



Upaya Menjaga Kesehatan Mental Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus melalui Program Pendampingan Psikologis dan Dukungan Sosial di Yayasan Sahabat Autis Bogor

Efforts to Maintain Mental Health of Mothers with Children with Special Needs through Psychological Assistance and Social Support Programs at the Autism Friends Foundation in Bogor

Muh. Syafiq Marzuqi¹, Oktavia^{2*}, Gunarti³, Ria Savitri⁴

^{1,2,3,4}Universitas Teknologi Nusantara, Indonesia

Korespondensi penulis : oktaviain68@gmail.com*

Article History:

Received: March 06, 2025;

Revised: April 20, 2025;

Accepted: May 05, 2025;

Published: May 7, 2025

Keywords: Community Service, Emotional Well-being, Mentally, Parental Conditions.

Abstract: The implementation of this research, conducted through Community Service Activities, is grounded in the conditions experienced by parents in caring for children with special needs, such as autism spectrum disorder, ADHD, cerebral palsy, or other developmental disorders. The heavy burden of caregiving can increase the risk of psychological distress. This Community Service Activity was carried out at the Sahabat Autis Bogor Foundation, located in Billabong Permai Housing Complex, Block C3D No. 2, Bojong Gede, accompanying seven parents of students. The objective of the Community Service Activity was to enhance the quality of life of the mothers, stabilize their mental health, prevent mental health decline, and provide optimal support for their children with mental health challenges. The methods employed in the Community Service Activity included (1) Socialization and Seminar Implementation, (2) Psychological Support and Counseling, and (3) Coping Strategy Training and the Establishment of a Support Group. The findings from this research activity indicated that parents struggled to express the anger and bitterness they experienced as side effects of stress, fatigue, and the lack of attention to their own needs. Parents, particularly mothers of children with special needs, were found to be more vulnerable to prolonged stress, anxiety, and even depression compared to mothers of children without special needs. They also experienced trauma in introducing their children to their social environment and exhibited heightened concerns regarding their children's careers and futures.

Abstrak

Yang mendasari Pelaksanaan penelitian melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat terhadap kondisi orang tua dalam menangani anak dengan kebutuhan khusus, seperti gangguan spektrum autisme, ADHD, cerebral palsy, atau gangguan perkembangan lainnya, yaitu beratnya beban pengasuhan pada anak yang dapat meningkatkan risiko tekanan psikologis. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Yayasan Sahabat Autis Bogor Perumahan Billabong Permai Blok C3D no.2 Bojong Gede, mendampingi tujuh orang tua siswa. Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah meningkatkan kualitas hidup para ibu, agar kesehatan mentalnya stabil, terhindar dari rendahnya kesehatan mental, serta memberikan dukungan yang optimal bagi anak-anak mereka yang mengalami gangguan Kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah (1) Sosialisasi dan Pelaksanaan Seminar, (2) Pendampingan psikologis dan konseling, (3) Pelatihan Coping Strategy dan Pembentukan Kelompok Dukungan. Hasil pembahasan dari kegiatan penelitian adalah mereka kesulitan untuk mengekspresikan kemarahan dan kepahitan yang dirasakan sebagai efek samping dari stress, kelelahan dan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan mereka. Orang tua khususnya seorang ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus lebih rentan mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, bahkan depresi, dibandingkan dengan ibu yang merawat anak tanpa kebutuhan khusus, serta mengalami trauma untuk mengenalkan anaknya pada lingkungan sekitar dan memiliki rasa khawatir yang tinggi terhadap karir dan masa depan anak.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Kondisi Orang Tua, Mental, Emosional.

1. PENDAHULUAN

Orang tua tentunya menginginkan keturunan yang sempurna dalam kehidupannya, karena kehadiran anak dapat menimbulkan rasa kebahagiaan dan meneruskan kehidupan bagi para orang tua dan keluarga. Anak merupakan individu yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta kematangan secara fisik, psikologis, sosial . Merawat anak berkebutuhan khusus (ABK) menuntut perhatian, tenaga, dan pengorbanan yang besar dari orang tua, khususnya ibu. Sebagai pengasuh utama, ibu sering kali menghadapi berbagai tantangan fisik, emosional, dan sosial dalam mendukung perkembangan anak mereka. Hadirnya anak berkebutuhan khusus juga seringkali menyebabkan timbulnya konflik antar anggota keluarga dan lingkungan sekitar.

Yang mendasari Pelaksanaan penelitian melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat terhadap kondisi orang tua dalam menangani anak dengan kebutuhan khusus, seperti gangguan spektrum autisme, ADHD, cerebral palsy, atau gangguan perkembangan lainnya, yaitu beratnya beban pengasuhan pada anak yang dapat meningkatkan risiko tekanan psikologis.

Orang tua seringkali tertekan dan memiliki masalah terhadap psikologis sendirian dengan emosi-emosi yang mereka rasakan tanpa kemampuan untuk berbagi perasaan dengan orang lain (Yuliana Anggreany, 2024). Pengaruh lainnya yaitu Risiko Tinggi Stres dan Gangguan Mental pada Ibu, Keterbatasan Akses Layanan Kesehatan Mental, Minimnya Dukungan Sosial: Ibu sering merasa terisolasi dalam menghadapi beban emosional yang mereka rasakan serta Kesehatan mental ibu memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak. Banyak ibu merasa terisolasi dan kesulitan menjaga kesehatan mental mereka, yang akhirnya berdampak pada kualitas hidup mereka dan anak yang diasuh.

Gangguan mental menurut American Psychiatric Association (2013) adalah:

- a. Depresi: Suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya menyenangkan, dan penurunan energi.
- b. Kecemasan: Termasuk gangguan yang ditandai dengan kecemasan berlebihan, ketakutan, dan kekhawatiran yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari.
- c. Gangguan Bipolar: Ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, termasuk periode manik (energi tinggi) dan depresi.
- d. Skizofrenia: Gangguan yang memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku, seringkali menyebabkan halusinasi dan delusi.

Dengan pendekatan yang menyeluruh, diharapkan para ibu dapat lebih baik dalam menjaga kesehatan mental mereka, merasa lebih didukung secara emosional, dan memiliki keterampilan yang membantu mereka dalam menjalankan peran sebagai pengasuh.

Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan kualitas hidup para ibu, agar kesehatan mentalnya stabil, terhindar dari rendahnya kesehatan mental, serta memberikan dukungan yang optimal bagi anak-anak mereka. Dengan demikian para ibu dapat melayani dan mendidik anak-anaknya dengan baik, serta dapat memberikan dampak positif pada perkembangan anak berkebutuhan khusus yang diasuh oleh ibu dengan kondisi mental yang lebih baik.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah

a) Sosialisasi dan Pelaksanaan Seminar

Seminar dihadiri oleh warga sekolah dan masyarakat sekitar Yayasan Autis Bogor. Dengan mengikuti kegiatan seminar orang tua dapat meningkatkan dan menguasai serta memahami keterampilan dalam mendidik anak serta memahami permasalahan yang dihadapi anak di lingkungan sekolah rumah, dan masyarakat.

b) Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dan dikemas berupa pendampingan psikologis dan konseling. Pada sesi ini dilakukan dengan pendekatan terhadap orangtua siswa, berinteraksi langsung dan memberikan konseling baik secara kelompok maupun individu. Pelaksanaan konseling dilakukan secara online dilaksanakan satu bulan sekali. Sasaran kegiatan ini adalah orangtua siswa yang memiliki anak berkebutuhan khusus berjumlah 7 orang tua siswa, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan penguatan mental dan dukungan psikologis. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Yayasan Sahabat Autis Bogor.

Pelatihan Coping Strategy dan Pembentukan Kelompok Dukungan, dengan memberikan wawasan mengenai berbagai masalah mengenai perkembangan anak-anak, dan cara mengurangi stress saat membimbing dan merawat anak-anak mereka. Kegiatan ini melibatkan guru, orang tua siswa di Yayasan Sahabat Autis Bogor. Tujuannya agar orang tua memiliki langkah-langkah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam pemngasuhan dan menangani anak tersebut.

3. HASIL

Hasil wawancara dengan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus bahwa mereka kesulitan untuk mengekspresikan kemarahan dan kepahitan yang dirasakan sebagai efek samping dari stress, kelelahan dan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan mereka. Orang tua khususnya seorang ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus lebih rentan mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, bahkan depresi, dibandingkan dengan ibu yang merawat anak tanpa kebutuhan khusus. Faktor penyebabnya yaitu tingginya tuntutan fisik dan emosional, kurangnya dukungan sosial, serta adanya stigma di masyarakat. Akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan mental juga sering menjadi kendala bagi para ibui. Banyak ibu merasa terpojok dan seolah-olah terkucilkan sehingga sulit untuk menjaga psikis dan kesehatan mental mereka, sehingga berdampak pada aktifitas sehari-hari. Mereka mengalami trauma untuk mengenalkan anaknya pada lingkungan sekitar dan memiliki rasa khawatir yang tinggi terhadap karir dan masa depan anak, dan di saat bersamaan juga merasa bersalah, kelelahan dan ketakutan.

Dampak Positif Pendampingan terhadap Orang Tua Siswa

Setelah melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan melakukan pendampingan terhadap orang tua yaitu mereka dapat menemukan coping strategy, orang tua lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapi stres dan tekanan yang timbul pada saat pengasuhan.

Dengan orang tua yang lebih stabil dan dapat menerima kondisi hambatan pada anak-anaknya, maka anak-anak tersebut mendapatkan lingkungan rumah yang lebih stabil, penuh perhatian dan mendapatkan layanan sesuai dengan kebutuhannya.

Selain itu pengaruh jangka panjang terhadap orang tua dan anak adalah terciptanya suasana yang harmonis di dalam keluarga anak-anak dapat berkembang lebih baik dalam aspek emosi dan sosialnya serta dalam karir dengan mengoptimalkan kemampuannya.

Kendala Pendampingan terhadap Orang Tua Siswa

- a. Kurangnya partisipasi awal dari orang tua dalam kegiatan sosialisasi dan seminar karena kesibukan mereka dalam mengurus anak-anak berkebutuhan khusus.
- b. Beberapa orang tua mengalami kesulitan dalam menerapkan strategi coping yang diajarkan dalam pelatihan karena keterbatasan pengalaman sebelumnya
- c. Keterbatasan sumber daya dalam menyediakan tenaga profesional untuk mendampingi sesi konsultasi psikologis di Yayasan Sahabat Autis Bogor.

Solusi Pendampingan terhadap orang tua siswa

- 1) Tim pelaksana melakukan pendekatan secara personal dan memberikan fleksibilitas dalam jadwal kegiatan agar lebih mudah diikuti oleh orang tua
- 2) Pendampingan psikologis yang lebih intensif diberikan secara berkala serta pembentukan kelompok dukungan yang memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman dan motivasi.
- 3) Menjalin kerja sama dengan pihak eksternal, seperti lembaga psikologi atau universitas yang memiliki program pengabdian masyarakat, untuk mendapatkan tenaga pendamping tambahan.

Tempat Penelitian

Tabel 1. Tempat Yayasan

Nama Yayasan	Alamat	Jumlah Orang Tua Siswa	Jenis Ketunaan
Yayasan Sahabat AUTIS Bogor	Perumahan Billabong Permai Blok C3D No.2 Cimanggis Kabupaten Bogor	Tujuh (7) orang tua siswa	-AUITIS -Tunagrahita - ADHD - Tunaungu

4. DISKUSI

Temuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menyoroti tantangan psikologis dan emosional yang signifikan yang dialami oleh orang tua, khususnya ibu, dari anak-anak berkebutuhan khusus. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (misalnya Hayes & Watson, 2013; Davis & Carter, 2008), hasil ini menunjukkan bahwa orang tua dari anak berkebutuhan khusus memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stres kronis, kecemasan, dan depresi dibandingkan dengan orang tua dari anak tanpa kebutuhan khusus. Faktor-faktor seperti tuntutan fisik dan emosional yang berat, kurangnya dukungan sosial, serta stigma masyarakat merupakan penyebab utama tekanan psikologis yang mereka

alami. Akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan mental juga memperburuk kondisi mereka, membuat banyak orang tua merasa terisolasi dan tidak berdaya.

Salah satu temuan penting adalah kesulitan yang dialami orang tua dalam mengekspresikan emosi negatif seperti kemarahan dan keputusasaan, yang merupakan respons alami terhadap tekanan pengasuhan yang terus-menerus. Penekanan emosi ini dapat menyebabkan akumulasi beban psikologis yang berdampak lebih lanjut pada kesejahteraan mental (Gross & Levenson, 1997). Trauma dalam memperkenalkan anak pada lingkungan sosial yang lebih luas serta kekhawatiran mendalam terhadap masa depan anak menggambarkan betapa besar dampak persepsi sosial dan ketidakpastian perkembangan anak terhadap kondisi emosional orang tua.

Namun demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif yang signifikan. Pendampingan psikologis, pelatihan strategi coping, serta pembentukan kelompok dukungan terbukti meningkatkan ketahanan mental dan emosional para orang tua. Ketika orang tua menjadi lebih stabil secara emosional dan dapat menerima kondisi anak mereka, lingkungan rumah menjadi lebih suportif dan terstruktur. Hal ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979) yang menekankan pentingnya lingkungan keluarga dalam membentuk perkembangan anak, khususnya anak yang memiliki kerentanan. Lingkungan rumah yang kondusif tidak hanya mendukung perkembangan emosional dan sosial anak, tetapi juga memberikan fondasi yang kuat untuk pengembangan potensi karier dan kemandiriannya di masa depan.

Meskipun hasilnya positif, pelaksanaan program menghadapi beberapa kendala, terutama dalam hal partisipasi orang tua dan keterbatasan sumber daya. Rendahnya tingkat partisipasi awal menunjukkan bahwa hambatan logistik, seperti padatnya jadwal pengasuhan, perlu diperhatikan secara serius dalam perencanaan program selanjutnya. Selain itu, kesulitan orang tua dalam menerapkan strategi coping menunjukkan perlunya pendekatan pelatihan yang lebih aplikatif dan kontekstual. Keterbatasan tenaga profesional dalam mendampingi sesi konsultasi psikologis juga menekankan pentingnya membangun kerja sama strategis dengan institusi eksternal untuk memperkuat kapasitas layanan.



Gambar 1. Foto bersama setelah konsultasi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada kebutuhan perkembangan anak, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis orang tua. Perubahan yang berkelanjutan memerlukan dukungan sistemik, termasuk akses layanan kesehatan mental yang memadai, edukasi masyarakat untuk mengurangi stigma, serta penguatan kapasitas pendampingan bagi para pengasuh.

5. KESIMPULAN

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dari kegiatan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) di Yayasan Sahabat Autis Bogor sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif bagi para peserta, terutama bagi orang tua dan guru dalam memahami serta mendukung anak-anak berkebutuhan khusus. Melalui seminar, pelatihan, serta pendampingan psikologis.
- 2) orang tua mendapatkan wawasan dan strategi coping yang dapat membantu mereka dalam mengasuh anak dengan lebih baik.
- 3) Selain itu, kelompok dukungan yang dibentuk memberikan ruang bagi para orang tua untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan solusi atas permasalahan yang mereka hadap.
- 4) Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, suportif, dan sadar akan pentingnya kesehatan mental dalam proses pengasuhan dan pendidikan anak berkebutuhan khusus.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada LPPM Universitas Teknologi Nusantara atas bantuan pendanaan dalam kegiatan PKM ini, dengan nomor kontrak NOMOR 004/UTN/PPKM-HI/LPPM/2024. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Sahabat Autis Bogor yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para orang tua siswa yang telah bersedia berpartisipasi aktif, berbagi pengalaman, dan membuka ruang untuk proses pendampingan selama kegiatan berlangsung. Penghargaan setinggi-tingginya diberikan kepada tim pelaksana kegiatan, rekan-rekan fasilitator, serta pihak-pihak lain yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan dukungan moral, tenaga, dan pemikiran sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada institusi asal dan semua pihak yang telah memberikan kepercayaan dan dukungan administratif demi kelancaran program ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Benson, P. R., & Karlof, K. L. (2012). The impact of parental stress on child behavior and family functioning: A comparison of families with and without children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(9), 1836–1847. <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1420-7>
- Bourke-Taylor, H., Mackintosh, K., & Rowen, J. (2010). Stress and coping in mothers of children with disabilities. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 35(2), 105–113. <https://doi.org/10.3109/13668251003716425>
- Gunarti. (2008). *Bimbingan belajar bagi anak slow learner di SDN Batok Bali Serang* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas di Bandung.
- Gunarti. (2023). Penggunaan alat peraga Celeemk seksualitas dalam pembelajaran seks bagi siswa tunagrahita sedang (C1) pada masa pubertas di SKh N Pandeglang. *Jurnal*, Bogor.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Gender, Culture, and Health*, 8(3), 223–238. <https://doi.org/10.1023/A:1025630303946>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maccoby, E. E. (1992). The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology*, 28(5), 1006–1017. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.1006>
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Smith, D. A., & Kaciroti, N. (2010). The relationship between maternal stress and child behavioral problems. *Family Relations*, 59(3), 312–325. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00599.x>
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. World Health Organization.