



PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK DISABILITAS INTELEKTUAL DI SALAH SATU SLB BC KABUPATEN BANDUNG

Devi Triana Jani*, Titin Sutini, Nina Sumarni

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jalan Ir. Soekarno Km. 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 40563, Indonesia

[*devi21004@mail.unpad.ac.id](mailto:devi21004@mail.unpad.ac.id)

ABSTRAK

Orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual menghadapi berbagai tantangan, seperti tingginya beban pengasuhan, stigma sosial, dan ketidakpastian masa depan anak, yang dapat berdampak pada *psychological well-being* (PWB) mereka. PWB yang tinggi membantu individu beradaptasi dengan tantangan, sementara PWB yang rendah meningkatkan risiko stres dan gangguan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan PWB orang tua dengan anak disabilitas intelektual di salah satu SLB BC Kabupaten Bandung. Dengan desain deskriptif kuantitatif, penelitian ini melibatkan 63 orang tua sebagai populasi, menggunakan teknik total sampling. PWB diukur melalui kuesioner *Psychological well-being Scale* (PWBS) yang terdiri dari 42 item dengan validitas dan reliabilitas teruji. Data dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil menunjukkan bahwa 50,8% orang tua memiliki PWB tinggi, sementara 49,2% tergolong rendah. Meskipun skor tinggi ditemukan pada semua dimensi PWB, masih ada orang tua yang kesulitan mencapai PWB optimal. Secara keseluruhan, PWB orang tua tergolong cukup baik, tetapi hampir setengahnya masih mengalami PWB rendah.

Kata kunci: anak disabilitas intelektual; orang tua; *psychological well-being*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PARENTS OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES AT A SPECIAL SCHOOL (SLB BC) IN BANDUNG REGENCY

ABSTRACT

Parents of children with intellectual disabilities face various challenges, such as a high caregiving burden, social stigma, and uncertainty about their child's future, which may impact their psychological well-being (PWB). High PWB enables individuals to adapt effectively to challenges, whereas low PWB increases the risk of stress and emotional disturbances. This study aims to describe the PWB of parents with children with intellectual disabilities at a Special School (SLB BC) in Bandung Regency. A quantitative descriptive design was employed, involving 63 parents selected through a total sampling technique. PWB was measured using the Psychological well-being Scale (PWBS), which consists of 42 validated and reliable items. Data were analysed using univariate analysis. The results indicated that 50.8% of parents had high PWB, while 49.2% had low PWB. Although high scores were found across all PWB dimensions, some parents still faced difficulties achieving optimal PWB.

Keywords: children with intellectual disabilities, parents, psychological well-being

PENDAHULUAN

Orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual dihadapkan pada berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. American Psychiatric Association (2021) mendefinisikan gangguan intelektual sebagai keterbatasan fungsi intelektual umum dengan skor di bawah 70, yang disertai dengan hambatan dalam perilaku adaptif serta kemampuan menyesuaikan diri. Ni'matuzahroh *et al* (2021) menambahkan bahwa kondisi ini merupakan gangguan perkembangan yang memengaruhi aspek kognitif, kemampuan memecahkan masalah, serta keterampilan individu dalam menjalankan tugas fungsional. Anak dengan disabilitas intelektual memerlukan perhatian dan pendampingan yang lebih intensif dibandingkan anak pada umumnya, sehingga dapat meningkatkan beban pengasuhan bagi orang tua mereka.

Menurut data dari Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2022), sekitar 3,3% anak berusia 5–19 tahun di Indonesia mengalami disabilitas. Dari total perkiraan 2,2 juta anak penyandang disabilitas, hanya 12,26% yang dapat mengakses pendidikan formal melalui sekolah inklusif atau Sekolah Luar Biasa (SLB). Kondisi ini mencerminkan tantangan besar bagi orang tua dalam memastikan anak-anak mereka memperoleh pendidikan yang layak serta dukungan yang memadai, baik dari lingkungan sekolah maupun masyarakat. Tingginya beban pengasuhan ini berpotensi memengaruhi *psychological well-being* orang tua. Dewi & Ernawati (2024) mengungkapkan bahwa orang tua dengan anak disabilitas intelektual cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Desriyani *et al* (2019) yang menunjukkan bahwa kebutuhan anak akan bantuan jangka panjang dapat meningkatkan tekanan emosional dan fisik bagi orang tua. Selain itu, yang menunjukkan bahwa kebutuhan anak akan bantuan jangka panjang dapat meningkatkan tekanan emosional dan fisik bagi orang tua. Selain itu, Ezzat (2017) menambahkan bahwa tekanan emosional yang dialami orang tua dapat berkembang menjadi distress yang berdampak pada *psychological well-being* secara keseluruhan. Akibatnya, banyak orang tua mengalami berbagai masalah kesehatan fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, serta meningkatnya kecemasan dan ketegangan (Wuyaningsih & Larasati, 2018).

Selain menghadapi beban fisik, orang tua dengan anak disabilitas intelektual juga dihadapkan pada berbagai tantangan sosial. Desriyani *et al* (2019) mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami keterbatasan dalam berpartisipasi dalam aktivitas sosial serta memiliki waktu yang terbatas untuk diri sendiri. Selain itu, stigma masyarakat terhadap anak dengan kebutuhan khusus dapat menjadi sumber tekanan psikologis, yang berpotensi menimbulkan perasaan sedih, malu, atau kecemasan mengenai masa depan anak mereka. Dalam hal ini, dukungan sosial berperan penting dalam menjaga *psychological well-being* orang tua. Faizah (2021) menyatakan bahwa adanya dukungan sosial yang kuat dapat membantu orang tua memenuhi kebutuhan psikologis mereka, sedangkan ketiadaan dukungan yang memadai dapat berdampak negatif terhadap penguasaan lingkungan serta penerimaan diri (Arunita *et al.*, 2020).

Psychological well-being (PWB) dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti interaksi sosial, penerimaan diri, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Ryff (1989) mengidentifikasi enam aspek utama dalam PWB, yaitu otonomi, hubungan sosial yang positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dengan PWB yang tinggi lebih mampu mengasuh anak mereka dengan penuh perhatian dan kasih sayang, yang berdampak positif pada perkembangan anak (Rani *et al.*, 2018). Sebaliknya, tekanan emosional yang tinggi dapat meningkatkan risiko burnout, sehingga menghambat efektivitas pengasuhan. Selain itu, faktor

budaya turut memengaruhi PWB orang tua. Di Indonesia, norma kolektivisme sering kali menjadi sumber dukungan sosial yang kuat, tetapi di sisi lain dapat menimbulkan tekanan akibat tingginya ekspektasi sosial (Ryff, 1989). Sekolah juga memiliki peran strategis dalam memberikan pendampingan bagi orang tua. Sekolah Luar Biasa (SLB) tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus, tetapi juga sebagai pusat dukungan bagi keluarga mereka.

Kabupaten Bandung merupakan salah satu daerah dengan jumlah Sekolah Luar Biasa (SLB) terbanyak di Jawa Barat. Berdasarkan data tahun 2020–2021, terdapat sekitar 14.991 anak dengan disabilitas intelektual di Jawa Barat, dengan Kabupaten Bandung menempati peringkat ketiga dalam jumlah SLB terbanyak setelah Kota Bogor dan Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan di salah satu SLB BC di Kabupaten Bandung yang memiliki jumlah siswa tuna grahita cukup besar, yaitu 75 dari total 106 siswa. Studi pendahuluan terhadap 10 orang tua di sekolah tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar masih merasa cemas mengenai masa depan anak mereka. Kekhawatiran utama yang muncul adalah risiko anak menjadi korban perundungan, yang menyebabkan ketidakpercayaan terhadap lingkungan sekitar. Beberapa orang tua juga merasa malu dan berharap masyarakat lebih memahami kondisi anak mereka. Selain itu, mereka lebih mengutamakan kemandirian anak dibandingkan pengembangan diri mereka sendiri. Meskipun sebagian besar berbagi tugas dengan pasangan, banyak yang tetap mengalami kelelahan fisik dan emosional.

Fenomena ini menegaskan pentingnya perhatian lebih terhadap *psychological well-being* orang tua, terutama dalam praktik keperawatan jiwa. Perawat berperan dalam memberikan dukungan psikososial melalui edukasi, pembentukan kelompok dukungan sebaya, serta program parenting yang dirancang untuk meningkatkan *psychological well-being* orang tua. Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan, sekolah, dan orang tua juga dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi anak dengan disabilitas intelektual serta keluarganya. Penelitian mengenai *psychological well-being* orang tua dengan anak disabilitas intelektual di SLB BC masih terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada aspek tertentu dari *psychological well-being* atau hanya menyoroti aspek psikologis orang tua tanpa menggali faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* mereka secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *psychological well-being* orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual di salah satu SLB BC Kabupaten Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan pemangku kebijakan dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* orang tua serta mendukung perkembangan anak dengan disabilitas intelektual.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dan dilaksanakan di salah satu SLB BC di Kabupaten Bandung pada periode September 2024 hingga Januari 2025. Populasi penelitian terdiri dari seluruh orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual di SLB BC tersebut, dengan total 75 orang. Teknik total sampling diterapkan, namun 12 responden menolak berpartisipasi, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 63 orang tua. Variabel utama dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* orang tua. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Psychological well-being Scale* (PWBS), yang terdiri dari 42 item pertanyaan dengan validitas dan reliabilitas yang telah teruji (validitas: $0,461-0,716 \geq R$ tabel = $0,444$; reliabilitas: *Cronbach's Alpha* = $0,706$). Pengolahan data mencakup proses editing, coding, entry, dan tabulasi, yang kemudian dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Penelitian ini

telah memperoleh sertifikat etik dari [FITKes Unjani] dengan nomor sertifikat [034/KEPK/FITKes-Unjani/XII/2024].

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memberikan gambaran mengenai *psychological well-being* orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual di salah satu SLB BC di Kabupaten Bandung.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=63)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	6	9.5
Perempuan	57	90.5
Usia		
17-25	1	1.6
26-35	18	28.6
36-45	39	61.9
46-55	5	7.9
Pekerjaan		
Tidak bekerja	55	87.3
Bekerja	8	12.7
Pendidikan terakhir		
SMP	4	6.3
SMA	57	90.5
Diploma	1	1.6
Sarjana	1	1.6

Berdasarkan Tabel 1, dari total 63 responden yang merupakan orang tua dengan anak penyandang disabilitas intelektual di salah satu SLB BC di Kabupaten Bandung, mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu 57 orang (90,5%). Kelompok usia terbanyak berada dalam rentang 36–45 tahun, dengan jumlah 39 orang (61,9%). Sebagian besar responden, yaitu 55 orang (87,3%), tidak memiliki pekerjaan, yang jumlahnya lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang bekerja. Selain itu, tingkat pendidikan tertinggi yang paling banyak ditempuh oleh responden adalah SMA, dengan total 57 orang (90,5%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Psychological well-being Orang Tua (n=63)

Variabel	Kategorisasi	f	%
<i>Psychological well-being</i>	Tinggi	32	50.8
	Rendah	31	49.2

Berdasarkan tabel 2, dari total 63 responden, sebanyak 32 orang tua dengan anak penyandang disabilitas intelektual di salah satu SLB BC di Kabupaten Bandung memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi (50,8%). Sementara itu, 31 responden lainnya (49,2%) tergolong dalam kategori *psychological well-being* yang rendah.

Berdasarkan Tabel 3, distribusi frekuensi dimensi *psychological well-being* pada orang tua dengan anak disabilitas intelektual di salah satu SLB BC Kabupaten Bandung menunjukkan variasi. Dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain didominasi kategori tinggi (55,6% dan 60,3%). Dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri juga mayoritas tinggi (50,8%, 66,7%, dan 52,4%). Sebaliknya, dimensi otonomi lebih banyak berada dalam kategori rendah (44,4%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar orang tua memiliki *psychological well-being* yang baik, masih terdapat variasi di setiap dimensi.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Dimensi *Psychological well-being* Orang Tua (n=63)

Dimensi	Kategori	F	%
Penerimaan diri	Tinggi	35	55.6
	Rendah	28	44.4
Otonomi	Tinggi	28	44.4
	Rendah	27	42.9
Hubungan positif dengan orang lain	Tinggi	38	60.3
	Rendah	25	39.7
Penguasaan lingkungan	Tinggi	32	50.8
	Rendah	31	49.2
Tujuan hidup	Tinggi	42	66.7
	Rendah	21	33.3
Pengembangan diri	Tinggi	33	52.4
	Rendah	30	47.6

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden, ditemukan bahwa 32 orang tua dengan anak disabilitas intelektual (50,8%) memiliki tingkat *psychological well-being* (PWB) yang tinggi, sedangkan 31 orang tua lainnya (49,2%) memiliki PWB yang rendah. Selisih yang kecil ini menunjukkan bahwa proporsi antara PWB tinggi dan rendah hampir seimbang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun ada orang tua yang mampu mempertahankan PWB mereka, masih banyak yang mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi PWB yang optimal.

Tingkat PWB yang tinggi pada sebagian orang tua dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial (Roy dalam Tsai, 2003). Salah satu faktor utama yang berperan adalah lokus kendali internal (*internal locus of control*), yaitu sejauh mana individu merasa memiliki kendali atas kehidupannya. Orang tua dengan lokus kendali internal cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan mengelola emosi secara efektif, sehingga PWB mereka lebih baik (Ramadhani & Rahmandani, 2019). Selain itu, faktor lain seperti penerimaan diri, dukungan sosial, dan tingkat resiliensi juga berkontribusi dalam meningkatkan PWB. Penelitian terbaru juga menekankan pentingnya *mindfulness* dan strategi *coping* adaptif dalam meningkatkan PWB orang tua dengan anak disabilitas intelektual (Aisyiah & Suprapti, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial yang kuat serta aktif dalam kegiatan bermakna, seperti aktivitas sosial atau keagamaan, cenderung memiliki tingkat PWB yang lebih tinggi (Winarsih *et al.*, 2022). Studi longitudinal oleh Addini & Nur Eva (2025) juga menemukan bahwa dukungan keluarga dan komunitas secara signifikan memprediksi PWB orang tua dalam jangka panjang. Jika ditinjau dari setiap dimensi PWB, penelitian ini menemukan bahwa dimensi tujuan hidup memiliki proporsi tertinggi dalam kategori tinggi (66,7%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang tua menemukan makna dalam peran mereka sebagai pengasuh, yang dapat memberikan ketahanan psikologis. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga cukup tinggi (60,3%), yang mengindikasikan adanya dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Namun, beberapa dimensi menunjukkan variasi yang lebih besar. Dimensi penguasaan lingkungan (50,8%) dan perkembangan diri (52,4%) memiliki distribusi yang hampir seimbang antara kategori tinggi dan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa beberapa orang tua masih mengalami tantangan dalam mengelola tuntutan hidup mereka dan mengembangkan diri secara optimal. Sementara itu, dimensi penerimaan diri (55,6%) menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua dapat menerima kondisi anak mereka,

meskipun masih ada yang mengalami kesulitan dalam hal ini. Dimensi otonomi (44,4%) menjadi yang terendah dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa banyak orang tua masih menghadapi tekanan eksternal dalam pengambilan keputusan dan merasa kurang memiliki kendali atas hidup mereka. Hal ini dapat dipengaruhi oleh stigma sosial dan ekspektasi lingkungan terhadap peran orang tua dalam merawat anak dengan disabilitas intelektual. Penelitian oleh Nursholichah *et al* (2024) menguatkan bahwa stigma sosial secara signifikan mempengaruhi otonomi dan PWB orang tua.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat PWB yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (52,6%). Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Fitria *et al* (2024) yang menyebutkan bahwa ibu lebih rentan mengalami stres dibandingkan ayah karena lebih sering terlibat dalam pengasuhan. Namun, dalam studi ini, ibu menunjukkan PWB yang lebih tinggi, kemungkinan disebabkan oleh fleksibilitas peran dalam pengasuhan serta adanya dukungan sosial yang lebih kuat. Studi oleh Shofiyatun Nisa' & Kurniawan (2024) juga menunjukkan bahwa perempuan lebih adaptif dalam menghadapi stres pengasuhan. Dari segi usia, kelompok usia 36–45 tahun menunjukkan PWB yang lebih rendah (53,8%) dibandingkan kelompok usia 46–55 tahun (60%). Hasil ini sejalan dengan teori Ryff (1989) yang menyatakan bahwa individu yang lebih tua cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki pemahaman diri yang lebih baik. Sementara itu, individu yang lebih muda lebih rentan terhadap tekanan ekonomi serta tuntutan pengasuhan yang lebih berat, sehingga tingkat PWB mereka cenderung lebih rendah.

Aspek pekerjaan juga berpengaruh terhadap *psychological well-being* (PWB). Orang tua yang tidak bekerja memiliki tingkat PWB lebih tinggi (52,7%) dibandingkan mereka yang bekerja. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh tekanan pekerjaan yang lebih rendah, ketersediaan waktu yang lebih banyak untuk merawat diri, serta peluang yang lebih besar dalam membangun hubungan sosial. Sebaliknya, orang tua yang bekerja menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga, yang dapat meningkatkan tingkat stres. Studi oleh Asy-Syifa & Mustikasari (2023) menemukan bahwa fleksibilitas waktu kerja dan dukungan rekan kerja dapat mengurangi stres pada orang tua yang bekerja. Dari aspek pendidikan, penelitian ini menemukan bahwa orang tua dengan pendidikan terakhir SMA memiliki PWB lebih tinggi (54,4%) dibandingkan mereka yang berpendidikan diploma atau sarjana. Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan ekspektasi akademik dan tekanan kerja yang lebih tinggi pada individu dengan pendidikan lebih lanjut, yang sering kali meningkatkan stres dan kecemasan. Sebaliknya, individu dengan pendidikan SMA cenderung memiliki ekspektasi hidup yang lebih realistis dan lebih mudah merasa puas dengan pencapaian mereka. Penelitian oleh Fadhlurrahman *et al* (2024) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi seringkali dikaitkan dengan tuntutan perfeksionisme yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif pada PWB.

Variasi dalam tingkat PWB ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan maupun menurunkan *psychological well-being* orang tua. Faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan PWB meliputi jenis kelamin, peran dalam pengasuhan, dukungan sosial, tingkat resiliensi, usia, jenis pekerjaan, serta kondisi finansial. Sebaliknya, faktor-faktor yang dapat menurunkan PWB meliputi tekanan emosional dalam pengasuhan, stigma sosial, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, isolasi sosial, serta tuntutan ekonomi yang tinggi. Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah masih tingginya proporsi orang tua dengan tingkat PWB yang rendah (49,2%), terutama pada kelompok usia yang lebih muda (36–45 tahun), individu yang menghadapi tekanan kerja tinggi, serta mereka yang memiliki keterbatasan dalam dukungan sosial. Hal ini menunjukkan

bahwa kelompok tersebut lebih rentan mengalami stres dan membutuhkan intervensi yang lebih spesifik.

Oleh karena itu, diperlukan strategi konkret untuk meningkatkan *psychological well-being* orang tua. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain memperkuat sistem dukungan sosial dari keluarga, komunitas, dan tenaga profesional. Selain itu, program pelatihan bagi orang tua dalam mengelola stres dan meningkatkan keterampilan *coping* dapat membantu mereka menghadapi tantangan pengasuhan dengan lebih baik. Meningkatkan keterlibatan orang tua dalam aktivitas sosial, menyediakan waktu untuk diri sendiri, serta memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental juga menjadi langkah penting dalam menjaga *psychological well-being* mereka.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* (PWB) orang tua dengan anak disabilitas intelektual bervariasi, dengan beberapa individu mampu mempertahankan *psychological well-being* yang baik, sementara yang lain masih menghadapi tantangan dalam mencapainya. Faktor-faktor seperti penerimaan diri, dukungan sosial, dan resiliensi berperan penting dalam meningkatkan PWB, sedangkan tekanan emosional, stigma sosial, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental dapat menjadi hambatan. Selain itu, variasi PWB terlihat pada aspek usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Individu dengan dukungan sosial yang kuat dan fleksibilitas dalam peran pengasuhan cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik, sementara mereka yang menghadapi tekanan ekonomi dan sosial lebih rentan terhadap stres. Diperlukan upaya untuk meningkatkan PWB orang tua, seperti memperkuat sistem dukungan sosial, menyediakan akses ke layanan kesehatan mental, serta mengembangkan program pelatihan yang membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan keterampilan *coping*. Dengan strategi yang tepat, diharapkan *psychological well-being* orang tua dapat terjaga, sehingga mereka dapat memberikan pengasuhan yang lebih optimal bagi anak-anak mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, N. A., & Nur Eva. (2025). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>
- Aisyiyah, B., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- American Psychiatric Association. (2021). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arunita, Y., Maulana, I., & Adistie, F. (2020). *Gambaran Psychological Well-Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Di SLB Negeri 22 Garut*.
- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari, M. (2023). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG BEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i2.472>
- Desriyani, Y., Nurhidayah, I., & Adistie, F. (2019). Burden Of Parents In Children With Disability At Sekolah Luar Biasa NEGERI Cileunyi. *NurseLine Journal*, 4(1).
- Dewi, M. R., & Ernawati, S. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Anak Penyandang Disabilitas Di Sanggar Inklusi Wijaya Kusuma Kabupaten Sukoharjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 195–200. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2756>

- Ezzat, O. (2017). Quality of Life and Subjective Burden on Family Caregiver of Children with Autism. *American Journal of Nursing Science*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20170601.15>
- Fadhlurrahman, F. R., Rahayuningsih, T., & Anggreiny, N. (2024). Peran Perfeksionisme terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Kedokteran: Pengujian Perfeksionisme Model 2 x 2. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 82–107. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v9i12024.82-107>
- Faizah, S. N. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*.
- Fitria, R., Putrie Dimala, C., Pertiwi, A., Studi Psikologi, P., Psikologi, F., & Buana Perjuangan Karawang, U. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Ibu Dengan Anak Down Syndrome Di POTADS Jakarta The Influence of Social Support and Gratitude on the Resilience of Mothers with Down Syndrome Children at POTADS Jakarta. *Jurnal Social Library*, 4(3). <https://doi.org/10.51849/sl.v4i3.304>
- Kemendiknas. (2022). *Pemerintah Wajib Penuhi Hak Pendidikan Inklusif Bagi Penyandang Disabilitas*.
- Ni'matuzahroh, Yuliani, S. R., & Mein-Woei, S. (2021). *Psikologi Dan Intervensi Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Nursholichah, K. U., Mufarrohah, A. F., & Setyo, B. (2024). *STIGMA MASYARAKAT TERHADAP ANAK PENYANDANG DISABILITAS*. <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/AI-Athfal/article/view/960>
- Ramadhani, A. F., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman Pengasuhan Single Mother Yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual (Studi Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal EMPATI*, 8(1), 151–160. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23589>
- Rani, K., Rafikayati, A., & Jauhari, M. N. (2018). Keterlibatan Orang Tua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1636>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Shofiyatun Nisa', I., & Kurniawan, M. R. (2024). *Membangun Kesetaraan Gender dalam Pengasuhan Anak: Tinjauan Studi Gender*. <https://jurnal.fatayatnusulut.id/index.php/fatayat>
- Tsai, P.-F. (2003). A Middle-Range Theory of Caregiver Stress. *Nursing Science Quarterly*, 16(2), 137–145. <https://doi.org/10.1177/0894318403251789>
- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki ABK Di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi*.
- Wuyaningsih, E. W., & Larasati, I. D. (2018). Permasalahan Kesehatan Jiwa Pengasuh Anak Cerebral Palsy (CP) Di Komunitas Keluarga CP (KCP): Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). *NurseLine Journal*, 3(1).