

PENGALAMAN ORANG TUA TERHADAP POLA ASUH ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Ulfa Sari¹, Zahra Afifah², Zil Rahmi Daulay³, Eka Cahyati⁴, Dea Lasmita⁵,
Ewi Rahmita⁶, Evicenna Yuris⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email Koresponden: ulfasaribelawanjuli@gmail.com

ABSTRACK

This study aims to explore in depth the experiences of parents in implementing parenting strategies for children with special needs through a literature review. Children with special needs (CWSN) are those who require special attention, approaches, and parenting strategies that differ from those applied to typically developing children due to differences or limitations in physical, mental, social, or emotional aspects. This study was conducted by reviewing various scholarly sources, including journals, books, and relevant articles. The findings indicate that parents' experiences in raising CWSN are highly varied, depending on the type of the child's needs, the parents' level of understanding, socioeconomic background, and the availability of social support. Challenges commonly faced include emotional stress, social stigma, and limited access to services. However, the study also revealed various forms of parental resilience, such as adaptability, proactive learning, and the formation of support communities. This research is expected to provide broader insights for educators, counselors, and policymakers in designing interventions that holistically support families of children with special needs.

Keywords: *Children with Special Needs, Parenting, Parental Experience*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengalaman orang tua dalam menerapkan pola asuh terhadap anak berkebutuhan khusus melalui studi pustaka. Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang memerlukan perhatian, pendekatan, dan strategi pengasuhan yang berbeda dibandingkan dengan anak pada umumnya karena keterbatasan atau perbedaan dalam aspek fisik, mental, sosial, atau emosional. Penelitian ini dilakukan dengan menelaah berbagai literatur ilmiah berupa jurnal, buku, dan artikel yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengalaman orang tua dalam mengasuh ABK sangat bervariasi, tergantung pada jenis kebutuhan anak, pemahaman orang tua, kondisi sosial ekonomi, serta dukungan lingkungan. Tantangan yang dihadapi antara lain tekanan emosional, stigma sosial, dan keterbatasan akses layanan. Namun, ditemukan pula berbagai bentuk ketahanan orang tua seperti kemampuan beradaptasi, inisiatif untuk belajar, dan membentuk komunitas dukungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas bagi praktisi pendidikan, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi yang mendukung keluarga ABK secara holistik.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus, Pola Asuh, Pengalaman Orang Tua.

PENDAHULUAN

Peran orang tua dalam kehidupan anak merupakan fondasi utama dalam tumbuh kembang, pembentukan karakter, dan penyesuaian sosial anak (Al Khusyairi & Fuaddi, 2024). Melalui proses pengasuhan yang dilakukan secara terus-menerus sejak anak lahir, orang tua bukan hanya memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga berperan sebagai pembimbing emosional, moral, dan spiritual. Namun, ketika anak yang diasuh memiliki kebutuhan khusus, proses pengasuhan menjadi jauh lebih kompleks dan menuntut keterlibatan emosional serta penyesuaian yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengasuhan terhadap anak pada umumnya.

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merujuk pada anak-anak yang mengalami hambatan atau keterbatasan dalam aspek perkembangan tertentu, baik dalam hal fisik, intelektual, perilaku, komunikasi, maupun sosial-emosional (Nisa et al., 2018). Anak-anak ini mencakup, antara lain, penyandang autisme, sindrom Down, cerebral palsy, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), gangguan bicara, tuna netra, tuna rungu, serta disabilitas intelektual lainnya. Kondisi tersebut menuntut penyesuaian dalam pengasuhan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis, sosial, dan pedagogis.

Bagi orang tua, memiliki anak dengan kebutuhan khusus seringkali menjadi pengalaman yang tidak direncanakan dan penuh ketidakpastian (Priasmoro, 2024). Banyak orang tua yang mengalami pergolakan emosi saat pertama kali mengetahui kondisi anak mereka. Perasaan syok, sedih, takut, bahkan menyangkal merupakan reaksi yang umum terjadi pada tahap awal penerimaan. Dalam beberapa kasus, orang tua membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menerima kenyataan dan mulai merancang pola asuh yang sesuai. Lebih dari sekadar menjalankan peran sebagai pengasuh, mereka dituntut untuk menjadi pendidik, perawat, sekaligus advokat bagi anak mereka di lingkungan sosial yang belum sepenuhnya ramah terhadap keberadaan anak-anak dengan kebutuhan khusus.

Pengalaman mengasuh ABK bukan hanya berkisar pada teknik atau metode tertentu, melainkan melibatkan proses emosional dan spiritual yang mendalam (Astutik, 2024). Banyak orang tua yang mengalami transformasi nilai hidup sebagai akibat dari proses pengasuhan yang mereka jalani. Mereka belajar menjadi lebih sabar, rendah hati, dan bersyukur melalui interaksi sehari-hari dengan anak mereka. Namun demikian, di balik kekuatan dan ketabahan itu, masih banyak orang tua yang menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan akses layanan kesehatan dan pendidikan, kurangnya informasi dan keterampilan pengasuhan, stigma dari masyarakat, hingga kelelahan fisik dan mental akibat peran yang berlapis.

Faktor-faktor seperti latar belakang pendidikan orang tua, status sosial ekonomi, ketersediaan layanan dukungan, serta kualitas relasi dalam keluarga turut memengaruhi cara orang tua dalam mengasuh ABK (Hidayanti, 2019). Tidak semua keluarga mampu beradaptasi dengan baik; ada pula yang mengalami tekanan berkepanjangan dan konflik internal karena beban yang dirasakan terlalu berat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana orang tua menghayati dan mengalami proses pengasuhan ini dari perspektif mereka sendiri.

Penelitian mengenai pola asuh terhadap ABK telah banyak dilakukan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Namun, pendekatan fenomenologi menawarkan sudut pandang yang khas dan mendalam, karena menggali langsung makna yang dirasakan dan dialami oleh individu yang menjadi subjek pengalaman itu sendiri. Dalam konteks ini, fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menyelami pengalaman subjektif orang tua dalam menjalani peran pengasuh, memahami bagaimana mereka memaknai peran tersebut, dan bagaimana pengalaman itu membentuk cara pandang mereka terhadap anak dan kehidupan secara keseluruhan.

Melalui studi pustaka dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya menyusun gambaran menyeluruh mengenai pengalaman orang tua dalam menerapkan pola asuh terhadap anak berkebutuhan khusus. Harapannya, hasil dari penelitian ini dapat menjadi pijakan teoritis sekaligus refleksi praktis bagi berbagai pihak, baik pendidik, konselor, pembuat kebijakan, maupun keluarga yang menjalani pengalaman serupa, dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang inklusif, suportif, dan bermakna.

LITERATUR REVIEW

Pola Asuh

Pola asuh adalah bentuk- bentuk yang diterapkan dalam rangka merawat, memelihara, membimbing dan melatih dan memberikan pengaruh Tarmuji dalam (Apriastuti, 2013). Pola asuh merupakan tindakan atau perilaku orang tua yang berperan penting dalam membentuk kepribadian anak, dimana pola asuh yang positif dapat membantu anak tumbuh menjadi individu yang sehat dan mandiri.

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak-anak yang menghadapi hambatan tertentu baik secara fisik, intelektual, emosional, sosial, maupun sensorik, sehingga membutuhkan layanan pendidikan yang disesuaikan (Nuryati, 2022). Mereka tidak bisa disamakan dengan anak pada umumnya dalam hal pembelajaran karena memerlukan pendekatan dan strategi khusus untuk menunjang perkembangan optimal.

Optimisme dalam Pola Asuh terhadap Anak Berkebutuhan Khusus

Optimisme memiliki tiga dimensi utama, yaitu: permanence, keyakinan bahwa kondisi buruk hanya sementara; pervasiveness, pandangan bahwa masalah tidak memengaruhi seluruh aspek kehidupan; dan personalization, cara individu memaknai apakah penyebab suatu kejadian berasal dari dalam diri atau faktor eksternal (Adila, 2010).

- a. Permanence, keyakinan yang dimiliki bahwa peristiwa yang dialami akan menjadi lebih baik dengan adanya usaha.
- b. Pervasiveness, specific vs universal keyakinan dengan pemikiran rasional mengenai dampak dari peristiwa yang dialami apakah berdampak secara keseluruhan atau secara spesifik.
- c. Personalization, keyakinan yang dimiliki oleh individu mengenai penyebab atau faktor (internal/eksternal) ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan. Di mana optimisme yang dimiliki oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dapat dipengaruhi atau timbul dari dukungan sosial dan positive reappraisal. Faktor tersebut dapat mendorong mereka untuk lebih optimis dalam mengasuh anak yang memiliki kebutuhan khusus sehingga orang tua mampu keluar dari tekanan atau kondisi yang tidak baik.

Dengan berbagai kendala yang dihadapi, orang tua tetap mampu untuk memiliki rasa optimisme dalam pola pengasuhan. hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal dalam diri orang tua, sehingga mampu mendorong partisipan untuk tetap memiliki sikap optimisme dalam pola pengasuhan anak berkebutuhan khusus (Sholikhah & Satiningsih, 2021).

- a. Secara internal: faktor penyebab orang tua tetap optimisme dalam pola pengasuhan anak meskipun terdapat kendala-kendala yang dihadapi yaitu faktor

- dalam diri orang tua di mana orang tua memiliki pola pemikiran yang positif atau positive reappraisal dan self esteem yang tinggi.
- b. Secara eksternal: orang tua kuat dalam menghadapi kendala dalam pola pengasuhan juga disebabkan karena faktor eksternal yaitu dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar dukungan yang diterima orang tua diantaranya dukungan dari keluarga bantuan dari anak yang lain atau sibling dan juga karena keikutsertaan dalam komunitas.

METODE

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang berfokus pada pemahaman makna pengalaman subjektif orang tua dalam menjalani pola asuh terhadap anak berkebutuhan khusus. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman-pengalaman mendalam yang dialami individu secara personal dan reflektif.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang dikumpulkan dari berbagai publikasi ilmiah, termasuk jurnal akademik, buku, disertasi, dan laporan penelitian terdahulu yang membahas pengalaman orang tua dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi research berbasis kepustakaan (library-based research), yaitu dengan menelusuri dan menelaah literatur yang relevan secara sistematis. Data dikumpulkan dari berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan, baik nasional maupun internasional, yang secara spesifik membahas pengalaman subjektif orang tua ABK dalam konteks pengasuhan, tantangan, strategi adaptasi, dan ketahanan emosional.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis tematik fenomenologis, yakni mengidentifikasi pola, makna, dan tema sentral dari narasi-narasi pengalaman orang tua yang terekam dalam sumber-sumber ilmiah. Analisis ini dilakukan melalui tahapan membaca, menyusun kategori, melakukan interpretasi makna, dan menyusun refleksi kritis terhadap temuan yang muncul secara konsisten dalam literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif fenomenologis melalui metode studi pustaka (literature research), di mana peneliti menganalisis pengalaman-pengalaman orang tua dari berbagai jurnal dan sumber terdokumentasi yang relevan. Dari hasil penelusuran dan kajian terhadap literatur yang telah dianalisis, muncul sejumlah tema penting yang menggambarkan dinamika kehidupan orang tua dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus, khususnya dalam kaitannya dengan upaya menyeimbangkan antara peran keluarga dan pekerjaan

Pengelolaan Emosi dan Proses Penerimaan Diri Orang Tua

Salah satu temuan utama dari literatur yang dikaji adalah bagaimana para orang tua belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka ketika mengetahui

bahwa anak mereka termasuk dalam kategori anak berkebutuhan khusus (ABK). Dalam banyak kasus, pengalaman ini menimbulkan reaksi emosional yang sangat kuat, seperti kaget, sedih, kecewa, tidak percaya, bahkan perasaan bersalah. Namun, seiring berjalannya waktu, terutama bagi orang tua yang memiliki latar belakang pekerjaan atau pengalaman profesional, kemampuan untuk memahami dan meregulasi emosi berkembang secara perlahan.

Dalam beberapa studi ditemukan bahwa orang tua yang sebelumnya memiliki pengalaman di bidang kerja yang melibatkan interaksi sosial atau konseling, cenderung memiliki keterampilan emosional yang lebih adaptif. Mereka mampu menerapkan strategi pengelolaan emosi yang biasanya digunakan untuk membantu orang lain, ke dalam situasi pribadi mereka sendiri. Meskipun demikian, proses penerimaan terhadap kondisi anak bukanlah sesuatu yang instan. Banyak literatur menegaskan bahwa orang tua harus melalui tahapan-tahapan psikologis, mulai dari penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, hingga pada akhirnya menerima dan berdamai dengan kenyataan.

Variasi Stres Berdasarkan Jenis Kebutuhan Khusus Anak

Jenis kebutuhan khusus yang dimiliki oleh anak menjadi salah satu faktor yang sangat memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh orang tua. Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan seperti autisme, ADHD, cerebral palsy, atau ketidakmampuan belajar menghadapi tantangan yang berbeda-beda, baik secara fisik, emosional, maupun finansial.

Misalnya, orang tua dari anak dengan cerebral palsy sering kali menghadapi tantangan dalam aspek perawatan fisik sehari-hari, karena anak mengalami gangguan motorik dan mobilitas. Sementara itu, orang tua dari anak dengan autisme biasanya berhadapan dengan tantangan dalam hal perilaku sosial dan komunikasi. Perbedaan ini menimbulkan stresor yang tidak seragam antar orang tua. Namun demikian, literatur juga menegaskan bahwa persepsi subjektif orang tua terhadap kondisi anak sangat menentukan seberapa berat stres itu dirasakan. Dalam kata lain, bukan hanya kondisi objektif anak, melainkan juga bagaimana orang tua memaknai dan merespons kondisi tersebut yang menjadi penentu utama tingkat stres yang dialami.

Peran Dukungan Pasangan dan Keluarga Besar

Dukungan sosial, terutama dari pasangan dan keluarga besar, menjadi salah satu faktor penyangga penting dalam pengalaman orang tua. Studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua dari anak berkebutuhan khusus mengandalkan pasangan mereka sebagai sumber utama bantuan, baik dalam hal emosional, pengasuhan, maupun manajemen rumah tangga. Pasangan yang kooperatif dan mampu berkomunikasi secara terbuka cenderung menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih stabil dan adaptif.

Di sisi lain, dukungan dari orang tua kandung (kakek dan nenek anak), saudara kandung, atau kerabat lainnya juga sangat membantu, terutama dalam hal merawat anak atau menemani saat terapi. Namun tidak semua orang tua memiliki akses terhadap dukungan keluarga besar. Dalam beberapa kasus, keluarga inti harus menjalankan semua peran sendiri karena minimnya keterlibatan atau bahkan ketidakhadiran keluarga besar. Ketika dukungan dari pihak keluarga besar tidak tersedia, maka beban pengasuhan dan tekanan emosional menjadi lebih besar, dan orang tua harus mengembangkan mekanisme adaptasi secara mandiri.

Tantangan dalam Menyeimbangkan Kehidupan Keluarga dan Pekerjaan

Salah satu tantangan utama yang diangkat dalam berbagai literatur adalah bagaimana orang tua harus menyeimbangkan antara tanggung jawab dalam dunia kerja dan kebutuhan anak yang memiliki kebutuhan khusus (Selian, 2024). Banyak orang tua menghadapi dilema antara memenuhi tuntutan pekerjaan dan menyediakan waktu yang cukup untuk mendampingi anak dalam kegiatan sehari-hari, terapi, atau pendidikan khusus. Dalam beberapa jurnal disebutkan bahwa sebagian orang tua memilih untuk berhenti bekerja pada fase awal setelah diagnosis anak, karena merasa tidak mampu membagi waktu secara adil.

Namun demikian, ada juga orang tua yang kembali bekerja setelah kondisi anak lebih stabil, terutama dalam bentuk kerja mandiri, fleksibel, atau paruh waktu. Keputusan ini biasanya didorong oleh kebutuhan ekonomi dan keinginan untuk tetap produktif. Dalam proses menyeimbangkan dua peran ini, keterampilan manajemen waktu, fleksibilitas, serta komunikasi dengan pasangan menjadi sangat krusial. Penyesuaian ritme kerja, pembagian tugas rumah tangga, dan kesepakatan bersama mengenai pengasuhan menjadi praktik umum yang dilakukan orang tua dalam berbagai situasi.

Dukungan dari Lingkungan Sosial dan Tempat Kerja

Lingkungan kerja yang mendukung sangat berpengaruh terhadap kemampuan orang tua dalam menjalankan peran ganda (Nasekhah, 2017). Dalam beberapa jurnal ditemukan bahwa kebijakan kerja fleksibel, pengertian dari atasan, serta toleransi dari rekan kerja memungkinkan orang tua untuk lebih leluasa dalam menyesuaikan jadwal kerja dengan kebutuhan anak. Sebaliknya, lingkungan kerja yang tidak akomodatif berpotensi menambah tekanan dan bahkan menjadi pemicu stres baru bagi orang tua.

Selain itu, dukungan dari komunitas sosial seperti kelompok orang tua anak berkebutuhan khusus, komunitas terapi, atau lingkungan tempat tinggal juga menjadi sumber dukungan moral yang sangat penting. Dalam konteks ini, solidaritas antar sesama orang tua dengan kondisi serupa dapat menciptakan rasa dimengerti, mengurangi beban psikologis, dan memberikan inspirasi dalam pengasuhan anak.

Kesadaran akan Batas Diri dan Pentingnya Perawatan Diri

Literatur yang ditelaah juga menekankan pentingnya orang tua memiliki kesadaran akan batas kemampuan mereka. Banyak studi menyarankan agar orang tua tetap memperhatikan kondisi fisik dan mental diri sendiri, karena kelelahan kronis dan stres berkepanjangan dapat berdampak pada kualitas pengasuhan dan relasi dengan anak. Orang tua yang mampu menyediakan waktu untuk beristirahat, melakukan aktivitas pribadi, atau menjalani hobi tertentu, umumnya memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Perawatan diri atau self-care bukan merupakan bentuk pengabaian terhadap anak, melainkan bagian dari strategi bertahan yang sehat agar orang tua dapat tetap optimal dalam menjalankan perannya. Beberapa jurnal menyarankan praktik seperti meditasi, olahraga ringan, membaca, atau sekadar berbicara dengan teman dekat sebagai bentuk coping mechanism yang realistis dan efektif.

SIMPULAN

Hasil kajian dari berbagai literatur menunjukkan bahwa menjadi orang tua dari anak berkebutuhan khusus adalah pengalaman yang penuh tantangan, baik secara emosional maupun praktis. Orang tua dituntut untuk mampu menerima kondisi anak, mengelola perasaan mereka, dan beradaptasi dengan situasi baru yang

tidak mudah. Dukungan dari pasangan menjadi faktor penting dalam membantu mereka menjalani peran ini, meskipun tidak semua memiliki dukungan dari keluarga besar.

Selain itu, orang tua juga harus menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan rumah tangga. Dalam hal ini, fleksibilitas kerja, komunikasi dengan pasangan, dan pengelolaan waktu menjadi kunci utama. Di sisi lain, kesadaran untuk menjaga kesehatan fisik dan mental juga sangat diperlukan agar mereka tetap kuat dan mampu memberikan perhatian terbaik bagi anak-anak mereka. Secara keseluruhan, pengalaman ini menunjukkan bahwa kekuatan orang tua tidak hanya berasal dari kemampuan mengasuh, tetapi juga dari kemampuan untuk bertumbuh, beradaptasi, dan mencintai dalam kondisi yang penuh keterbatasan.

REFERENSI

- Adila, M. D. (2010). *Hubungan Self Esteem Dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Al Khusyairi, M. K., & Fuaddi, H. (2024). Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Nilai-Nilai Agama Pada Anak Usia Dini. *Journal Of Sustainable Education*, 1(2), 51–62.
- Apriastuti, D. A. (2013). Analisis Tingkat Pendidikan Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Anak Usia 48-60 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 1–14.
- Astutik, A. P. (2024). Pembentukan Spiritual Quotient Untuk Anak Berkebutuhan Khusus. *Umsida Press*, 1–66.
- Hidayanti, N. (2019). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Denganfamily Resilience Pada Keluarga Yang Merawat Anak Berkebutuhan Khusus, Perspektif Saudara Kandung Di Wilayah Gresik*. Universitas Airlangga.
- Nasekhah, A. D. (2017). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Di Tempat Kerja Di Lpp Rri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1(2), 137–149.
- Nisa, K., Mambela, S., & Badiah, L. I. (2018). Karakteristik Dan Kebutuhan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 33–40.
- Nuryati, N. (2022). *Pendidikan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Unisa Press.
- Priasmoro, D. P. (2024). Kekhawatiran Ibu Merawat Anak Berkebutuhan Khusus: Sebuah Pendekatan Diskusi Kelompok Terpimpin (Fgd). *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 11(2), 26–31.
- Selian, S. N. (2024). Pengalaman Orang Tua Yang Bekerja Dengan Anak Berkebutuhan Khusus: Studi Fenomenologi. *Jkjp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 11(02), 129–140.
- Sholikhah, M., & Satiningsih, S. (2021). Optimisme Orang Tua Terhadap Pola Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 57–71.