pertumbuhan Ibu
	<i>Reframing</i> Positif
	Nilai Spiritual
	<i>Coping mechanism</i>
Strategi Adaptif dalam Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus	Strategi Penyesuaian Pengasuhan
	Kesadaran Perbedaan dan Keadilan pada Anak
	Kemandirian Anak sebagai Tujuan Besar
	Pengakuan Kemajuan Anak
Tantangan dalam Proses Penerimaan dan Ketahanan Diri Ibu	<i>Support system</i>
	Stigma dan Tekanan Sosial
	Keputusan Sulit
	Khawatir akan Perkembangan Anak

1. Dinamika Emosional dalam Penerimaan Anak Berkebutuhan Khusus

Tema pertama mengenai Dinamika Emosional dalam Penerimaan Anak Berkebutuhan Khusus menggambarkan bagaimana perubahan emosi dan penyesuaian sikap pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang meliputi ketidakstabilan emosi, proses perubahan emosi, dan hasil emosi positif ibu. Dinamika mengenai ketiga beban tersebut akan dijelaskan lebih lanjut pada subtema emosi negatif dan gejala emosi, proses penerimaan emosional, refleksi dan pertumbuhan ibu, *reframing* positif, nilai spiritual, serta *coping mechanism*.

a. Emosi Negatif dan Gejala Emosi

Narasumber menyatakan bahwa mereka mengalami lonjakan emosi negatif secara signifikan pada hidupnya ketika memiliki anak berkebutuhan khusus. Semua narasumber merupakan ibu yang memiliki dua anak berkebutuhan khusus menyatakan bahwa perasaan mereka bercampur marah dan sedih ketika mengetahui fakta bahwa anak mereka merupakan anak berkebutuhan khusus.

"Pada dasarnya kalau seorang ibu tau anak seperti itu kan pasti hancur ya mas" [S3:I1:175]

"Perasaan.... tentulah sedih, marah" [S4:I1:10]

Narasumber juga merasakan kebingungan sebagai respon dari gejala emosi yang dirasakan. Hal tersebut disebabkan kurangnya pengetahuan yang dimiliki sebelum menjadi seorang ibu.

"Jadi kayaknya mungkin agak kegagalan sedikit ya, antara gagal atau saya nggak tau cara belajarnya juga nggak tau karena kan saya memang cuma ibu rumah tangga biasa". [S1:I1:225]

Berdasarkan pernyataan para narasumber, dapat disimpulkan bahwa perasaan emosi negatif yang didapatkan ketika mengetahui anak tersebut adalah anak spesial menyebabkan perasaan marah dan kecewa sehingga membutuhkan waktu dalam menerima perasaan tersebut.

b. Proses Penerimaan Emosional

Dalam memvalidasi emosi negatif, narasumber menjadikan proses menerima keadaan yang dialami oleh para narasumber tidak didapatkan dari pengalaman satu-dua hari, melainkan butuh waktu yang cukup panjang sehingga mampu memvalidasi perasaannya sendiri.

"Kalau sekarang kayaknya saya belum menerima ya [...]" [S1:I1:220]

"[...] itu proses panjang yang tidak instan [...]" [S4:I1:185]

Namun, narasumber juga mengungkapkan bahwa di antara mereka terdapat yang sudah menerima keadaan yang menimpa anak-anaknya dengan lapang dada.

"[...] "saya alhamdulillah ya mas dari anak-anakku kecil mulai dari yang pertama sampe yang kedua ini dari awal sudah menerima" [S2:I1:75]

"[...] "syukur ya puji tuhan dia hanya nya terlambat saja tapi tidak ada gangguan dengan kesehatan" [S3:I1:130]

"mungkin kepada orang anak ABK itu memang tidak mudah gitu ya tapi yang penting itu kita menerima dulu gitu kan" [S3:I1:225]

Dalam prosesnya, narasumber merasa lelah dan kadang sudah mencapai batasnya.

"saya tentu juga manusia biasa yang memiliki keterbatasan [...]" [S4:I1:120]

Namun, mereka juga mengungkapkan adanya dukungan dan titik balik dari proses penerimaan yang dialami.

"Melihat bagaimana mereka bisa menjalani kehidupan dengan sabar dan penuh strategi, membuat saya percaya bahwa saya pun bisa melaluinya." [S4:I1:220]

"Itu yang membuat saya bangkit rasa menjadi ibu lah yang luar biasa" [S2:I1:165]

Berdasarkan pernyataan para narasumber, disimpulkan bahwa proses penerimaan yang dialami para narasumber tidaklah mudah. Mereka membutuhkan proses yang cukup panjang hingga mampu menerima keadaan dengan baik.

c. Refleksi dan Pertumbuhan Ibu

Setelah memahami proses penerimaan emosi ibu, penting untuk memahami bagaimana seorang ibu dapat menjadikan pengalaman tersebut sebagai refleksi dan upaya bertumbuh ke arah yang lebih baik. Narasumber menjelaskan bagaimana hal tersebut mampu menumbuhkan sikap dan afirmasi positif

[...] *"kalau mereka nggak bisa itu saya berusaha harus bisa"* [S1:I1:175]

"Kepentingan anak maka saya Harus Bisa, Harus Mampu" [S4:I1:45]

Namun, tidak jarang mereka menemukan kebingungan dalam proses mencari jawaban atas pertanyaan tersebut.

[...] *"saya tidak tau cara membelajari anak-anak bukan terapis juga"* [S1:I1:95]

Pada akhirnya, narasumber menyadari bahwa mereka sebagai orang tua memiliki peran besar dalam tumbuh kembang anak, terutama anak berkebutuhan khusus.

"Soalnya kita sebagai orang tua itu membimbing, menyemangati lah, menunjukkan arah yang baik" [S2:I1:220]

[...] *"saya menyadari bahwa oh ya ini karena beberapa faktor ini juga gitu ya beberapa faktor usia juga dan mungkin waktu hamil juga kondisinya saya kayak kurang bisa gitu mas"* [S3:I1:10]

"Saya banyak belajar dari pengalaman pribadi, dari sepupu-sepupu saya yang juga anak-anak istimewa, dari para Tante saya yang menjadi contoh nyata bahwa dengan strategi dan kesabaran, banyak hal bisa diatasi" [S4:I1:135]

Berdasarkan penjelasan di atas, pertumbuhan seorang ibu menjadi titik balik mereka berkembang ke arah positif. Hal ini menyebabkan luapan energi positif muncul secara bertahap. Dalam perjalanan ini, para narasumber menunjukkan tekad kuat untuk terus belajar dan berkembang demi kepentingan anak. Pengalaman pribadi, pengaruh lingkungan sekitar, dan contoh dari keluarga menjadi sumber pembelajaran yang memperkuat keyakinan bahwa dengan kesabaran dan strategi yang tepat, mereka dapat bertumbuh bersama anak dalam menghadapi tantangan.

d. Reframing Positif

Para narasumber menunjukkan respon positif ketika ditanya mengenai keadaan mereka dalam memiliki anak berkebutuhan khusus.

"Saya ibu dari anak hebat" [S2:I1:5]

"Alhamdulillah... tanpa bermaksud sombong...Saya punya jiwa kuat" [S4:I1:35]

Mayoritas narasumber menyebutkan ikhlas sebagai bentuk upaya positif yang selama ini mereka perjuangkan.

"Ya walaupun kata-kata ikhlas itu cuman ikhlas gitu ya tapi yang jalanin itu susah banget ikhlas dan sabar di sini" [S1:I1:200]

"Kalau dibilang kecewa tapi gimana lagi ya sudah garisnya sudah seperti itu ya sudah tidak terima ikhlas lah" [S2:I1:20]

"saya ingin menjalani semua ini dengan ikhlas dan penuh cinta." [S4:I1:250]

Sebagai akibat dari sikap ikhlas tersebut, narasumber merasa bersyukur atas apa yang menimpa anak mereka tidak parah dibandingkan dengan anak-anak yang lain.

"menurut saya sendiri ya orang tuanya sudah bersyukur lah lebih bisa anak saya semua dalam kategori lebih normal lah" [S2:I1:185]

"Namun seiring waktu, saya mulai menyadari bahwa definisi 'normal' itu relatif" [S4:I1:195]

Para narasumber menggambarkan sikap positif terhadap realitas bahwa mereka memiliki sesuatu yang khusus. Mereka memutuskan untuk memandang anak mereka sebagai individu yang luar biasa dan diri mereka sebagai individu yang kuat. Meskipun proses menuju keikhlasan tidak mudah, sikap ikhlas dan sabar menjadi kunci dalam membangun penerimaan yang tulus. Sikap ini menghasilkan perasaan syukur yang dalam karena mereka mengetahui bahwa kondisi anak mereka lebih baik daripada situasi yang lebih parah. Mereka mulai menyadari bahwa pengertian "normal" berbeda untuk setiap orang karena setiap anak memiliki keunikan yang pantas dihargai.

e. Nilai Spiritual

Nilai spiritualitas menjadi salah satu dinamika yang dialami oleh para narasumber dalam menerima keadaan anak berkebutuhan khusus.

"Tapi kan kembali lagi ya takdirnya dikasih seperti ini" [S1:I1:70]

[...] saya kembali pada keyakinan bahwa anak-anak saya adalah titipan yang Allah percaya bisa saya jaga dan bimbing." [S4:I1:240]

Mayoritas narasumber menjadikan berdoa dan mengingat Tuhan sebagai bentuk penerimaan dan penguatan diri sendiri dalam upaya menerima keadaan tersebut.

"kalo saya kalo saya banyak-banyak bersyukur, berdoa" [S2:I1:210]

"akhirnya ya setelah itu saya berdoa dan itu menemukan kekuatan dari situ" [S3:I1:130]

"Saya sering mengingatkan diri saya bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar batas kemampuannya" [S4:I1:235]

Nilai-nilai spiritual menjadi pondasi penting dalam proses penerimaan para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Para narasumber yang diwawancarai menunjukkan bahwa keyakinan akan takdir Tuhan membuat mereka menjadi lebih menerima dan tangguh. Kekuatan spiritual para ibu berasal dari praktik doa yang mereka lakukan, ditambah dengan pengakuan mereka akan anugerah Tuhan berupa anak yang harus mereka lindungi. Pendekatan spiritual memungkinkan para ibu untuk mencapai ketenangan pikiran sambil mengembangkan harapan dan kekuatan untuk mempertahankan peran mereka dengan cinta dan tanggung jawab.

f. Coping mechanism

Di samping nilai spiritualitas yang kuat, perlu adanya suatu tindakan dari dalam diri ibu untuk menyikapi kondisi tersebut. Beberapa narasumber menyebutkan

kegiatan seperti menonton hiburan dan konseling membantu meningkatkan upaya tersebut.

[...] *"kalau saya error, liat drakor akhirnya sudah nggak error"*

[S1:I1:255]

"Konseling membantu saya memahami dan mengurai emosi-emosi negatif yang dulu sempat membuat saya menyalahkan diri sendiri, hingga saya bisa mengelola pikiran dan perasaan dengan lebih sehat."

[S4:I1:225]

"ya udah kita kasih masukan-masukan yang positif kita ngeliat scrolling yang positif aja yang bisa membangun kita menjadi lebih baik gitu" [S3:I1:60]

Selain itu, perasaan bahwa sang anak memiliki kelebihan jika dibandingkan dengan orang lain menjadikan sebuah dorongan positif untuk ibu tersebut.

[...] *"bersyukur sih karena walaupun seenggaknya itu cuma tuna rungu aja"* [S1:I1:10]

"Cuma dibandingkan lainnya ibu-ibu yang kurang-kurang itu tadi, alhamdulillah anak saya bisa mampu lah lebih baik tadi" [S2:I1:190]

Akibatnya, subjek merasa mampu menjadi sebuah pribadi yang mampu mengelola emosi negatif dan memandang sesuatu dari sisi positif.

"Jadi saya tidak apa ya menurutku kalau mereka punya pandangan yang rendah, miring terhadap hal-hal seperti ini itu berarti mereka kan nggak punya wawasan itu kan." [S3:I1:185]

Secara umum, para narasumber membuktikan bahwa mereka perlu mengembangkan upaya dalam menjaga mental dan emosi untuk menghadapi kondisi memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan berbagai pendekatan ini para narasumber menunjukkan kompetensi dalam mengendalikan emosi negatif sehingga mereka dapat membentuk pandangan yang lebih positif dan memperkuat ketangguhan dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

2. Strategi Adaptif dalam Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus

Tema ini menyoroti bagaimana para narasumber melakukan penyesuaian dalam praktik pengasuhan, mengingat kebutuhan masing-masing anak yang unik. Adaptasi tersebut mencakup perubahan cara pandang, strategi keseharian, hingga pengambilan keputusan yang mempertimbangkan keseimbangan emosional, sosial, dan pendidikan anak.

a. Strategi Penyesuaian Pengasuhan

Para narasumber menunjukkan kesadaran penuh akan pentingnya menempatkan kebutuhan anak di atas segalanya. Penyesuaian dilakukan baik dalam konteks relasi dengan pasangan maupun dengan lingkungan sosial.

"Saya tegaskan ke ayahnya. 'Kalau kamu nggak mau berusaha memberikan anak-anak ini alat bantu dengar, terus sampe kapan?'"

[S1:I1:85]

"Saya menomor satukan bahwa kepentingan anak No.1 dan kepentingan orang tua No.2." [S4:I1:40]

Pendekatan ini mencerminkan pengasuhan berorientasi kebutuhan anak, dengan ibu sebagai figur penggerak utama dalam pengambilan keputusan. Konsultasi kepada ahli atau dukungan profesional juga menjadi bagian dari strategi adaptif:

"Saya biasanya konsul sama Bu Dian, sering ini gimana tiap anunya." [S2:I1:175]

Para narasumber juga menunjukkan sikap aktif dalam mencari contoh praktik positif dari luar:

"Di Indonesia sekarang juga sudah banyak, maksudnya mereka memperlakukan anak-anak itu dengan ini, anak-anak biasa gitu loh. Banyak hal-hal positif yang bisa kita tiru." [S3:I1:145]

b. Kesadaran Perbedaan dan Keadilan pada Anak

Kesadaran akan perbedaan kebutuhan tiap anak menjadi kunci penting dalam pengasuhan. Narasumber memahami bahwa pengasuhan untuk anak berkebutuhan khusus menuntut pendekatan berbeda dan penuh sensitivitas.

"Harus paham ternyata mereka tuh beda dari yang lain, pengasuhannya tuh beda." [S1:I1:210]

Meski begitu, upaya keadilan tetap dijaga:

"Nerima aja wis. Nggak pernah kayak beda-bedakan, yang ini gini, yang itu kurang. Adil lah buat saya." [S2:I1:95]

Namun, perasaan perbandingan tetap sesekali muncul ketika menyaksikan anak-anak lain:

"Bahkan menangis diam-diam saat melihat teman-teman seumuran anak saya bisa sekolah 'normal' sementara anak saya berjuang dengan cara yang berbeda." [S4:I1:190]

c. Kemandirian Anak sebagai Tujuan Besar

Para narasumber menekankan pentingnya membentuk kemandirian anak sejak dini sebagai bekal masa depan. Hal ini menjadi motivasi yang kuat dalam menyusun strategi pengasuhan.

"Gimana dia bisa mandiri tanpa kita gitu ya, itu sih yang paling menjadi PR sih buat para orang tua." [S3:I1:30]

d. Pengakuan Kemajuan Anak

Kemajuan anak, sekecil apapun, menjadi sumber kekuatan emosional bagi para narasumber. Ini menjadi indikator positif dari hasil pengasuhan dan bukti keberhasilan strategi adaptif mereka.

"Sekarang sudah bisa panggil mamah, nanya, terus mengutarakan maunya apa—itu sudah, sama saya tuh bersyukur sekali." [S1:I1:130]

"Alhamdulillah. Daffa berkarya dan berprestasi melalui musik (drum & piano). Masuk SMK.N 12 melalui jalur prestasi & Masuk Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) melalui SNBP." [S4:I1:110]

3. Tantangan dalam Proses Penerimaan dan Ketahanan Diri Ibu

Tema ini menggambarkan hambatan dan tekanan yang dihadapi para narasumber, baik dari dalam maupun luar, serta bagaimana mereka membangun ketahanan psikologis melalui sistem dukungan dan keteguhan dalam membuat keputusan sulit.

a. Support system

Keberadaan *support system* menjadi elemen penting yang menopang ketahanan diri para narasumber. Bentuk dukungan berasal dari pasangan, keluarga, maupun komunitas.

"Kalau ada kelebihannya, kadang saya nangis, dia (suami) yang selalu ada buat saya." [S2:I1:150]

"Dukungan keluarga dan role model di sekitar saya adalah faktor utama." [S4:I1:215]

"Yang menguatkan saya itu adalah pasangan yang pertama." [S3:I1:95]

b. Stigma dan Tekanan Sosial

Stigma sosial menjadi salah satu tantangan besar yang mengganggu proses penerimaan. Para narasumber seringkali harus menghadapi anggapan keliru dari lingkungan sekitar.

"Saya kena cemoooh sana-sini, kok bisa kelas 1 SD tidak naik kelas, dll."

[S4:I1:80]

"Kadang orang itu nggak pernah ngerti dia." [S2:I1:50]

Namun, narasumber juga menunjukkan resiliensi sosial dalam menghadapi tekanan tersebut:

"Saya bodo amat sih sebenarnya." [S3:I1:180]

"Kadang siapa sih yang nggak mangkel ya kalau anaknya dibilang gitu."

Kadang ya wes, kecewanya dari orang-orang itu." [S2:I1:55]

c. Keputusan Sulit

Pengambilan keputusan yang menyangkut masa depan anak menjadi beban emosional yang berat. Keputusan tersebut sering melibatkan pertimbangan finansial, pendidikan, dan keberlangsungan fungsi keluarga.

"Keputusan tersulitnya saat dulu memutuskan untuk keluar dari SD Favorit." [S4:I1:75]

"Kayaknya yang paling mengena itu membeli alat bantu dengar mas, soalnya mahal." [S1:I1:165]

"Keputusan yang sulit adalah saya bekerja, itu yang paling sulit karena seharusnya kan saya mendampingi mereka." [S3:I1:200]

d. Kekhawatiran akan Perkembangan Anak

Kekhawatiran mengenai masa depan anak menjadi tantangan emosional tersendiri, termasuk soal kesehatan, pendidikan, dan kemandirian anak kelak saat orang tua tidak lagi mampu mendampingi.

"Saya itu nggak paham ini sebenarnya kenapa sih perasaan itu, metode kakaknya saya masukin, adiknya itu nggak bisa-bisa kok gini." [S1:I1:265]

"Kita kan nggak tau umur seseorang kan seperti apa kan, bisa meninggal besok, meninggal kapan aja kan bisa." [S1:I1:35]

"Dan berbagai hal mulai terpikir bagaimana kehidupan masa depannya." [S4:I1:15]

Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk mengelaborasi dan menginterpretasi temuan-temuan penelitian dengan mengaitkannya pada konsep-konsep teoritis serta kajian literatur yang relevan. Fokus utama pembahasan adalah untuk mendalami makna di balik pengalaman penerimaan diri ibu dengan dua anak berkebutuhan khusus, serta menyoroti berbagai strategi adaptif dan tantangan yang mereka hadapi dalam dinamika pengasuhan. Pendekatan fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap lived experience partisipan, memberikan nuansa yang kaya pada pemahaman teoritis mengenai penerimaan diri.

Temuan penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa penerimaan diri pada ibu dengan dua anak berkebutuhan khusus merupakan sebuah proses yang kompleks, multidimensional, dan dinamis, bukan sekadar titik akhir yang statis. Proses ini selaras dengan pandangan Carl Rogers (Hidayat & Santosa, 2024) yang mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah aspek fundamental dalam pengembangan konsep diri, melibatkan kemampuan individu untuk menerima seluruh aspek dirinya, baik kekuatan maupun kelemahan, tanpa syarat dan penilaian negatif. Lebih lanjut, Hurlock (2009) menjelaskan penerimaan diri sebagai kesediaan individu untuk hidup dengan berbagai karakteristik yang dimilikinya, yang mengarah pada adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan.

Pada fase awal diagnosis, khususnya pada Tema 1 (Dinamika Emosional dalam Penerimaan Anak Berkebutuhan Khusus), para ibu mengalami emosi negatif dan gejala emosi, seperti syok, penyangkalan, dan kesedihan, yang merupakan respons wajar terhadap realitas yang tidak sesuai dengan harapan. Ini menggambarkan perjuangan awal dalam proses penerimaan diri, di mana individu belum sepenuhnya mampu menerima kondisi yang ada. Namun, seiring berjalannya waktu, melalui proses penerimaan emosional dan refleksi serta pertumbuhan ibu, mereka secara bertahap mencapai tingkat penerimaan yang lebih baik.

Aspek *reframing* positif dan nilai spiritual yang ditemukan dalam temuan juga sangat mendukung pandangan Santrock (2012) yang menyatakan bahwa penerimaan diri melibatkan pemeliharaan pandangan positif tentang diri sendiri serta kepuasan dan kebahagiaan yang muncul dari penerimaan realistis terhadap kondisi. Kemampuan ibu untuk melihat sisi positif dalam situasi yang menantang dan bersandar pada keyakinan spiritual menunjukkan upaya internal dalam mengelola tekanan emosional yang berat, sebagaimana disebutkan oleh Hurlock bahwa tanpa tekanan berarti, individu dengan mental lemah akan lebih santai saat tegang, yang mendukung penerimaan diri (Hutasoit, 2018).

Lebih jauh, Sheerer (Afiyyah dkk., 2023) mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri, termasuk "menyadari keterbatasan" dan "menerima sifat kemanusiaan." Temuan penelitian ini merefleksikan aspek tersebut, di mana ibu-ibu, meskipun menghadapi tantangan besar, belajar untuk menyadari bahwa mereka tidak sempurna dan wajar mengalami kesulitan. Mereka tidak menolak kelemahan yang ada, melainkan berupaya memahami dan belajar dari setiap pengalaman. Ini menunjukkan bahwa penerimaan diri bukan berarti hilangnya masalah, melainkan kemampuan untuk hidup berdampingan dengan realitas yang menantang dan menemukan cara untuk beradaptasi.

Strategi adaptif yang diimplementasikan oleh para ibu partisipan merupakan cerminan dari ketahanan (resiliensi) dan pertumbuhan diri mereka dalam menghadapi kompleksitas pengasuhan dua anak berkebutuhan khusus. Tema 2 (Strategi Adaptif dalam Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus) secara jelas menguraikan bagaimana ibu secara proaktif menavigasi tantangan ini.

Subtema 2.1: Pergeseran Prioritas dan Penyesuaian Pengasuhan yang Berpusat pada Anak dan Subtema 2.3: Visi Jangka Panjang: Kemandirian Anak sebagai Aspirasi Utama menunjukkan bahwa para ibu tidak hanya pasif menerima kondisi, melainkan mengambil peran aktif dalam mencari solusi dan mempersiapkan masa depan anak. Ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk *problem-focused coping*, di mana individu berupaya mengubah situasi stres atau mengurangi dampak negatifnya. Mereka mencari informasi, terapi, dan alat bantu, serta mengajarkan kemandirian, yang merupakan upaya konkret untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal ini sesuai dengan aspek penerimaan diri "bertanggung jawab" menurut Sheerer (Afiyyah dkk., 2023), di mana individu mampu bertanggung jawab atas keputusan dan tindakannya, mencari solusi, dan belajar dari pengalaman.

Kemampuan ibu untuk menempatkan kebutuhan anak di atas kepentingan pribadi ("Saya menomor satukan bahwa kepentingan anak No.1 dan kepentingan orang tua No.2" [S4:I1:40]) juga menunjukkan orientasi di luar diri, salah satu aspek penerimaan diri menurut Sheerer (Afiyyah dkk., 2023). Ini bukan hanya tentang menerima diri, tetapi juga peduli terhadap lingkungan dan orang lain (dalam hal ini anak), serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat dan berkontribusi positif.

Subtema 2.2: Harmonisasi Perbedaan dan Upaya Keadilan dalam Memberikan Kasih Sayang dan Subtema 2.4: Merayakan Pencapaian Kecil: Sumber Kekuatan dan Validasi Diri Ibu mencerminkan strategi yang lebih berorientasi pada pengelolaan emosi dan makna. Pengakuan terhadap keunikan setiap anak dan upaya "nerima aja wis" [S2:I1:95] meskipun ada perasaan perbandingan, merupakan bentuk *emotion-focused coping*. Perayaan setiap pencapaian kecil anak ("Sekarang sudah bisa panggil mamah... sama saya tuh bersyukur sekali" [S1:I1:130]) menjadi sumber frekuensi keberhasilan, yang menurut Hurlock (Hutasoit, 2018) akan membuat individu lebih menerima dirinya dengan baik. Momen-momen ini memberikan validasi positif dan menguatkan konsep diri ibu, yang sesuai dengan pandangan Santrock (2012) bahwa penerimaan diri terkait dengan kepuasan dan kebahagiaan pribadi dari penerimaan realistis terhadap kondisi yang mereka miliki. Hal ini juga memperkuat "kepercayaan pada kemampuan diri" ibu, yang merupakan aspek penerimaan diri lain menurut Sheerer (Afiyyah dkk., 2023).

Meskipun menunjukkan adaptasi yang luar biasa, para ibu partisipan juga menghadapi berbagai tantangan yang menguji batas penerimaan diri mereka, sebagaimana terangkum dalam Tema 3

(Mengarungi Badai: Sumber Ketahanan dan Pergulatan Internal Ibu dalam Proses Penerimaan Diri). Tantangan ini berdampak signifikan pada proses penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis ibu.

Subtema 3.2: Stigma Sosial dan Tekanan Ekspektasi menunjukkan bahwa ibu seringkali menghadapi "hambatan lingkungan" dan "sikap lingkungan yang tidak mendukung," faktor-faktor yang menurut Hurlock dapat mempersulit penerimaan diri. Pengalaman dicemooh ("Saya kena cemooh sana-sini..." [S4:I1:80]) atau merasa dihakimi oleh masyarakat dapat memicu tekanan emosi yang berat dan mengganggu keseimbangan psikologis. Namun, respons seperti "Saya bodo amat sih sebenarnya" [S3:I1:180] dapat diinterpretasikan sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menjaga "konsep diri yang stabil" yang menurut Hurlock memudahkan seseorang menerima dirinya. Ini adalah upaya untuk meminimalkan dampak negatif stigma pada harga diri.

Subtema 3.3: Jeratan Keputusan Sulit dan Subtema 3.4: Bayangan Kekhawatiran menggambarkan adanya tekanan emosi yang berat dan terus-menerus yang menjadi faktor penghambat penerimaan diri menurut Hurlock (Hutasoit, 2018). Keputusan-keputusan krusial seperti keluar dari sekolah favorit [S4:I1:75] atau dilema antara bekerja dan mendampingi anak [S3:I1:200], memunculkan rasa bersalah, kecemasan, dan ketidakpastian. Kekhawatiran mendalam mengenai masa depan anak ("Kita kan nggak tau umur seseorang kan seperti apa kan, bisa meninggal besok, meninggal kapan aja kan bisa." [S1:I1:35]) adalah bentuk tekanan emosional berkelanjutan yang tak pernah sepenuhnya hilang, meskipun ada penerimaan. Ini menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak menghilangkan kesulitan, melainkan mengubah cara individu berinteraksi dengan kesulitan tersebut.

Di tengah semua tantangan ini, Subtema 3.1: Sistem Pendukung (*Support system*) muncul sebagai jangkar emosional yang krusial. Dukungan dari pasangan ("Kalau ada kelebihannya, kadang saya nangis, dia (suami) yang selalu ada buat saya." [S2:I1:150] dan "Yang menguatkan saya itu adalah pasangan yang pertama." [S3:I1:95]) dan keluarga berperan sebagai "identifikasi dengan orang lain" yang memiliki penyesuaian diri yang baik, membantu ibu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan memberikan "bebas dari hambatan lingkungan" yang mendukung penerimaan diri (Hutasoit, 2018). Sistem pendukung ini bukan hanya memberikan bantuan praktis, melainkan juga validasi emosional yang vital, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan psikologis ibu untuk menghadapi tekanan dan melanjutkan proses penerimaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini, melalui pendekatan fenomenologi, berhasil menangkap kedalaman dan kompleksitas pengalaman penerimaan diri pada ibu dengan dua anak berkebutuhan khusus yang berdomisili di Surabaya. Temuan-temuan yang teridentifikasi tidak hanya mengkonfirmasi teori-teori penerimaan diri dari Carl Rogers, Hurlock, dan Santrock, serta aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer, tetapi juga memperkaya pemahaman kita dengan nuansa pengalaman subjektif yang autentik.

Narasi personal dari para partisipan memberikan wawasan empiris yang kuat mengenai bagaimana penerimaan diri adalah sebuah perjalanan yang berliku, melibatkan fluktuasi emosional (Tema 1), pengembangan strategi adaptif (Tema 2) sebagai bentuk *coping mechanism*, serta pergulatan yang tiada henti dengan tantangan internal dan eksternal (Tema 3). Khususnya, studi ini menyoroti bahwa pengalaman memiliki dua anak berkebutuhan khusus dapat menghadirkan dinamika penerimaan yang non-linear, seringkali memicu kembali gejolak emosional meskipun penerimaan terhadap anak pertama telah dicapai.

Melalui eksplorasi mendalam ini, penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri bukanlah sekadar konsep abstrak, melainkan sebuah proses yang dihidupi, divalidasi oleh pencapaian sekecil apapun, dan ditopang oleh sistem dukungan yang kuat. Ini menekankan pentingnya pemahaman diri yang jujur dan harapan yang realistis dalam menghadapi realitas pengasuhan yang unik ini. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyumbangkan pemahaman teoritis, tetapi juga implikasi praktis bagi psikolog, praktisi pendidikan, dan keluarga dalam memberikan dukungan yang lebih komprehensif kepada ibu-ibu yang menghadapi situasi serupa.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerimaan diri pada ibu yang memiliki dua anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hasil wawancara dan analisis tematik, dapat disimpulkan bahwa proses penerimaan diri yang dialami para ibu berlangsung dalam dinamika emosional yang kompleks. Pada awalnya, ibu mengalami gejolak emosi berupa kesedihan,

kemarahan, hingga kebingungan dalam menghadapi kenyataan bahwa anak mereka memiliki kebutuhan khusus. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai membentuk makna atas pengalaman tersebut melalui proses refleksi, spiritualitas, dan dukungan dari lingkungan terdekat.

Subjek dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan untuk membangun strategi adaptif dalam mengasuh anak-anak mereka. Mereka menyesuaikan pola asuh sesuai kebutuhan unik masing-masing anak, mengutamakan tujuan membentuk kemandirian anak, serta memberi penghargaan terhadap setiap kemajuan yang dicapai anak, sekecil apa pun itu.

Namun demikian, dalam perjalanannya mereka juga menghadapi berbagai tantangan, seperti stigma sosial, tekanan lingkungan, keterbatasan akses informasi, hingga kekhawatiran terhadap masa depan anak ketika mereka sudah tidak lagi mampu mendampingi. Di tengah tantangan tersebut, dukungan dari pasangan, keluarga, serta komunitas menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan psikologis dan mempertahankan sikap penerimaan diri secara utuh.

Secara keseluruhan, proses penerimaan diri pada ibu dengan dua anak berkebutuhan khusus bersifat dinamis, tidak linier, dan sangat dipengaruhi oleh faktor emosional, spiritual, serta sosial. Pengalaman mereka menggambarkan perjuangan sekaligus ketangguhan dalam menjalani peran sebagai ibu dalam situasi yang tidak mudah, namun tetap dijalani dengan cinta dan semangat untuk terus berkembang.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek dari latar belakang yang lebih beragam serta mempertimbangkan peran ayah atau anggota keluarga lain. Penelitian kuantitatif dengan instrumen skala penerimaan diri juga dapat digunakan untuk mengukur hubungan dengan variabel lain seperti stres, dukungan sosial, atau kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- Afiyyah, A. S., Sarasati, B., & Nugraha, A. C. W. (2023). Penerimaan Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus di Rumah Belajar Hamirah Kabupaten Bekasi). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4), 255–267. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.790>
- Indiarti, P. T., & Rahayu, P. P. (2020). Penerimaan Ibu Yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i1.5087>
- Islami, E. D. P., & Ansyah, E. H. (2020). *Self-acceptance* of Mothers who have Children with Special Needs. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 7, 6–14. <https://doi.org/10.21070/ijccd2020688>
- Kemenko PMK RI. (2022). *Jumlah Anak Berkebutuhan Khusus Terus Bertambah tapi Hanya 12 Persen yang Sekolah Formal*. [kemenkopmk.go.id/sites/default/files/artikel/2022-06/Pemerintah Wajib Penuhi Hak Pendidikan Inklusif bagi Penyandang Disabilitas.pdf](https://kemenkopmk.go.id/sites/default/files/artikel/2022-06/Pemerintah%20Wajib%20Penuhi%20Hak%20Pendidikan%20Inklusif%20bagi%20Penyandang%20Disabilitas.pdf)
- Kompas.com. (2021). *Ini Pengakuan Orangtua Aniaya anaknya yang Autis hingga Tewas, Terancam Hukuman Seumur Hidup*. Kompas.com. <https://regional.kompas.com/read/2021/11/27/113112478/ini-pengakuan-orangtua-aniaya-anaknya-yang-autis-hingga-tewas-terancam>
- Mardiyanti, R., & Purwaningtyas, F. D. (2021). Kecenderungan Perilaku *Body Shame* Ditinjau Dari *Self-Acceptance* Pada Remaja Awal Putri Di Smp Y Surabaya. *Psikodidaktika*:

- Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 155–171.
<https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v6i1.1316>
- 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. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 131–142.
<https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12645>
- Pemerintah Indonesia. (2016). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas*. Badan Pengawas Keuangan Republik Indonesia.
<https://peraturan.bpk.go.id/Details/37251/uu-no-8-tahun-2016>
- Putri, B. P. P., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological Well-Being A Housewives Who Have Children with Special Needs. *Academia Open*, 7, 1–15.
<https://doi.org/10.21070/acopen.7.2022.5098>
- Savitri, A. H., & Siswati. (2018). *Interpretative Phenomenological Analysis* Tentang Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme. *Jurnal Empati*, 7(2), 438–449.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.21718>
- UNICEF Indonesia. (2023). *Analisis Lanskap tentang Anak Penyandang Disabilitas di Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/disabilitas/laporan/analisis-lanskap-anak-dengan-disabilitas-di-indonesia>
- Utomo, E. A. R., & Sugiasih, I. (2024). Emotion Regulation with *Self-acceptance* of Mothers Who Have Children with Special Needs in SLB Regency “X.” *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 92–104.
- World Population Review. (2024). *Total Population by Country 2024*.
<https://worldpopulationreview.com/countries>