

Self-Acceptance Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Down Syndrome)

**Muhammad Iqbal¹, Adinda Yuniesya², Genta Prasetya³, Reris Yumi Febriani⁴,
Yodi Kasinda⁵, Nurmina⁶**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4,5,6}

*Email Korespondensi: ikbalmuhamad207@gmail.com

Diterima: 16-02-2026 | Disetujui: 26-02-2026 | Diterbitkan: 28-02-2026

ABSTRACT

Every parent wants a child to be present in their home. All parents hope that their children will be born perfect. Parents want their children to be physically and mentally healthy. However, some children are born and grow in abnormal conditions. Some of them have physical and mental limitations since birth. This research aims to determine the extent of self-acceptance of parents who have children with special needs, especially children with Down syndrome. The method used in this research is a qualitative approach with the phenomenological method. The data analysis technique used was Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) with purposive sampling technique in selecting subjects. The data collection method in this research was in-depth semi-structured interviews with three mothers who have children with Down syndrome. In this research, three main themes were found, namely (1) Parental emotional- psychological experiences, (2) Parenting strategies, (3) Positive experiences, as well as five special themes, namely (1) Self-surrender, (2) Self-introspection, (3) Openness, (4) Input from other people, and (5) Your contribution. The results of this research show that the process of self-acceptance for mothers who have children with Down Syndrome is a long and complex journey, involving various emotional and adaptation stages. Mothers of children with special needs face significant emotional challenges, including shock, sadness, worry, and pressure from society. This research also emphasizes the importance of emotional support, openness, and wise parenting strategies in helping mothers accept and care for children with Down Syndrome.

Keywords: *Self-acceptance, mother, child with Down syndrome.*

ABSTRAK

Setiap orang tua menginginkan kehadiran seorang anak di rumah mereka. Semua orang tua mengharapkan anak yang terlahir sempurna. Orang tua ingin anak mereka sehat secara fisik dan mental. Namun, beberapa anak dilahirkan dan tumbuh dalam kondisi yang tidak normal. Beberapa di antaranya memiliki keterbatasan fisik dan mental sejak lahir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, khususnya pada anak *down syndrome*. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan teknik purposive sampling dalam pemilihan subjek. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam semi-terstruktur pada tiga orang ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Pada penelitian ini ditemukan tiga tema induk, yaitu (1) Pengalaman emosional-psikologis orangtua, (2) Strategi pengasuhan, (3) Pengalaman positif, serta lima tema khusus, yaitu (1) Kepasrahan diri, (2) Introspeksi diri, (3) Keterbukaan, (4) Masukan dari orang lain, dan (5) Kontribusi saudara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak dengan *Down Syndrome* merupakan perjalanan yang panjang dan kompleks, melibatkan berbagai tahap emosional dan adaptasi. Ibu yang

memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan emosional yang signifikan, termasuk shock, kesedihan, kekhawatiran, dan tekanan dari masyarakat. Penelitian ini juga menekankan pentingnya dukungan emosional, keterbukaan, dan strategi pengasuhan yang bijaksana dalam membantu ibu menerima dan mengasuh anak dengan *Down Syndrome*.

Kata Kunci : *Self-acceptance*, ibu, anak *down syndrome*.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Iqbal, M., Yuniesya, A., prasetya, G., Febriani, R. Y., Kasinda, Y., & Nurmina, N. (2026). Self-Acceptance Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Down Syndrome). *Kayee: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 57-70. <https://doi.org/10.63822/p9ytwc87>

PENDAHULUAN

Setiap orang tua menginginkan kehadiran seorang anak di rumah mereka. Semua orang tua mengharapkan anak yang terlahir sempurna. Orang tua ingin anak mereka sehat secara fisik dan mental. Namun, beberapa anak dilahirkan dan tumbuh dalam kondisi yang tidak normal. Beberapa di antaranya memiliki keterbatasan fisik dan mental sejak lahir. Anak-anak berkebutuhan khusus adalah anak-anak yang secara signifikan mengalami kelainan atau gangguan fisik (fisik, mental-intelektual, sosial, dan emosional) selama pertumbuhan dan perkembangan mereka. Mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus dibandingkan dengan anak-anak seusia mereka (Direktorat Pembinaan SLB, 2005).

Orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus menghadapi tantangan yang sulit secara fisik dan mental. Mereka juga menghadapi tantangan emosional sebagai akibatnya. Menurut Mira (2012), orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dituntut untuk terbiasa menghadapi peran yang berbeda dari sebelumnya. Anak yang lahir dengan kondisi mental yang kurang sehat tentunya membuat orang tua sedih dan terkadang tidak siap menerimanya karena berbagai alasan. Menurut Puspita (2004), Ketika orang tua diberitahu bahwa ada masalah pada anaknya, reaksi pertama mereka adalah tidak percaya, terkejut, sedih, kecewa, bersalah, marah, dan menolak. itu pasti membutuhkan lebih banyak perhatian daripada orang tua dan saudaranya (Setyaningrum, 2010).

Menurut Miranda (2013), dilihat dari sudut pandang keluarga yang terlibat, kehadiran anak yang mengalami gangguan perkembangan dapat menjadi beban bagi orang tua karena perlu memberikan waktu dan perhatian lebih kepada anak. Berdasarkan data dari dinas pendidikan Sumatera Barat, jumlah anak berkebutuhan khusus mencapai 6.133 orang. Dengan rincian 124 tunanetra, 897 tunarungu, 3.437 tunagrahita, dan 195 tunadaksa. Selain itu, 128 tunalaras, 798 autisme, 159 Attention Deficit Hyperactivity Disorder, dan 395 orang kesulitan belajar

Tidak mudah bagi orang tua yang anaknya menyandang berkebutuhan khusus dalam menjalani fase ini, sebelum akhirnya sampai pada tahap penerimaan diri (self- acceptance). menurut Sheerer (1949), penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima semua yang ada pada dirinya termasuk kelebihan dan kelemahannya. Selanjutnya Chaplin (2012) mendefinisikan penerimaan diri adalah sikap yang pada intinya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas, bakat, dan pengakuan terhadap keterbatasan yang dimiliki. Penerimaan diri (self-accepted) sendiri memiliki beberapa aspek menurut Elizabeth sheerer (dalam cronbach 1963), yaitu

1. Perasaan sederajat, dimana Individu menganggap dirinya berharga dengan manusia yang sederajat dengan orang lain.
2. Percaya kemampuan diri, dimana individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan kehidupan.
3. Bertanggung jawab, dimana individu berani bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukannya, sehingga dapat menerima dirinya apa adanya.
4. Orientasi keluar diri, yaitu individu lebih mempunyai orientasi keluar diri daripada kedalam dirinya.
5. Berpendirian, dimana individu lebih suka mengikuti standarnya keinginannya sendiri dari pada bersikap nyaman terhadap tekanan sosial.
6. Menyadari keterbatasan, dimana individu tidak menyalahkan dirinya atas keterbatasannya maupun mengingkari kelebihan yang dimilikinya.
7. Menerima sifat kemanusiaan, dimana individu tidak menyangkal emosi yang dimiliki.

Self-Acceptance Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Down Syndrome)

(Iqbal, et al.)

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin meneliti tentang penerimaan diri pada orang tua dalam menghadapi anaknya yang berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, khususnya pada anak down syndrome.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami self-acceptance pada ibu yang memiliki anak dengan down syndrome. Dengan menggali pengalaman hidup sehari-hari para subjek, penelitian ini berusaha memahami arti peristiwa dan segala aspek yang berkaitan dengan pengalaman mereka. Metode yang cocok untuk penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Teknik IPA dipilih karena berfokus pada bagaimana individu memberi makna pada pengalaman penting dalam hidup mereka dalam konteks alami (Smith, Flower & Larkin, 2009). Pemilihan subjek dalam penelitian IPA menggunakan teknik sampel purposif (*purposive sampling*) (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Sampel purposif biasanya dipilih setelah survei awal atau wawancara lapangan untuk memastikan bahwa individu yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian (Sugiyono, 2009). Penelitian ini melibatkan tiga subjek dengan kriteria sebagai berikut:

1. Seorang ibu yang memiliki anak dengan sindrom Down.
2. Subjek telah mencapai tahap penerimaan diri.
3. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam semi-terstruktur. Peneliti terlebih dahulu menyusun kerangka topik yang akan ditanyakan kepada subjek dalam bentuk daftar pertanyaan wawancara (*interview schedule*). Pertanyaan-pertanyaan tersebut bersifat terbuka dan tidak langsung mengarahkan ke pertanyaan penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat perekam suara. Perekaman ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari subjek, dan hasil rekaman kemudian ditranskrip menjadi tulisan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *interpretative phenomenological analysis* (IPA).

Proses analisis data menggunakan teknik IPA melibatkan beberapa langkah berikut:

1. Membaca transkrip secara berulang. Langkah ini memerlukan pembacaan berulang-ulang transkrip yang telah diperoleh.
2. Pencatatan awal (*initial noting*). Pada tahap eksploratoris, peneliti memeriksa makna kata dan bahasa yang digunakan, kemudian membuat catatan atau komentar eksploratoris, yang mencakup: (a) Komentar deskriptif; (b) Komentar linguistik; dan (c) Komentar konseptual.
3. Mengembangkan tema-tema yang muncul (*developing emergent themes*).
4. Mencari hubungan yang sama antar tema.
5. Berpindah ke kasus berikutnya.
6. Mencari pola-pola yang sama antar kasus.
7. Mendeskripsikan tema utama (*superordinate themes*).

Kualitas penelitian dicapai dengan menerapkan beberapa prinsip yang dikemukakan oleh Yardley (dalam Smith, Flowers, & Larkin, 2009), yaitu:

1. Sensitivitas terhadap konteks.

Peneliti menggunakan berbagai referensi dari disiplin ilmu psikologi secara umum, psikologi kesehatan, serta referensi yang berkaitan dengan self-acceptance untuk meningkatkan sensitivitas terhadap konteks penelitian.

2. **Komitmen dan Ketelitian.** Komitmen ditunjukkan melalui kepekaan peneliti terhadap subjek selama pengumpulan data dan perhatian mendalam terhadap analisis kasus. Ketelitian ditunjukkan dengan memastikan bahwa subjek sesuai dengan kriteria penelitian, kualitas wawancara yang baik, dan analisis data yang lengkap.
3. **Transparansi dan Keterhubungan.** Peneliti harus menjelaskan setiap tahap penelitian yang dilakukan, termasuk proses pemilihan subjek, penyusunan panduan wawancara, pelaksanaan wawancara, dan langkah-langkah dalam analisis data. Prinsip keterhubungan mengacu pada keselarasan antara pertanyaan penelitian dengan metode dan perspektif pendekatan yang digunakan.
4. **Manfaat dan Kepentingan Penelitian.** Penelitian yang baik harus memberikan sesuatu yang menarik dan bermanfaat bagi pembaca. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi ilmu psikologi serta manfaat praktis bagi peneliti, subjek, dan pembaca lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tiga subjek yang memenuhi karakteristik penelitian telah diwawancarai. Data demografi subjek tercantum dalam Tabel 1. Hasil analisis transkrip wawancara mengungkap tiga tema induk, tujuh tema super-ordinat, dan lima tema khusus. Rangkuman tema utama dan super-ordinat dapat ditemukan di Tabel 2, sedangkan rangkuman tema khusus ada di Tabel 3.

Tabel 1. Informasi Demografis

Inisial	Usia	Lokasi	Pekerjaan
UZ	51	Padang	Ibu Rumah Tangga
MT	65	Sawahlunto	Guru
MA	54	Palembang	Pensiunan

Tabel 2. Tema Induk dan Tema Super-ordinat

Tema Induk	Tema Super-ordinat
Pengalaman emosional- psikologis orang tua	Penerimaan diri
	Kebersyukuran
	Kekhawatiran
	Kontrol diri
Strategi pengasuhan	Gaya asuh
	Memberikan pemahaman

Pengalaman positif	Momen berkesan
--------------------	----------------

Tabel 3. Tema Khusus

Tema Khusus	Subjek
Kepasrahan diri	MT
Introspeksi diri	MA
Keterbukaan	UZ
Masukan dari orang lain	MT
Kontribusi saudara	MT

1. Pengalaman emosional-psikologis orang tua

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, seperti Down syndrome, mengalami berbagai emosi yang kompleks dan dinamis. Proses penerimaan diri merupakan perjalanan panjang yang dilalui oleh orang tua. Subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak datang secara instan, melainkan melalui proses yang membutuhkan waktu, dukungan, dan pemahaman. Beberapa orang tua menyatakan bahwa mereka akhirnya mampu menerima keadaan anak mereka setelah melalui fase-fase seperti penolakan, kemarahan, dan kesedihan. Kehadiran anak down syndrome akan memberikan pengaruh besar terhadap keluarga terutama ibu yang menjadi figur terdekat anak. Mangunsong (2011) menyatakan, reaksi orangtua yang pertama kali muncul pada saat mengetahui bahwa anaknya mengalami kelainan adalah perasaan shock, mengalami kegoncangan batin, terkejut, dan tidak mempercayai kenyataan yang menimpa anaknya.

Menurut Wenar dan Kerig (Venesia, 2012), orangtua yang memiliki anak down syndrome seringkali dilanda stres, terutama bagi seorang ibu yang frekuensi bersama anaknya lebih sering daripada ayah. Dalam hal pengasuhan anak, ibu lebih membutuhkan dukungan sosio-emosional dalam waktu yang lama dan lebih banyak informasi tentang kondisi anak serta dalam hal merawat anak. Sebaliknya ayah lebih terfokus terhadap finansial dalam membesarkan anak. Hurlock (2006) mengatakan tingkat penerimaan orangtua dalam menerima anak dengan problematika down syndrome sangat dipengaruhi oleh tingkat kestabilan emosi dalam memecahkan suatu permasalahan. Pendidikan, jumlah anggota keluarga, struktur dalam keluarga, dan kultur turut melatarbelakanginya.

Penerimaan ibu terhadap seorang anak merupakan refleksi dari penerimaan dirinya. Ibu yang mempunyai penerimaan diri yang baik maka dapat dengan mudah menerima kekurangan anaknya, begitupula sebaliknya. Mangunsong (2011), juga mengatakan bahwa orangtua akan dengan mudah mendapat kritik dari oranglain tentang masalah mereka dalam menghadapi kondisi anak, selain itu orangtua juga sering menanggung beban dari respon tidak layak yang diberikan oleh masyarakat.

Penerimaan diri subjek UZ terhadap kondisi anaknya, terlihat melalui berbagai tahap emosional dan adaptasi. Awalnya, UZ merasa shock dan sedih saat mengetahui kondisi anaknya, serta takut akan cemoohan masyarakat. Namun, dukungan dari bidan dan lingkungan sekitar membantunya mengatasi perasaan negatif tersebut. Dalam interaksinya dengan anaknya, UZ menunjukkan ketangguhan dan

penyesuaian diri, memahami perbedaan anaknya dibanding anak-anak lain. UZ merasa berbeda saat berkumpul dengan ibu-ibu tanpa anak berkebutuhan khusus, tetapi lebih bersyukur ketika bersama ibu-ibu yang memiliki anak ABK, yang membantu meningkatkan penerimaan situasi. UZ fokus pada pengembangan minat dan bakat anaknya, seperti berenang dan seni, daripada prestasi akademik. Dalam keluarga, UZ berhasil menyeimbangkan tugas mengasuh anaknya dengan perhatian terhadap anak-anak lainnya, dengan distribusi tugas yang baik dan dukungan dari suami.

Penerimaan diri MT terhadap kondisi anaknya yang memiliki Down Syndrome terlihat melalui berbagai tahap emosional dan adaptasi. Dengan latar belakang di bidang kesehatan, MT lebih mudah menerima kondisi anaknya sebagai kehendak Tuhan, terutama setelah mengalami beberapa kali keguguran dan kehilangan anak sebelumnya. MT tidak malu menerima keadaan anaknya dan sering membawanya ke tempat umum dan acara keluarga untuk membantu adaptasi sosialnya. MT tidak merasa berbeda dari ibu-ibu lain dan menekankan pentingnya menerima kondisi anaknya. Dalam mengasuh anaknya, MT menciptakan yayasan disabilitas di rumahnya, memberikan harapan bahwa anaknya bisa memiliki masa depan yang baik. Pengalaman mendidik anaknya melibatkan pembelajaran dari guru untuk tidak selalu menuruti keinginannya agar anaknya berkembang dengan baik.

Penerimaan diri MA terhadap kondisi anaknya, yang memiliki Down Syndrome, terlihat melalui berbagai tahap emosional dan adaptasi. Berbekal pengetahuan dari latar belakang di bidang bimbingan konseling dan psikologi, MA awalnya merasakan kekhawatiran dan ketidakpastian saat melihat tanda-tanda pada anaknya. Kekhawatirannya dikonfirmasi ketika dokter menyatakan bahwa anaknya mengalami cacat permanen, yang membuat MA dan suaminya merasa sangat terpukul. Dalam menghadapi situasi ini, MA banyak belajar dari kelompok orangtua dengan anak Down Syndrome, meskipun terkadang menghadapi kendala dalam mengakses terapi karena lokasi tempat tinggal.

Persiapan utama MA melibatkan edukasi dan dukungan dari keluarga terdekat, terutama kakak-kakaknya, untuk membantu perkembangan dan keseharian anaknya. MA merasakan perbedaan dari ibu-ibu lain dan pernah mengalami perlakuan negatif dari lingkungan sekitar. Namun, seiring waktu, sikap masyarakat berubah menjadi lebih positif dan mendukung. MA selalu membawa anaknya dalam kegiatan sehari-hari untuk memperkenalkannya kepada lingkungan, memastikan anaknya mendapat perlakuan yang baik.

Kehadiran anak down syndrome akan memberikan pengaruh besar terhadap keluarga terutama pada ibu yang menjadi sosok paling dekat dengan anak. Ibu yang pertama kali merasakan tekanan dan merasa tidak berharga karena tidak bisa melahirkan anak yang sehat dan sempurna. Ibu juga paling terpukul karena secara tidak langsung sangat dekat dengan janin dari kehamilan hingga persalinan (Kaffah, dkk, 2019). Semakin berat kondisi anak semakin berat pula dinamika psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan. Wijaya dan Prasetyo (2021) mengemukakan bahwa masalah yang sering dihadapi ibu dengan anak down syndrome seperti masalah keluarga dengan pengasuhan anak kebutuhan keuangan tambahan, masalah dengan pendidikan dan kekhawatiran tentang masa depan anak.

Namun beberapa orang tua menunjukkan kebersyukuran sebagai bentuk penerimaan diri. Mereka menyadari bahwa anak mereka memiliki keunikan dan potensi yang berharga. Subjek UZ, misalnya, merasa bersyukur atas kesempatan untuk belajar dan tumbuh bersama anaknya yang memiliki Down syndrome. Sementara MT dengan tulus menerima keadaan anaknya sebagai anugerah Tuhan. Dia menyadari bahwa setiap individu memiliki takdirnya masing-masing dan dia bersyukur atas kesempatan untuk mengasuh anaknya dengan penuh kasih sayang. Kebersyukuran ini muncul dari pemahaman bahwa

setiap anak, terlepas dari keterbatasannya, memiliki keistimewaan yang dapat memberikan kebahagiaan tersendiri bagi keluarga.

Permasalahan sering dirasakan oleh para ibu yang memiliki anak down syndrome seperti masalah keluarga dalam memperlakukan anak, masalah dalam mendidik anak dan kekhawatiran untuk masa depan anaknya kelak. Hal yang sama juga dikatakan Mangunsong (2011) bahwa, kekhawatiran sering kali muncul karena beberapa masalah seperti kesempatan anak ketika menghadapi realita masa depan yang akan muncul nantinya. Respon negatif yang diberikan lingkungan kepada anaknya yang down syndrome juga menjadi masalah yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kekhawatiran ibu. Sama halnya dengan pendapat Mangunsong (2011) menyatakan bahwa, umumnya sumber keprihatinan orangtua berasal dari perlakuan negatif masyarakat normal terhadap anaknya. Seorang ibu yang memiliki anak down syndrome, bahkan sering mendapat pandangan negatif dan ejekan dari masyarakat sekitar terkait dengan keterbatasan yang dimiliki anaknya.

Subjek MT, yang bekerja sebagai guru, mengungkapkan kekhawatirannya tentang kemampuan anaknya untuk hidup mandiri di masa depan. Kekhawatiran ini sering kali membuat orang tua merasa cemas dan membutuhkan dukungan emosional yang berkelanjutan. Sementara MA khawatir tentang bagaimana anaknya diterima oleh lingkungan sekitarnya, termasuk teman-teman sebayanya, sekolah, atau masyarakat secara umum. Ini bisa termasuk kekhawatiran tentang perlakuan yang tidak adil atau stereotip yang mungkin dihadapi oleh anaknya nanti.

Mengenai kontrol diri, subjek MA menggunakan pendekatan yang tenang dan sabar dalam berinteraksi dengan anaknya. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang stabil dan mendukung bagi anaknya untuk tumbuh dan berkembang. Dan MT dalam menghadapi situasi yang emosional, seperti ketika anak menangis atau ketika ada konflik dalam pengasuhan, MT mengelola emosinya dengan cara yang konstruktif. MT memilih untuk berbicara dengan suaminya atau merenung untuk menenangkan diri sebelum merespons situasi tersebut.

Seiring berjalannya waktu saat ibu mengasuh anaknya tidak menutup kemungkinan bahwa ibu yang memiliki anak down syndrome tidak memiliki harapan pada anaknya. Marcel (Lopez & Snyder, 2003) mengemukakan bahwa harapan dapat menjadi sumber kekuatan bagi ibu yang berada dalam kondisi sedih dan tertekan. Lloyd dan Hastings (2009) mengemukakan bahwa harapan ditemukan sebagai faktor ketahanan untuk kesejahteraan psikologis ibu dari anak-anak dengan cacat intelektual, termasuk autisme dan down syndrome.

2. Strategi Pengasuhan

Strategi pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua sangat beragam dan disesuaikan dengan kebutuhan khusus anak. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa strategi pengasuhan yang digunakan oleh orang tua anak dengan Down syndrome. Gaya asuh yang diterapkan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus cenderung lebih protektif dan penuh perhatian. Orang tua berusaha untuk memberikan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak mereka. Gaya pengasuhan MT mencerminkan kombinasi antara kasih sayang yang mendalam, penerimaan terhadap keadaan anaknya, serta upaya untuk menghadapi tantangan dengan bijaksana. MT menunjukkan kasih sayang yang mendalam terhadap anaknya dengan cara yang unik dan penuh pengertian. Dia menerima anaknya dengan penuh cinta dan penerimaan, menganggap setiap hari sebagai anugerah dan kesempatan untuk tumbuh

bersama. MT secara konsisten menunjukkan bahwa kehadiran anaknya adalah berkah yang harus disyukuri.

Gaya pengasuhan UZ, terhadap anaknya yang memiliki kebutuhan khusus (Down syndrome), menunjukkan pendekatan yang sangat peduli, penuh kesabaran, dan didasari oleh penerimaan sepenuh hati terhadap keadaan anaknya. UZ juga aktif dalam memberikan pemahaman kepada anaknya tentang keadaannya. Ini bisa termasuk menggunakan pendekatan yang sederhana, jelas, dan untuk membantu anaknya memahami situasi dan merespons dengan baik. Sementara MA memanfaatkan kegiatan sehari-hari seperti memasak, membersihkan rumah, atau berkebun sebagai kesempatan untuk memberikan pemahaman kepada anaknya. Melalui kegiatan ini, MA dapat mengajarkan anaknya tentang berbagai konsep dan keterampilan praktis. MA, yang merupakan seorang pensiunan, menyatakan bahwa ia selalu berusaha untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan anaknya dengan memberikan perhatian penuh dan membatasi aktivitas yang berisiko.

Pola asuh adalah pola pengasuhan orang tua terhadap anak, yaitu bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan sampai dengan membentuk perilaku anak sesuai dengan norma dan nilai yang baik dan sesuai dengan kehidupan masyarakat (Sari, 2019) Pola asuh yang diberikan orang tua sangat penting dan berperan penting dalam tumbuh kembang anak down syndrome. Sebagaimana dikemukakan bahwa parenting atau pengasuhan memiliki pengaruh yang sangat besar pada perkembangan kemandirian anak dan tugas utama yang dihadapi seseorang dengan disabilitas adalah mencapai kemandiriannya.

3. Pengalaman Positif

Seorang ibu yang memiliki seorang anak dengan sindrom Down mengalami banyak pengalaman positif dalam perjalanan hidupnya. Meskipun ada tantangan dan kesulitan, ibu menemukan kebahagiaan dan cinta yang mendalam melalui hubungannya dengan anaknya. Ibu mungkin merasakan kebahagiaan yang luar biasa ketika melihat anaknya tumbuh dan berkembang, meraih setiap pencapaian kecil, dan memberikan cinta tanpa syarat kepada anaknya. Pengalaman positif ini memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak, menciptakan momen-momen penuh kehangatan dan kebahagiaan di tengah tantangan yang dihadapi. Selain itu, ibu mungkin juga belajar banyak dari anaknya. Anak dengan down sindrom sering kali membawa keceriaan, kepolosan, dan kejujuran yang menular. Melalui interaksi sehari-hari dengan anaknya, ibu ini dapat merasakan keajaiban sederhana dalam kehidupan dan belajar untuk lebih menghargai hal-hal kecil yang sering terlewatkan.

Pengalaman positif ini tidak hanya memperkaya kehidupan ibu, tetapi juga menginspirasi orang di sekitarnya. Ibu menjadi teladan dalam menerima perbedaan, memberikan cinta tanpa syarat, dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana. Melalui proses mendapatkan pengalaman positif ini membuktikan bahwa cinta dan kebahagiaan tidak mengenal batas, dan bahwa setiap individu berharga dan berpotensi untuk membawa kebaikan bagi dunia.

Berdasarkan hasil wawancara lapangan yang peneliti dapatkan pengalaman positif ini sering kali ditularkan anak kepada ibunya seperti subjek UZ yang bercerita bahwa ia jadi sering jalan-jalan ke luar kota atau bahkan ke aviluar negeri karena sang anak yang tidak dapat ditinggal oleh abinya yang sedang dinas luar sehingga mengharuskan ibu untuk ikut abi yang sedang dinas luar, pengalaman tersebut membuat ibu setidaknya menjadi lebih bahagia karena jalan-jalan tersebut dapat membuat ibu meredakan stres yang ia rasakan dikala masih proses penerimaan diri terhadap keadaan yang ada. UZ juga

menceritakan tentang anaknya yang sangat peka terhadap lingkungan sekitar seperti mengangkat jemuran dikala hujan turun, mengambilkan air putih untuk abi karena batuk, dan memperingati UZ untuk sabar ketika UZ sudah mulai marah-marah ke saudaranya atau hal lain. Subjek MA menceritakan tentang bagaimana perubahan ia mengontrol emosi atau perasaan yang ia rasakan semenjak memiliki anak down sindrom, MA menjadi lebih sabar dan terkendali dalam pengelolaan terhadap emosi yang ia rasakan. mendalam ketika berjuang untuk menerima kondisi anaknya dengan sepenuh hati. Melalui proses ini, para ibu belajar untuk melepaskan ekspektasi yang mungkin dimilikinya sebelumnya dan menerima anaknya apa adanya, dengan kasih sayang dan kehangatan yang tulus. Dalam proses kepasrahan diri ini, ibu dapat menemukan kedalaman emosi yang memungkinkannya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu dan belajar untuk bersabar, mengasah ketabahan, dan menemukan makna yang lebih dalam dalam perjalanan hidupnya bersama anaknya. Kepasrahan diri ibu ini juga membawa kedamaian dan keberanian dalam menghadapi setiap hari dengan penuh keberanian dan ketulusan. Melalui penerimaan dan kasih sayang yang tak terbatas, ibu ini menciptakan lingkungan yang penuh cinta dan dukungan bagi anaknya, memperkuat ikatan yang erat di antara mereka. Proses kepasrahan diri ini tidak hanya mengubah bagaimana pandangan ibu tersebut terhadap hal-hal tertentu, tetapi juga membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi keluarganya yang sebelumnya mungkin masih kurang memahami atau memproses hal yang terjadi.

4. Kepasrahan Diri

Seorang ibu yang memiliki seorang anak dengan down sindrom mengalami momen-momen luar biasa dalam proses kepasrahan diri. Meskipun pasti ada tantangan dan kesulitan, ibu menemukan kekuatan dan ketenangan dalam menerima keadaan anaknya.

Pada hasil wawancara yang didapat, MT merasakan kepasrahan diri ketika ia mengetahui bahwa sang anak mengidap down sindrom. MT mengatakan bahwa tidak masalah apabila anaknya mengidap down sindrom yang penting sang anak masih memiliki nyawa karena dengan anaknya masih bernyawa saja ia sudah sangat bersyukur terlepas apa hasil diagnosa dari dokter, karena MT juga sudah mengalami 3 kali keguguran, hal tersebutlah yang membuat ia sudah pasrah terkait semua takdir tuhan yang diberikan kepadanya.

5. Introspeksi Diri

Seorang ibu yang memiliki seorang anak dengan down sindrom mengalami momen-momen luar biasa dalam proses introspeksi dirinya. Meskipun ada tantangan dan kesulitan, ibu ini menemukan kekuatan dan ketenangan dalam merenungkan dirinya sendiri. Ibu kerap kali merasakan proses introspeksi diri ini menjadi salah satu yang mendalam ketika berjuang untuk memahami dan menerima kondisi anaknya dengan sepenuh hati. Melalui proses ini, ibu belajar untuk mengeksplorasi nilai-nilai, keyakinan, dan emosi yang mungkin muncul dalam dirinya, serta bagaimana ia bisa tumbuh dan berkembang sebagai individu melalui pengalaman ini. Dalam proses introspeksi diri ini pula, ibu mungkin menemukan kedalaman emosi yang memungkinkannya untuk lebih memahami dirinya sendiri, serta bagaimana peran dan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu yang penuh kasih. Ia belajar untuk mengenali kekuatan dan kelemahannya, serta bagaimana ia dapat memberikan dukungan dan cinta tanpa syarat kepada anaknya dan juga cara mengatasinya agar emosi ibu yang muncul tidak tumpang tindih oleh emosi yang anak keluarkan.

Melalui proses introspeksi ini pula, ia menemukan kedalaman makna dalam perjalanan hidupnya bersama anaknya, serta bagaimana pengalaman ini membentuk dan mengubah dirinya menjadi individu

yang lebih bijaksana dan penuh empati. Proses intropeksi diri ini tidak hanya memperkaya ibu tersebut, tetapi juga membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi keluarganya. Dengan penuh keberanian dan ketulusan, ibu ini menjadi teladan dalam menghadapi tantangan dengan kepala dingin dan hati yang hangat, membuktikan bahwa introspeksi dan penerimaan diri adalah kunci untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati dalam kehidupan serta dapat mengajari dan memberikan pengertian dari hasil intropeksi ini kepada pihak keluarga lain agar dapat saling membahu dikala ibu merasakan kesulitan.

Intropeksi diri ini terjadi pada subjek MA disaat MA memberikan instruksi yang kurang jelas sehingga pesan yang ditangkap oleh sang anak salah diartikan, saat sang anak sedang memegang pisau dan anak jadi terluka karena kesalahan intruksi yang diberikan. Dari sana jadi pembelajaran juga bagi MA selain memberikan intruksi juga ada peragaannya sehingga pesan yang ditangkap oleh anak jelas sesuai dengan perintah yang ibu suruh.

6. Keterbukaan

Mengasuh anak dengan Down syndrome memberikan tantangan emosional bagi orang tua. Salah satu hal penting yang membantu orang tua dalam menghadapi dan mengatasi tantangan ini adalah keterbukaan. Keterbukaan terhadap diri sendiri, pasangan, keluarga, serta masyarakat dapat memainkan peran penting dalam perjalanan menerima dan mencintai anak dengan down syndrome. Penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan untuk berbicara tentang perasaan mereka, baik itu dengan pasangan, kelompok dukungan, atau terapis, dapat membantu orang tua menghadapi emosi mereka dengan lebih baik (Venesia, 2012).

Keterbukaan juga memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh orang tua, terutama ibu. Mangunsong (2011) menyoroti bahwa reaksi negatif dari masyarakat terhadap anak dengan Down syndrome sering kali menambah beban psikologis orang tua sehingga kurangnya keterbukaan dapat menyebabkan isolasi dan memperburuk stres. Dengan tidak menyembunyikan kondisi anak mereka dan berbicara secara terbuka tentang tantangan yang mereka hadapi, orang tua dapat meredakan stigma masyarakat dan memperluas dukungan sosial mereka.

Hal inilah yang dilakukan oleh UZ yang dimana dia bersifat terbuka tentang kondisi anaknya kepada masyarakat UZ selalu membawa anaknya ikut bersamanya dari anaknya kecil hingga saat anaknya betah dirumahnya tetapi dirumah sedang tidak ada yang menjaga anaknya maka UZ akan memilih untuk membawa anaknya. Hurlock (2006) menyatakan bahwa tingkat penerimaan orang tua terhadap anak mereka sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk terbuka terhadap emosi dan situasi sulit yang berarti tindakan yang diambil UZ adalah tindakan yang tepat.

Keterbukaan menjadi kunci penting dalam mendukung pengalaman emosional dan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan Down syndrome. Melalui keterbukaan dalam berbagi perasaan, menghadapi kritik, menjaga hubungan keluarga, dan mengasuh anak mereka, orang tua dapat menemukan kekuatan dan kebahagiaan dalam perjalanan mereka. Keterbukaan tidak hanya membantu orang tua menghadapi tantangan, tetapi juga mendorong pertumbuhan dan penerimaan diri yang lebih besar, baik bagi orang tua maupun anak mereka.

7. Masukan Dari Orang Lain

Memiliki anak dengan Down syndrome adalah perjalanan yang penuh dengan tantangan emosional dan psikologis bagi orang tua. Selain keterbukaan, masukan dari orang lain termasuk dari keluarga, teman,

komunitas, dan professional memegang peranan penting dalam membantu orang tua dalam mengatasi berbagai tantangan dan menemukan cara untuk mendukung perkembangan anak mereka. Orang tua dari anak dengan Down syndrome sering kali menerima berbagai masukan dari orang lain. Masukan ini bisa datang dalam bentuk dukungan, saran, atau kritik. Bagaimana orang tua menanggapi dan memanfaatkan masukan ini dapat berdampak besar pada kesejahteraan emosional mereka. Dukungan dari keluarga dan teman dekat dapat memberikan bantuan yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Studi menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan dan anggota keluarga lainnya dapat meringankan beban emosional dan praktis yang dirasakan oleh orang tua, terutama ibu, yang sering menjadi sosok utama dalam pengasuhan anak (Venesia, 2012). Masukan dari profesional, seperti dokter, terapis, dan guru, juga sangat berharga bagi orang tua anak dengan Down syndrome seperti MT yang mendapatkan masukan dari guru anaknya tentang sikap yang harus dilakukan agar tidak menuruti semua keinginan anaknya yang mana sesekali juga harus dimarahi agar anaknya dapat berkembang dan MT menerima masukan tersebut dan menerapkannya. Seorang profesional dapat memberikan panduan dan informasi yang tepat mengenai kondisi anak, strategi intervensi, dan sumber daya yang tersedia. Orang tua yang aktif mencari dan menerapkan saran dari profesional cenderung merasa lebih berdaya dalam mendukung perkembangan anak mereka (Mangunsong, 2011).

Masukan dari orang lain, baik positif maupun negatif, memainkan peran penting dalam pengalaman emosional dan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan Down syndrome. Mengelola dan merespon masukan ini dengan cara yang konstruktif dapat membantu orang tua menemukan dukungan yang mereka butuhkan dan memperkuat kemampuan mereka dalam mengasuh anak mereka. Dengan memanfaatkan dukungan positif dan mengatasi kritik dengan bijak, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi diri mereka sendiri dan anak mereka.

8. Kontribusi Saudara

Kehadiran seorang anak dengan Down syndrome dalam sebuah keluarga tidak hanya mempengaruhi orang tua tetapi juga saudara kandung. Saudara kandung memainkan peran penting dalam dinamika keluarga, dan kontribusi mereka dapat memberikan dampak signifikan baik pada perkembangan anak dengan Down syndrome. Mereka dapat membantu dalam kegiatan sehari-hari dan memberikan waktu kepada orang tua untuk beristirahat atau mengurus keperluan lainnya. Subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa saudara yang lebih tua atau saudara yang lebih mandiri sering mengambil peran tambahan, seperti membantu mengawasi atau bermain dengan anak yang berkebutuhan khusus, sehingga memberikan kontribusi besar dalam meringankan beban orang tua (Mangunsong, 2011).

Sama halnya yang dilakukan salah satu anak MT yang putus sekolah karena membantu MT dalam merawat adiknya. Saudara kandung sering kali menjadi sumber dukungan emosional dan praktis yang tak ternilai bagi orang tua dan anak dengan Down syndrome. Mereka dapat membantu dalam kegiatan sehari-hari dan memberikan waktu kepada orang tua untuk beristirahat atau mengurus keperluan lainnya. Saudara kandung juga dapat menjadi model peran yang positif bagi anak dengan Down syndrome. Interaksi sehari-hari antara saudara kandung bisa menjadi kesempatan berharga bagi anak dengan Down syndrome untuk belajar keterampilan sosial dan perilaku yang sesuai. Selain itu penerimaan dan keterlibatan saudara dalam kehidupan anak dengan Down syndrome dapat membantu dalam memfasilitasi lingkungan yang lebih inklusif dan suportif di rumah.

Dalam beberapa kasus, saudara kandung mungkin merasa terabaikan atau kurang diperhatikan karena perhatian orang tua yang lebih fokus pada anak dengan Down syndrome. Mereka mungkin merasakan ketidakadilan atau cemburu jika kebutuhan khusus saudara mereka memerlukan perhatian dan sumber daya yang lebih banyak dari orang tua. Kadang-kadang, saudara kandung mungkin merasa terbebani oleh tanggung jawab tambahan yang mereka harus ambil untuk membantu merawat saudara mereka dengan kondisi Down syndrome seperti yang dialami anak MT dan telah dibahas sebelumnya yang mana salah satu anak MT yang seharusnya 7 bulan lagi tamat kuliah memilih berhenti dan fokus untuk merawat adiknya yang mengalami down syndrome.

Saudara kandung memainkan peran kunci dalam mendukung anak dengan Down syndrome dan membantu menjaga keseimbangan emosional dalam keluarga. Dengan memahami dan menghargai kontribusi mereka, serta mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang keluarga lebih harmonis dan mendukung bagi semua anggota.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan tinjauan pustaka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa proses penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak dengan Down Syndrome merupakan perjalanan yang panjang dan kompleks, melibatkan berbagai tahap emosional dan adaptasi. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan emosional yang signifikan, termasuk shock, kesedihan, kekhawatiran, dan tekanan dari masyarakat. Namun, dengan dukungan keluarga, teman, komunitas, serta profesional, ibu dapat mengembangkan strategi pengasuhan yang sesuai dan menemukan kebahagiaan dalam perjalanan mereka. Penelitian ini juga menekankan pentingnya dukungan emosional, keterbukaan, dan strategi pengasuhan yang bijaksana dalam membantu ibu menerima dan mengasuh anak dengan Down Syndrome. Melalui penerimaan diri dan dukungan yang tepat, ibu dapat menciptakan lingkungan yang penuh cinta dan dukungan bagi anak mereka, serta menemukan kebahagiaan dalam perjalanan hidup mereka bersama. Peneliti yang tertarik untuk mengembangkan penelitian dengan tema serupa, dapat mengembangkan penelitian terhadap tema-tema yang berkaitan dengan self acceptance ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Down Syndrome). Selain itu, berdasarkan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini, penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam lagi tentang self acceptance ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Down Syndrome).

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J.P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press. Cronbach, L.J. 1963. *Educational Psychology*. New York: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa. (2005). *Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Pendidikan Inklusif*, Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa. Jakarta.
- Efendi, S. (2022). *Pola Asuh Otoriter dan Dampaknya pada Kesejahteraan Emosional Anak*. Bandung: Remaja Rosdakarya. <https://www.ganto.co/berita/2654/mahyeldi-kota-padang-kota-peduli-disabilitas.html>
- Hurlock, E. B. (2006). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, Elisabeth B. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

- Kaffah, A. N., Erliana, Y. D., & Arisanti, I. (2019). Resiliensi ibu yang memiliki anak down syndrome di sekolah luar biasa (SLB) Negeri 1 Sumbawa. *Jurnal PSIMAWA*, 2(1), 28-34.
- Lloyd, T. J., & Hastings, R. (2009). Hope as a psychological resilience factor in mothers and fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 957-968.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. Dalam Lopez, S. J., & Snyder, C. R. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association
- Mangunsong, F. (2011). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Mangunsong, Frieda. (2011). *Psikologi dan Pendidikan Anak Luar Biasa Jilid 1*. Jakarta: LPSP3
- Miranda, Destryarini. (2013). Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur). *eJournal Psikologi*. Volume 1 Nomor 2, Halaman 123-135. Samarinda: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman.
- Puspita, D. (2004). Peran Keluarga Pada Penanganan Individu Autistic Spectrum disorder
- Sari, I. P., Studi, P., Khusus, P., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Mangkurat, U. L. (2019). Studi deskriptif pola asuh orang tua anak berkebutuhan khusus dravet syndrome
- Setyaningrum, R. (2010). Bantu anak berkebutuhan khusus.
- Sheerer, E. T. (1949). An Analysis of The Relationship Between Acceptance of and Respect For Self And Acceptance Of And Respect For Others In Ten Couseling Cases. *Journal of Cousulting Psychology*, 169-175.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis*. London: SAGE.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Venesia, T. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: PT Gramedia.
- Venesia. (2012). *Psikologi Sosial*. Jilid 1. Edisi 10. Jakarta: Erlangga
- Wijaya, Y. D. S., & Prasetyo, E. (2021). Dinamika Kebahagiaan (Happiness) pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 71-80