



## Resiliensi Orang Tua yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual: *Literature Review*

Jackrine <sup>1\*</sup>, Luh Kadek Pande Ary Susilawati <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

Email : [jackrine09@gmail.com](mailto:jackrine09@gmail.com) <sup>1</sup>, [pandeary@unud.ac.id](mailto:pandeary@unud.ac.id) <sup>2</sup>

\*Penulis korespondensi : [jackrine09@gmail.com](mailto:jackrine09@gmail.com)

**Abstract.** *Having a child with an intellectual disability requires parents to face greater challenges in parenting, encompassing not only physical needs but also emotional and social aspects. This study aims to explore the resilience of parents of children with intellectual disabilities and the factors that influence it. Parental resilience encompasses the ability to survive, adapt, and thrive despite facing high levels of psychological stress. This study used a narrative literature review method, reviewing 11 international and national journal articles published between 2015 and 2025. The results indicate that psychological stress, such as anxiety, stress, and frustration, is often experienced by parents, but high resilience can mitigate the negative impact of this stress. Factors influencing resilience include the individual characteristics of parents, the characteristics of children with intellectual disabilities, and social and environmental support. Good resilience not only supports child development but also the well-being of parents. Based on these findings, this study suggests the importance of social support and the formation of a community of parents to share experiences and provide emotional support.*

**Keywords:** *Childcare, Family Welfare, Intellectual Disability, Parents, Resilience, Social Support.*

**Abstrak.** Memiliki anak dengan disabilitas intelektual memang menuntut orang tua untuk menghadapi tantangan lebih besar dalam pengasuhan, yang tidak hanya mencakup kebutuhan fisik, tetapi juga aspek emosional dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai resiliensi orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Resiliensi orang tua mencakup kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan berkembang meski menghadapi tekanan psikologis yang tinggi. Studi ini menggunakan metode narrative literature review dengan mengkaji 11 artikel jurnal internasional dan nasional yang dipublikasikan antara tahun 2015 hingga 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan rasa frustrasi, seringkali dialami oleh orang tua, namun resiliensi yang tinggi dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan ini. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi mencakup karakteristik individu orang tua, karakteristik anak dengan disabilitas intelektual, serta dukungan sosial dan lingkungan sekitar. Resiliensi yang baik tidak hanya mendukung perkembangan anak, tetapi juga kesejahteraan orang tua. Berdasarkan temuan ini, penelitian ini menyarankan pentingnya dukungan sosial dan pembentukan komunitas orang tua untuk berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan emosional.

**Kata Kunci:** Disabilitas Intelektual, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Keluarga, Orang Tua, Pengasuhan Anak, Resiliensi.

### 1. PENDAHULUAN

Setiap pasangan yang sudah menikah tentu mengharapkan memiliki anak atau keturunan. Namun seringkali harapan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan. Keluarga pada dasarnya dianggap sebagai perwujudan yang membentuk manusia. Keluarga sebagai sebuah lembaga berperan dalam proses pertumbuhan manusia dalam upaya mengembangkan kehidupannya dalam aspek emosional, sosialisasi dalam keluarga, sehingga hadirnya seorang anak merupakan langkah awal yang sangat penting (Hermawati, 2018).

Kehadiran anak dipercaya sebagai anugerah dan titipan Tuhan kepada orang tua. Secara umum orang tua mendambakan memiliki anak yang terlahir dalam keadaan yang sehat, baik secara fisik dan mental. Setiap calon orang tua pasti akan memberikan yang terbaik sejak ibu mengandung calon buah hatinya. Namun ketika kelahiran anak yang telah didambakan itu tiba dengan kondisi yang jauh dari harapan, tentu menimbulkan tekanan secara psikologis bagi orang tua tersebut.

Salah satu kelainan yang dapat terjadi pada anak sejak lahir adalah disabilitas intelektual. Menurut *American Psychiatric Association* (APA, 2013) gangguan ini ditandai dengan penurunan kemampuan beradaptasi pada tiga domain utama, yaitu konseptual, sosial, dan praktis, yang muncul sebelum anak mencapai usia 18 tahun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) juga mendefinisikan disabilitas intelektual sebagai keterbatasan dalam aspek intelektual maupun perilaku adaptif yang dapat diidentifikasi dan terukur, dan kondisi ini menyebabkan individu kesulitan dalam merespons situasi secara memadai. Individu dengan disabilitas intelektual umumnya mengalami penurunan fungsi yang nyata di berbagai tahap perkembangan yang memengaruhi seluruh aspek kecerdasan. Selain itu, disabilitas intelektual mengganggu kemampuan beradaptasi dalam hal konseptual, sosial, dan praktis. Akibatnya, mereka menghadapi hambatan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan untuk berkomunikasi, perawatan diri, keterampilan sosial, partisipasi dalam komunitas, kemandirian, kesehatan, keamanan, kemampuan akademik, pengelolaan waktu, dan pekerjaan.

Permasalahan disabilitas intelektual pada anak merupakan isu kesehatan yang signifikan di seluruh dunia. *American Psychiatric Association* (2021) menyatakan bahwa disabilitas intelektual terjadi pada sekitar 1% populasi, dan sekitar 85% dari populasi tersebut memiliki disabilitas intelektual ringan. Menurut Lestari (2021), di Indonesia, telah tercatat sebanyak 38.545 anak dengan disabilitas intelektual yang menempuh pendidikan di SLB (Sekolah Luar Biasa). Sementara itu, berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi disabilitas secara umum pada anak-anak berusia 7 sampai 15 tahun mencapai 3,3% atau sekitar 2,87 juta anak dari total populasi dalam kelompok usia tersebut (Nurakhmi et al., 2019). Jumlah tersebut menunjukkan tren peningkatan yang sejalan dengan pertumbuhan jumlah penduduk di Indonesia.

McConnell dan Savage (2015) mengemukakan bahwa orang tua dari anak-anak dengan disabilitas intelektual biasanya mengalami lebih banyak tekanan psikologis. Anak-anak dengan disabilitas intelektual sering merasakan stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang anaknya tidak memiliki kondisi tersebut. Stres ini dapat

ditimbulkan karena tekanan dari lingkungan atau dari pemahaman tentang anak dengan kebutuhan khusus yang masih kurang. Prajawati (2013) menyatakan bahwa di masyarakat masih sering ditemukan kasus di mana orang tua tidak menerima kehadiran anak yang memiliki kondisi berbeda, khususnya anak dengan disabilitas intelektual. Penolakan ini umumnya disebabkan oleh rasa malu karena memiliki anak yang dianggap tidak sempurna dan tidak mampu hidup mandiri. Orang tua dengan pola pikir seperti ini cenderung menyembunyikan keberadaan anaknya agar tidak diketahui oleh orang lain. Anak-anak dengan disabilitas intelektual seringkali dianggap sebagai beban, baik oleh keluarga maupun lingkungan sekitar. Sayangnya, tindakan penolakan dan pengucilan justru dapat memperburuk kondisi anak tersebut. Padahal, anak-anak dengan kebutuhan khusus ini membutuhkan perhatian lebih dan akses terhadap pendidikan yang sesuai demi menunjang perkembangan intelektual mereka. Oleh karena itu, kemampuan orang tua untuk beradaptasi dengan kondisi anak tersebut sangatlah penting. Orang tua juga harus tetap bisa memenuhi kebutuhan dasar anak, mulai dari pendidikan yang layak, makanan, tempat tinggal, hingga kebutuhan lainnya. Dalam hal ini, penerimaan diri orang tua memegang peran penting agar mereka mampu menerima kondisi anak secara utuh.

Stigma negatif dari masyarakat terhadap anak dengan disabilitas intelektual seringkali memicu reaksi yang beragam dari orang tua, termasuk tindakan mengisolasi anak atau bahkan tidak mengakui kondisi anak tersebut. Perasaan malu karena memiliki anak dengan keterbatasan mental mendorong sebagian orang tua untuk menyembunyikan anak mereka dari lingkungan sosial. Hal ini akan diperparah jika keluarga anak dengan disabilitas intelektual memiliki kondisi ekonomi yang tidak baik serta tingkat pengetahuan yang rendah. Selain itu, minimnya peran serta dan sosialisasi dari lembaga-lembaga yang bertanggung jawab dalam penanganan anak dengan disabilitas intelektual turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat penerimaan baik dari pihak orang tua maupun masyarakat.

Penelitian kualitatif Fauziah & Dwatra (2025) turut memperjelas bahwa fase awal penerimaan orang tua atas kondisi anak disabilitas intelektual umumnya diawali oleh munculnya berbagai emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, penolakan, hingga perasaan menyalahkan diri sendiri. Seiring waktu, sebagian besar orang tua mampu beradaptasi secara aktif dengan membentuk strategi koping positif dan memperluas dukungan sosial melalui komunitas terapi. Dukungan ini sangat penting dalam membangun kembali resiliensi dan penerimaan diri mereka.

Peer dan Hillman (2014) mengungkapkan bahwa mayoritas orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual berpotensi mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan

atau stres. Situasi-situasi yang menimbulkan stres ini perlu dikelola dengan tepat, sehingga diperlukan suatu kemampuan khusus untuk menghadapinya, yang dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi mencerminkan kapasitas individu untuk berkembang dan beradaptasi dalam situasi penuh tekanan. Menurut Tedeschi dan Calhoun (2004), resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan untuk bertahan atau menyelesaikan masalah, tetapi juga mencakup proses adaptasi yang sehat, pertumbuhan pribadi, serta transformasi dalam hubungan sosial dan diri melalui pengalaman hidup yang menantang. Dalam konteks ini, orang tua atau anggota keluarga yang mampu mengelola situasi sulit secara positif cenderung mampu memperkuat kualitas hubungan mereka dengan anak.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis terdorong untuk melakukan *literature review* guna mengeksplorasi bagaimana proses resiliensi yang terjadi pada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Melalui tinjauan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman mengenai tingkat resiliensi yang dimiliki oleh para orang tua dalam menghadapi kondisi tersebut. Orang tua dengan tingkat resiliensi yang tinggi diyakini mampu memberikan dampak positif bagi anaknya yang menyandang disabilitas intelektual. Orang tua yang memiliki resiliensi yang tinggi tentunya akan dapat memberikan pengaruh positif terhadap anak dengan gangguan disabilitas intelektual. Orang tua akan memberikan yang terbaik bagi anak dengan disabilitas intelektual sama halnya dengan anak normal atau yang tidak memiliki gangguan.

## 2. METODE

Artikel ini memaparkan hasil *literature review* mengenai resiliensi pada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Pendekatan yang digunakan adalah *narrative literature review*, yang memanfaatkan berbagai sumber dari jurnal nasional maupun internasional. Pendekatan ini bertujuan untuk menelaah dan merangkum penelitian-penelitian terdahulu, menghindari pengulangan topik yang sudah banyak dikaji, serta mengidentifikasi celah penelitian yang masih jarang dieksplorasi (Ferrari, 2015). Proses penelusuran literatur dilakukan melalui *platform Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci seperti: “Resiliensi Orang Tua”, “Orang Tua Anak Disabilitas Intelektual”, dan “Anak Disabilitas Intelektual”, dengan batasan waktu publikasi selama sepuluh tahun terakhir (2015–2025). Setelah dilakukan pencarian, didapatkan sebanyak 643 jurnal yang relevan dengan topik permasalahan. Namun hanya sebanyak 26 jurnal yang membahas secara fokus mengenai topik yang ingin diteliti yaitu resiliensi dari orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual. Pemilihan artikel hasil penelitian dalam *literature review* ini sudah melalui tahap inklusi

diantaranya (1) memaparkan resiliensi orang tua atau keluarga, (2) subjek penelitian orang tua dengan anak disabilitas intelektual, (3) penelitian dilakukan pada rentang tahun 2015 – 2025 (4) variabel penelitian adalah resiliensi. (5) Jurnal menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi diantaranya tersedia dalam bentuk skripsi, *literature review*, dan *book review* serta literatur yang tidak menggunakan orang tua (ayah atau ibu) maupun keluarga sebagai subjek penelitian. Artikel yang dipilih menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, semua artikel dapat diunduh. Dengan demikian maka diperoleh 11 artikel penelitian berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan untuk dibahas seperti yang tercantum pada Tabel 1.

**Tabel 1** Literature Review Resiliensi Orang Tua yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual.

No	Judul	Penulis	Tahun Terbit
1.	Resilience of Parents Having Children With Intellectual Disability: Influence of Parent and Child Related Demographic Factors	Anugraha Merin Rajan, J. Romate	2016
2.	Kualitas Relasi Orang Tua-Anak dan Resiliensi pada Orang Tua Dengan Anak Disabilitas Intelektual	Amalia Senja, Soewadi Soewadi, Intansari Nurjannah	2017
3.	Resilience in Parents of Children with Intellectual Disabilities	Radhika Mohan, Mrinmoyi Kulkarni	2018
4.	Resilience and Locus of Control of Parents Having a Child with Intellectual Disability	Anugraha Merin Rajan, G. Srikrishna, J. Romate	2018
5.	Resilience and Vulnerability in Parents of Child with	Krishan Kumar, Deepalatha R.	2019

---

	Intellectual Disability (ID)		
6.	Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Pada Orangtua yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual	Lina Setyaningrum, Nur'aeni	2019
7.	Mental health challenges and resilience among mothers with intellectual and developmental disabilities	Marina Heifetz, Hilary K. Brown, Megan Abou Chacra, Ami Tint, Simone Vigod, Deborah Bluestein, Yona Lunsky	2019
8.	Resiliensi Ibu Yang Mendampingi Anak Disabilitas Intelektual	Rukiana Novianti Putri, Andi Tri Supratno Musrah	2022
9.	Resilience and Coping by Parents of Children with Intellectual Disability in Kerala, South India	Anugraha Merin Rajan, Romate John	2022
10.	Resiliensi Family Caregiver Tunggal Anak dengan Intellectual Disability	Nurul Izza Salsabilla dan Siti Ina Savira	2023
11.	Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Disabilitas Intelektual di Kota Padang	Raudhatul Fauziah dan Free Dirga Dwatra	2025

---

### 3. HASIL DAN DISKUSI

Memiliki anak dengan kebutuhan khusus dapat menimbulkan beban psikologis tersendiri bagi orang tua. Mereka sering kali diliputi perasaan bersalah dan kekecewaan karena anak yang telah lama dinantikan ternyata lahir dengan kondisi yang tidak sesuai harapan dan berbeda dari anak-anak pada umumnya. Namun, bagaimanapun kondisi anak tersebut, pada hakekatnya mereka tetaplah anak yang memerlukan pengasuhan yang justru lebih besar daripada anak normal.

Berdasarkan review 11 jurnal penelitian yang terdapat pada Tabel 1 di atas, dihasilkan beberapa rumusan topik pembahasan yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk menyelidiki proses resiliensi orang tua dari anak-anak yang mengalami disabilitas intelektual. Respon setiap orang tua dengan anak dengan intelektual tentu berbeda-beda. Sebagian orang tua dapat menerima kondisi anak mereka dengan ikhlas, namun sebagian orang tua juga dapat mengalami kekecewaan, cemas, *shock*, bahkan stres dan penolakan sejak anaknya dilahirkan hingga tumbuh dan berkembang menjadi dewasa.

Artikel-artikel penelitian yang peneliti review dan peneliti gunakan dalam penelitian ini karena sejalan dengan tujuan penelitian ini. Memahami tingkat resiliensi pada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual serta mengenali berbagai faktor yang mempengaruhinya merupakan hal yang penting. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat menjadi dasar perhatian dalam upaya memperkuat resiliensi para orang tua yang menghadapi situasi serupa.

Secara umum ada tiga faktor yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi resiliensi orang tua yaitu faktor individu, faktor anak, dan faktor kontekstual. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Radhika Mohan dan Mrinmoyi Kulkarni pada tahun 2018 di India yang berjudul *Resilience in Parents of Children with Intellectual Disabilities*.

Faktor yang pertama adalah faktor individu yaitu: persepsi, emosi, kognisi, dan perilaku. Persepsi orang tua terdiri dari: pengetahuan awal yang dimiliki orang tua tentang disabilitas intelektual, cara penyampaian kondisi anak kepada orang tua, dan waktu ketika orang tua mengetahui kondisi anaknya. Orang tua memerlukan waktu untuk melakukan adaptasi kognitif mengenai kondisi anaknya, yaitu setidaknya memerlukan waktu 6 bulan - 1 tahun. Pada awalnya orang tua merespon sangat negatif dan ditandai dengan keputusan. Namun secara bertahap sebagian besar orang tua menyadari kemajuan anak mereka merupakan tanggung jawab orang tua. Orang tua memerlukan keyakinan efikasi diri dalam menghadapi situasi ini. Pengalaman-pengalaman sebelum anak tersebut dilahirkan serta pengalaman membesarkan anak tersebut memberikan kekuatan untuk melanjutkan pengasuhan anak. Hal

lain yang dapat memberikan pengaruh positif adalah pengalaman dari model sosial berupa pengalaman orang tua lain yang sama-sama memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Faktor emosi dapat dikaitkan dengan emosi positif dan negatif. Pada awal diagnosis kondisi anak mereka memunculkan emosi negatif dan selanjutnya fase awal negatif ini akan berubah menjadi positif. Emosi negatif yang muncul berupa pesimisme, kemarahan, dan rasa malu. Kemarahan biasanya diarahkan kepada diri sendiri, orang terdekat, dan anak. Untuk mengatasi perasaan negatif ini, sebagian besar orang tua berbicara dengan pasangan atau anggota keluarga mereka, melakukan aktivitas fisik seperti yoga atau menjalankan hobi mereka untuk menghindari perenungan. Perilaku adaptif orang tua ditunjukkan dengan sebagian besar orang tua mengajak anaknya menjalani terapi ke terapis profesional. Selain itu banyak orang tua yang menjadi sukarelawan di sekolah untuk membantu orang tua lain yang menghadapi permasalahan yang sama. Mereka juga membentuk kelompok dukungan di masyarakat khusus bagi orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual.

Temuan kualitatif dari Fauziah & Dwatra (2025) memberikan gambaran yang lebih detail mengenai dinamika proses resiliensi pada ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses menjadi resilien dilalui melalui fase-fase: mengalah, bertahan, pemulihan, dan berkembang. Selain itu, terdapat tujuh aspek penting resiliensi yang ditemukan, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out. Temuan ini menegaskan bahwa proses adaptasi orang tua bukanlah suatu kondisi statis, melainkan serangkaian proses psikologis yang kompleks yang dipengaruhi baik oleh faktor internal maupun dukungan eksternal seperti komunitas terapi

Penelitian lain yang dilakukan Rajan, Romate, dan Srikrishna pada tahun 2016 yang meneliti resiliensi orang tua anak disabilitas intelektual yang dikaitkan dengan faktor demografi. Penelitian ini menyoroti faktor individu/orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Faktor demografi pada orang tua yang diuji yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, durasi waktu orang tua bersama anak disabilitas intelektual. Faktor demografi pada anak-anak yang diuji yaitu usia, jenis kelamin, dan kecerdasan. Setengah dari sampel orang tua menunjukkan resiliensi yang tinggi dan jika dilihat faktor demografi pada orang tua yaitu pendidikan berpengaruh signifikan. Hal ini disebabkan karena pendidikan sebagai faktor protektif dari resiliensi. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuannya dalam menanggulangi masalah.



Hasil penelitian lain yang mendeskripsikan resiliensi ibu yang mengasuh anak disabilitas intelektual menunjukkan bahwa ibu dengan dukungan internal, pengetahuan, dan keyakinan dalam mengatasi masalah anaknya memiliki resiliensi yang tinggi. Jika orang tua memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menghadapi dan mengatasi tantangan dalam mendampingi anaknya maka mereka akan yakin pula dengan dukungan yang mereka berikan tersebut dapat membantu anaknya berkembang.

*Locus of control* orang tua juga berpengaruh terhadap resiliensi dalam mengasuh anak disabilitas intelektual. *Locus of control* adalah konsep psikologis yang menunjukkan keyakinan seseorang akan kemampuan untuk mengendalikan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Ada 2 jenis *locus of control* yaitu internal *locus of control* dan eksternal *locus of control*. Internal *locus of control* mengacu kepada keyakinan seseorang bahwa ia mampu mengendalikan hal-hal yang terjadi dalam hidupnya. Sedangkan *eksternal locus of control* berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa ada faktor-faktor yang tidak dapat mereka kendalikan namun dapat memengaruhi hidup mereka seperti: nasib, peluang, dan keberuntungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internal *locus of control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi orang tua. Selain itu diperlukan pembinaan terhadap komunitas orang tua yang resilien sehingga dapat menjadi lebih aktif dalam melakukan rehabilitasi anak-anaknya. Wallander dan Varni (1989) mengusulkan model teoritis resiliensi dalam konteks keluarga dengan anak disabilitas intelektual yang terdiri dari elemen resiliensi, intrapersonal (harapan, kesejahteraan, pembuatan makna, mekanisme koping), dan perlindungan sosio-ekologis. Namun Olsson menambahkan faktor *locus of control* merupakan salah satu faktor intrapersonal yang memengaruhi resiliensi orang tua. *Locus of control* tersebut adalah internal *locus of control*. Hal ini disebabkan karena *internal locus of control* dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap stres terkait dengan proses membesarkan anak dengan disabilitas intelektual. Sedangkan *locus of control* eksternal cenderung mengalami stress yang lebih berat, kecemasan dan depresi, dan merasa kurang aktif berperan sebagai orang tua dalam mengasuh anak, cenderung merasa kesulitan mengendalikan perilaku anak karena didominasi oleh perasaan kewajiban untuk memenuhi kebutuhan anak.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa ibu yang mendampingi anak dengan disabilitas intelektual dapat mengembangkan resiliensi melalui berbagai mekanisme koping, dukungan internal, dan dukungan sosial. Pemahaman terhadap kondisi anak, keyakinan dalam usaha mendampingi, serta dukungan dari lingkungan sosial merupakan elemen-elemen penting dalam membentuk resiliensi. Kesadaran akan pentingnya resiliensi ini dapat menjadi landasan

untuk mendukung pembinaan ketahanan keluarga dalam konteks keluarga dengan anak berkebutuhan khusus.

Strategi koping orang tua juga berpengaruh terhadap resiliensi dalam mengasuh anak disabilitas intelektual. Rajan dan Romate (2022) menemukan bahwa resiliensi orang tua dapat meningkat apabila strategi dalam penanggulangan stres berfokus kepada masalah seperti: keterampilan memecahkan masalah, mencari bantuan profesional, mencari informasi tentang cara mengelola masalah, meluangkan waktu untuk mendiskusikan cara menangani masalah anak dengan anggota keluarga/orang terdekat, serta melakukan aktivitas rekreasi. Strategi koping yang tidak tepat dapat menurunkan resiliensi orang tua yaitu yang berfokus pada emosi, misalnya mendapatkan dukungan dari pemuka agama, menangis, menyalahkan nasib dan tidak berbuat apa-apa. Oleh karena itu kesimpulan penelitian ini adalah koping yang berfokus pada masalah orang tua dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dalam konteks ketahanan, sedangkan koping yang berfokus pada emosi dapat menjadi elemen risiko.

Faktor kedua yaitu faktor yang berkaitan dengan anak. Anak yang memiliki mobilitas fisik dan tingkat kemandirian yang tinggi memberikan pengaruh positif bagi orang tua. Penampilan fisik anak dengan disabilitas intelektual memberikan dampak negatif karena tidak seperti anak normal yang biasanya lucu. Selanjutnya usia anak dapat berpengaruh negatif jika orang tua memiliki anak yang masih kecil. Hal ini disebabkan karena tingkat ketergantungan yang lebih tinggi pada usia yang kecil sehingga menimbulkan stres bagi orang tua. Urutan kelahiran anak dapat berpengaruh yaitu emosi negatif lebih banyak pada orang tua yang memiliki anak tunggal atau anak pertama dengan disabilitas intelektual. Namun emosi negatif dapat berkurang jika orang tua mempunyai anak perempuan yang merupakan kakak dari anak disabilitas intelektual karena orang tua merasa didukung dan dibantu olehnya.

Faktor ketiga adalah faktor kontekstual terdiri dari dukungan sosial dan status sosial ekonomi. Orang tua memiliki resiliensi yang baik jika mendapat dukungan dari berbagai sumber seperti pasangan, saudara kandung anak, anggota keluarga lain, teman, terapis, dan sekolah. Dukungan diberikan dalam bentuk pengasuhan, penyelesaian pekerjaan rumah tangga, dukungan emosional, dan pengurusan keuangan. Dukungan tersebut menyebabkan orang tua tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah anak. Dukungan tidak hanya dari keluarga inti namun dapat pula diperoleh dari kakek, nenek, paman, ataupun bibi dari anak tersebut. Terapis memberi dukungan dengan memberikan harapan tentang masa depan anak, mengajarkan strategi untuk mengatasi defisit perkembangan anak. Sekolah memberikan dukungan dengan memberikan lingkungan yang dapat memberikan keterampilan bagi anak serta memberikan kesempatan untuk bertemu dengan orang tua lain untuk berbagi pengalaman.

Orang tua dengan status ekonomi dan pendidikan rendah cenderung memberikan respon negatif dari diagnosis keadaan anaknya dibandingkan orang tua dengan tingkat pendidikan tinggi serta kemampuan ekonomi menengah ke atas. Anak dengan kondisi ekonomi keluarga rendah juga mengalami permasalahan kesehatan lain yang memperburuk kondisinya. Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi ini juga diteliti pada pecandu Narkoba dan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Dukungan sosial berturut-turut dari yang tertinggi didapat dari keluarga, tenaga ahli, dan teman.

Resiliensi orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual akan berpengaruh kepada anak dan orang tua sendiri. Penelitian pada tahun 2019 yang dilakukan oleh Setyaningrum dan Nur'aeni bertujuan untuk menguji keterkaitan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 5,1% responden memiliki resiliensi dengan kategori sangat tinggi, 15,3% responden memiliki resiliensi kategori tinggi, 45,9% memiliki resiliensi kategori sedang, 33,7% memiliki resiliensi kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa resiliensi orangtua yang menjadi responden adalah baik dengan jumlah persentase sebesar 66,3%. Data tersebut mengisyaratkan bahwa orang tua dengan resiliensi sangat tinggi hingga sedang menunjukkan bahwa ketika mereka dihadapkan pada keadaan yang tidak menyenangkan atau traumatis akan memiliki kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Pada penelitian ini juga diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologi. Tingginya tingkat resiliensi pada orang tua berbanding lurus dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Sebaliknya, rendahnya tingkat resiliensi cenderung berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis pada orang tua. Kesejahteraan psikologis dalam *literature review* ini merujuk pada kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal, yang tercermin melalui enam dimensi kehidupannya, yaitu penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, kemandirian (otonomi), kemampuan mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta pengembangan diri secara berkelanjutan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Senja, Soewadi, dan Nurjannah pada tahun 2017 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas relasi orang tua dengan anak disabilitas intelektual terhadap resiliensi orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki resiliensi yang tinggi pada 7 aspek resiliensi yaitu: regulasi emosi, optimisme, kontrol impuls, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Namun jika dikaitkan dengan kualitas relasi orang tua-anak tidak

terdapat hubungan yang signifikan dengan resiliensi orang tua. Walaupun demikian, orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual tetap meningkatkan resiliensinya dalam mengasuh anak, sehingga mampu mengubah kondisi yang tidak menguntungkan menjadi kesuksesan.

Pengaruh pengasuhan anak disabilitas intelektual oleh orang tua dapat positif dan negatif (Kumar & Deepalatha, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual mengalami dampak positif maupun negatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan ayah. Hal ini disebabkan karena ibu secara tradisional memiliki tanggung jawab lebih besar terhadap anak. Anak disabilitas intelektual membutuhkan perhatian dan waktu lebih banyak sehingga ibu harus bekerja lebih keras memenuhi hal tersebut. Hal ini berpengaruh terhadap ketangguhan ibu, karena sibuknya mengurus anak yang berkebutuhan khusus, maka ibu tidak mempunyai waktu yang cukup untuk perawatan diri. Ibu juga kehilangan pemenuhan kebutuhan sosialnya dalam bentuk interaksi sosial serta kehilangan kesempatan bekerja, mengenyam pendidikan dan mengejar karir. Bahkan adanya stigma ibu sebagai pelaku yang patut disalahkan karena melahirkan anak dengan disabilitas intelektual dari keluarganya. Hal ini berakibat memunculkan depresi dan kecemasan pada ibu. Padahal seharusnya dukungan keluarga dipandang sebagai salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi pada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Menurut Rahayu & Sugiarti (2022), keterlibatan suami dalam pengasuhan anak merupakan hal yang sangat penting bagi seorang ibu. Bentuk keterlibatan tersebut dapat mencakup dukungan nyata seperti turut serta dalam merawat anak, memberikan dukungan emosional berupa empati, perhatian, kepedulian terhadap kondisi emosional ibu, memberikan apresiasi, dan menyampaikan dorongan melalui kata-kata positif. Rendahnya tingkat dukungan sosial yang diterima ibu sering kali disebabkan oleh tidak adanya sumber bantuan, misalnya suami yang tidak meluangkan waktu bersama ibu dan anak, atau tidak berperan secara aktif dalam memantau tumbuh kembang anak. Dukungan dan keterlibatan seperti ini dapat membuat ibu merasa lebih dihargai, aman, dan berharga, yang pada akhirnya mempermudah mereka dalam menjalani peran sebagai pengasuh. Sebaliknya, ketika pasangan tidak menunjukkan tanggung jawab sebagai orang tua, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan bahkan stres bagi ibu. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh suami, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dirasakan oleh istri. Sebaliknya, jika dukungan sosial dari suami rendah, maka stres pengasuhan yang dialami istri cenderung akan meningkat. Ayah sebagai penanggung jawab keuangan dan sumber daya keluarga juga memikul beban berat dalam memenuhi kebutuhan anak disabilitas intelektual. Kondisi ini juga berdampak terhadap saudara kandung karena kehilangan waktu bersama orang tua, mendapat tanggung

jawab tambahan untuk ikut membantu mengasuh saudara, rasa rendah diri karena memiliki saudara disabilitas intelektual, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Memiliki anak dengan disabilitas intelektual tidak semata-mata memberikan dampak negatif bagi ibu, tetapi juga dapat memberikan dampak positif. Dengan lebih banyak tekanan yang dihadapi ibu maka ibu dapat menerima dampak positif seperti: rasa sabar, toleransi, empati, kepekaan yang lebih tinggi. Dengan semakin banyak kesulitan yang dihadapi, maka semakin banyak pembelajaran yang diperoleh sehingga hal ini dapat menciptakan resiliensi. Ketahanan orang tua tersebut dapat mengubah situasi sulit menjadi positif.

Hal senada juga ditemukan oleh Heifetz et. al (2019) yang melakukan penelitian untuk mengetahui faktor faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yang memiliki anak disabilitas intelektual. terdapat 3 faktor yaitu faktor resiko, faktor protektif, dan faktor resiliensi. Faktor risiko terdiri dari 4 yaitu stres orang tua stres mengasuh anak, stres hidup, perasaan tidak berdaya, dan perasaan dihakimi. Kemudian faktor protektif yang terdiri dari 2 yaitu dukungan formal dan dukungan informal. Faktor resiliensi terdiri dari 3 yaitu kenikmatan menjadi ibu, kehidupan keluarga yang baik, dan keinginan menjadi mandiri atau independen. Faktor pertama dari resiliensi yaitu kenikmatan menjadi ibu, dimana banyak wanita (ibu) mengidentifikasi aspek secara spesifik peran ibu dapat mengurangi tekanan dalam mengasuh anak, bangga menjadi ibu dan bersyukur atas kasih sayang anak, senang melakukan aktivitas bersama anak dan melihat anak tumbuh dewasa dan perasaan senang tersebut berkontribusi pada kemampuan wanita untuk hadir bersama anak dan merasakan bahagia. Faktor yang kedua yaitu kehidupan keluarga yang baik dimana wanita secara konsisten menunjukkan bahwa mereka ingin memiliki hubungan keluarga yang kuat, memiliki orang yang dapat diandalkan dan memiliki komunikasi yang baik. tentu saja juga sangat menginginkan komunikasi yang baik dengan pasangan. dan faktor yang terakhir yaitu ingin mandiri dimana banyak wanita juga menyatakan ingin mandiri dan menjalani "kehidupan normal"

Hal menarik yang ditemukan dalam pengasuhan anak disabilitas intelektual yaitu peranan caregiver yang berpengaruh terhadap perkembangan anak. Izza (2023) menyatakan bahwa pada awalnya peran *family caregiver* tunggal menimbulkan perasaan bingung dan sedih namun mereka berusaha bangkit dan beradaptasi dengan peran baru mereka. Setelah menjadi caregiver tunggal, mereka menghadapi tantangan yaitu penyedia utama dan pengasuh anak dengan DI dengan dukungan sosial yang baik dari komunitas sekitar. Ada 7 faktor pembentuk resiliensi *family caregiver* tunggal:

1. Regulasi emosi berupa kemampuan mengendalikan emosi di tengah tekanan, menunjukkan kekuatan caregiver dalam menghadapi situasi sulit.
2. Impuls Kontrol berupa kemampuan mengontrol dan menunda keinginan pribadi demi prioritas yang lebih penting, terutama dalam hal pengasuhan anak.
3. Empati berupa kemampuan memahami dan merasakan kebutuhan anak dengan DI, sangat penting dalam memberikan perawatan yang tepat.
4. Analisa klausal berupa pemahaman yang baik tentang penyebab masalah dalam kehidupan dan kemampuan untuk membuat keputusan yang bijaksana.
5. Optimisme yaitu keyakinan bahwa situasi akan membaik dan bahwa mereka dapat memberikan perawatan yang baik bagi anak dengan DI.
6. *Self efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan permasalahan serta menghadapi berbagai tantangan.
7. *Reaching out* adalah kemampuan individu untuk meraih pencapaian positif, mengakses bantuan, serta mengambil pembelajaran dari berbagai pengalaman.

Semua pihak yang berperan dalam mengasuh anak dengan disabilitas intelektual haruslah memiliki resiliensi yang baik. Resiliensi yang baik pada orang tua atau pengasuh anak dengan disabilitas intelektual tidak hanya berdampak positif terhadap perkembangan anak, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesejahteraan orang tua atau pengasuh itu sendiri. Dalam hal ini, peran lingkungan sangat penting dalam menyediakan dukungan yang dibutuhkan oleh orang tua dalam menjalankan pengasuhan anak dengan disabilitas intelektual.

#### 4. SIMPULAN

Orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual mengalami tekanan dalam mengasuh anaknya. Orang tua yang mampu menghadapi serta mampu mencari bertahan terus menghadapi tekanan dalam mengasuh anak disabilitas intelektual merupakan orang tua yang resilien. Resiliensi orang tua dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat individual, terkait dengan karakteristik anak, maupun faktor kontekstual seperti lingkungan. Tingkat resiliensi ini berperan dalam memengaruhi perkembangan anak dengan disabilitas intelektual serta kesejahteraan orang tua atau pengasuhnya.

Berdasarkan uraian pembahasan di atas, untuk meningkatkan resiliensi orang tua dengan anak disabilitas intelektual sebaiknya dibentuk organisasi/ perkumpulan orang tua sehingga dapat saling mendukung dalam menghadapi tekanan tersebut serta meningkatkan dukungan lingkungan/sosial terhadap orang tua/pengasuh anak disabilitas intelektual.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2021). *Intellectual disability*. Diakses pada 2 Maret 2025 dari [https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA\\_DSM-5-Intellectual-Disability.pdf](https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Intellectual-Disability.pdf).
- American Psychiatric Association. (2021). *What is intellectual disability?* Diakses pada 2 Maret 2025 dari <https://www.psychiatry.org/patient-families/intellectual-disability/what-is-intellectual-disability>
- Fauziah, R., & Dwatra, F. D. (2025). Dinamika resiliensi orang tua anak disabilitas intelektual di Kota Padang. *Edusociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(1), 178-183. <https://doi.org/10.33627/es.v8i1.3167>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24, 230-235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Heifetz, M., Brown, H. K., Chacra, M. A., Tint, A., Vigod, S., Bluestein, D., & Lunsky, Y. (2019). Mental health challenges and resilience among mothers with intellectual and developmental disabilities. *Disability and Health Journal*, 12, 602 - 607. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.06.006>
- Hermawati, N. (2018). Resiliensi orang tua sunda yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 67-74. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2345>
- Indriasari, F. N. (2022). Resilience and parenting stress in mothers of children with mental retardation during the covid-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 17(2), 63-68. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2022.17.2.5285>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman pelaksanaan pelayanan kesehatan reproduksi bagi penyandang disabilitas usia dewasa*. Diunduh pada 30 April 2025 dari: [https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=1859&keywords=](https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1859&keywords=).
- Kumar, K., & Deepalatha, R. (2019). Resilience and vulnerability in parents of child with Intellectual Disability (ID). *International Journal of Health Sciences & Research*, 9(5), 322-332
- Lestari, G. M., Masykuroh, T., & Brajadenta, G. S. (2021). Hubungan pengetahuan tentang disabilitas intelektual terhadap tingkat kecemasan orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 7(2).
- McConnell, D., & Savage, A. (2015). Stress and resilience among families caring for children with intellectual disability: Expanding the research agenda. *Current Developmental Disorders Reports*, 2, 100-109. <https://doi.org/10.1007/s40474-015-0040-z>

- Mohan, R., & Kulkarni, M. (2018). Resilience in parents of children with intellectual disabilities. *Psychology and Developing Societies*, 30(1), 1-25. <https://doi.org/10.1177/0971333617747321>
- Nurakhmi, R., Santoso, Y. B., & Pangestu, P. D. (2019). Menemukanali dan menstimulasi anak penyandang disabilitas. *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Republik Indonesia*. Diunduh pada 30 April 2025 dari: <https://www.kemennppa.go.id/index.php/page/read/38/2556/menemukanali-dan-menstimulasi-anak-penyandang-disabilitas>.
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92-98. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>
- Prajawati, W. (2013). Sikap orang tua terhadap anaknya yang menyandang retardasi mental. (Skripsi tidak dipublikasikan). Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priasmoro, D. P., & Ernawati, N. (2017). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan resiliensi orang tua anak retardasi mental (down syndrome) studi di SDLB-C Yayasan Bhakti Luhur Kota Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 16-24. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2017.005.01.3>
- Putri, R. N., & Musrah, A. T. S. (2022). Resiliensi ibu yang mendampingi anak disabilitas intelektual. *Prosiding Sarasehan Konselor & Call For Paper*, 148-162
- Rahayu, E. E., & Sugiarti, R. (2022). Pengaruh harga diri dan dukungan suami terhadap sikap penerimaan ibu yang memiliki anak autisme di Rumah Bintang Yogaatma Palembang. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(1), 352-365. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>
- Rajan A. M., & Romate, J. (2016). Resilience of parents having children with intellectual disability: Influence of parent and child related demographic factors. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7, 707-710.
- Rajan, A. M., & John, R. (2022). Resilience and coping by parents of children with intellectual disability in Kerala, South India. *Disability CBR & Inclusive Development Journal*, 33(3), 100-109. <https://doi.org/10.47985/dcidj.524>
- Rajan, A. M., Srikrishna, G., & Romate, J. (2018). Resilience and locus of control of parents having a child with intellectual disability. *Journal Development and Physical Disabilities*, 30(3), 297-306. <https://doi.org/10.1007/s10882-018-9586-0>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Diakses 5 Mei 2025 dari [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)



- Safitri, K., & Hapsari, I. I. (2013). Dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi pada ibu dengan anak retardasi mental. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2(2), 76-79. <https://doi.org/10.21009/JPPP.022.02>
- Salsabilla, N. I., & Savira, S. I. (2023). Resiliensi family caregiver tunggal anak dengan intellectual disability. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 426-446.
- Senja, A., Soewadi, & Nurjannah, I. (2017). Kualitas relasi orang tua-anak dan resiliensi pada orang tua dengan anak disabilitas intelektual. *Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(4), 187-192. <https://doi.org/10.22146/bkm.11708>
- Setyaningrum, L., & Nur'aeni. (2019). Resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual. *Prosiding Seminar Nasional Prodi PAI UMP*, 147-154
- Suminta, R. R. (2017). Perempuan, resiliensi dan lingkungan (studi pada ibu yang memiliki anak retardasi mental). *Jurnal Palastren*, 10(1), 149-170. <https://doi.org/10.21043/palastren.v10i1.2746>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Wallander, J. L., Varni, J. W., Babani, L., Tweddle Banis, H., & Wilcox, K. (1989). Family resources as resistance factors for psychological maladjustment in chronically ill and handicapped children. *Journal of Pediatric Psychology*, 14, 157 - 173. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/14.2.157>