



RESILIENSI *SINGLE MOTHER* YANG MEMILIKI ANAK DISABILITAS INTELEKTUAL

Fatimah Azzakiyah¹, Rona Ghina Luqyana², Della Puteri Anggraeni³, Faradhila Berliana Putri⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia^{1,2,3,4}

Email : fattie.azzakiyah@gmail.com, 202360002@std.umk.ac.id, 202360005@std.umk.ac.id,
202360007@std.umk.ac.id

Diterima: 31/3/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 15/4/2026

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan bagaimana resiliensi bekerja pada ibu sendiri yang mengasuh anak dengan disabilitas intelektual. Untuk mempelajari pengalaman partisipan secara menyeluruh, pendekatan kualitatif yang melibatkan studi kasus digunakan. Tiga peserta dipilih melalui metode purposive sampling berdasarkan kriteria ibu single parent yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual tingkat ringan, sedang, atau berat. Analisis tematik digunakan untuk mengumpulkan data setelah wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika partisipan menerima diagnosis anak, mereka mengalami fase emosional awal seperti keterkejutan, penolakan, stres, dan kebingungan. Regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan analisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian diri adalah faktor resiliensi. Kognitif, emosional, spiritual, perilaku, dan sosial adalah strategi adaptasi yang digunakan. Proses resiliensi sangat bergantung pada dukungan keluarga, masyarakat, terapi, dan komunitas disabilitas. Sebagai kesimpulan, resiliensi meningkatkan kemampuan adaptasi ibu, stabilitas pengasuhan, dan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini meningkatkan pemahaman kita tentang ketahanan psikologis orang tua yang mengasuh anak dengan gangguan intelektual dan membangun solusi dukungan keluarga.

Kata kunci: *Disabilitas Intelektual, Ibu tunggal, Resiliensi*

ABSTRACT

The purpose of this study was to demonstrate how resilience works in mothers who care for children with intellectual disabilities. To study the participants' experiences comprehensively, a qualitative approach involving case studies was used. Three participants were selected through purposive sampling based on the criteria of being single mothers who had children with mild, moderate, or severe intellectual disabilities. Thematic analysis was used to collect data after semi-structured interviews. The results of the study showed that when participants received their children's diagnoses, they experienced an initial emotional phase of shock, denial, stress, and confusion. Emotion regulation, impulse control, optimism, problem-solving skills, empathy, self-efficacy, and self-achievement are factors of resilience. Cognitive, emotional, spiritual, behavioral, and social strategies are used for adaptation. The resilience process is highly dependent on family, community, therapy, and disability community support. In conclusion, resilience enhances mothers' adaptive abilities, parenting stability, and psychological well-being. This study improves our understanding of the psychological resilience of parents raising children with intellectual disabilities and builds solutions for family support.



Keywords: *Intellectual Disability, Resilience, Single Mother*

PENDAHULUAN

Data kependudukan menunjukkan peningkatan signifikan pada jumlah rumah tangga yang dipimpin oleh perempuan di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena ini didorong oleh lonjakan angka perceraian yang terus merangkak naik serta peristiwa kematian pasangan yang meninggalkan beban pengasuhan pada satu pihak saja. Ketika sebuah perkawinan berakhir dan menyisakan buah hati, individu tersebut secara otomatis memikul tanggung jawab penuh sebagai orang tua tunggal. Kondisi ini menjadi semakin menantang apabila sang anak memiliki keterbatasan tertentu, seperti disabilitas intelektual yang merupakan kategori dengan beban sosial serta ekonomi tertinggi bagi sebuah keluarga (Allizaputri et al., 2022; Azzahra, 2020; Pasyola et al., 2021). Disabilitas intelektual tidak hanya memengaruhi tumbuh kembang anak secara kognitif, tetapi juga menuntut perhatian ekstra dari sisi pengasuhan harian yang sangat intensif. Sayangnya, banyak keluarga yang terjebak dalam situasi ini tanpa kesiapan mental maupun finansial yang memadai untuk menghadapi masa depan yang penuh ketidakpastian. Keberadaan anak dengan kebutuhan khusus dalam struktur keluarga tunggal sering kali memicu tekanan psikologis yang berlapis, di mana seorang ibu harus berjuang sendirian tanpa kehadiran figur pendamping untuk berbagi peran dalam menjalankan fungsi domestik maupun mencari nafkah secara mandiri demi keberlangsungan hidup anggota keluarganya (Jonathan & Herdiana, 2020; Ladiba & Utami, 2022; Merida et al., 2023).

Secara ideal, setiap anak dengan kebutuhan khusus berhak mendapatkan perlindungan maksimal, kasih sayang yang utuh, serta akses pendidikan inklusif yang didukung oleh tenaga pendidik berkompeten dan kurikulum yang adaptif. Namun, kenyataan di lapangan sering kali menunjukkan adanya jurang pemisah yang lebar antara harapan tersebut dengan fasilitas yang tersedia bagi masyarakat luas. Banyak orang tua tunggal melaporkan bahwa hubungan dengan anak merupakan sumber stres utama karena sulitnya mendisiplinkan serta mengarahkan perilaku anak yang unik. Penolakan dari berbagai layanan sekolah serta minimnya guru pendamping khusus yang berbakat semakin memperburuk beban yang harus dipikul oleh keluarga. Kondisi layanan publik yang masih belum optimal dalam memfasilitasi kebutuhan anak dengan hambatan intelektual membuat ibu tunggal merasa terisolasi dalam perjuangannya. Kesenjangan ini menciptakan tekanan psikis yang berat, di mana ekspektasi masyarakat terhadap peran ibu sering kali tidak realistis dan tidak mempertimbangkan keterbatasan sumber daya yang dimiliki. Ketidakterediaan sistem pendukung yang terintegrasi memaksa para ibu ini untuk belajar secara otodidak dalam menangani setiap gejolak emosional maupun tantangan fisik yang muncul dari perilaku anak yang terkadang sulit diprediksi secara logis dalam keseharian mereka di lingkungan sosial (Abanit et al., 2021; Suhana et al., 2021; Sunaryo & Wahyuni, 2022).

Menjalani peran sebagai pengasuh tunggal bagi anak dengan hambatan intelektual membawa tantangan emosional yang sangat menguras energi batin bagi seorang perempuan. Mereka sering kali harus berhadapan dengan respons lingkungan yang kurang empati atau bahkan kritik tajam yang meruntuhkan rasa percaya diri sang anak maupun ibunya sendiri. Rasa sedih, perasaan kehilangan sosok suami sebagai pelindung, serta kekhawatiran mendalam akan masa depan anak menjadi bayang-bayang yang menyelimuti kehidupan sehari-hari. Tekanan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan terapi dan pendidikan khusus memaksa mereka bekerja lebih keras sambil tetap menjalankan fungsi domestik tanpa jeda istirahat yang cukup.



Situasi ini sering kali memicu reaksi negatif seperti kemarahan terhadap keadaan, rasa bersalah yang berlebihan, hingga gangguan kesehatan mental yang serius jika tidak segera ditangani dengan pendekatan yang tepat. Pengalaman masa lalu yang pahit ditambah dengan beban pengasuhan yang berat tanpa adanya dukungan finansial yang stabil membuat banyak ibu tunggal merasa berada dalam keterpurukan yang dalam (Gupta & Kashyap, 2020; Karunanayake et al., 2021; Khan et al., 2022; Lanza-León & Cantarero, 2024). Tanpa adanya figur pasangan untuk berbagi keluh kesah, segala kecemasan mengenai masa depan anak menjadi beban pikiran yang terus menghantui dan berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan jika terus dibiarkan tanpa adanya intervensi bantuan psikologis yang memadai bagi kesehatan jiwa (Irawati et al., 2021).

Meskipun dikelilingi oleh berbagai kesulitan yang seolah tidak berujung, banyak perempuan hebat yang perlahan mampu menyesuaikan diri dan bangkit melalui proses adaptasi yang luar biasa. Kemampuan untuk bertahan dan merespons situasi sulit secara sehat serta produktif ini dikenal sebagai daya lenting atau *resilience* yang menjadi kunci keselamatan mental bagi mereka (Lestari et al., 2023; Putri & Huwae, 2023; Ramadhani et al., 2021). Proses pembentukan ketangguhan ini biasanya diawali dengan fase keterkejutan dan ketidakpercayaan sebelum akhirnya melangkah maju menuju tahap penerimaan kondisi anak secara utuh. Kehadiran anak dengan keterbatasan justru sering kali bertransformasi menjadi sumber makna baru serta motivasi bagi ibu untuk menjadi pribadi yang lebih kuat dari sebelumnya. Melalui regulasi emosi yang baik, mereka belajar untuk tetap tenang di bawah tekanan dan mengendalikan dorongan impulsif yang merusak guna mencari solusi efektif atas setiap persoalan. Sikap optimis bahwa situasi dapat berubah menjadi lebih baik menjadi motor penggerak bagi mereka untuk terus melangkah meskipun tanpa dukungan pasangan. Faktor-faktor seperti pemahaman mendalam mengenai kondisi anak, spiritualitas yang kuat, serta dukungan sosial dari keluarga besar maupun tetangga menjadi elemen penting yang memperkuat efikasi diri mereka dalam menghadapi tantangan dunia yang terkadang terasa sangat tidak adil bagi kelompok disabilitas.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan kajian mengenai ketangguhan psikologis ibu tunggal yang secara khusus mengasuh anak dengan hambatan intelektual dalam konteks masyarakat Indonesia saat ini. Nilai kebaruan dari studi ini terletak pada upaya untuk menggali secara mendalam bagaimana daya lenting tersebut dibangun di tengah ketiadaan peran pendamping hidup serta beban pengasuhan yang sangat ekstra. Fokus inovasi penelitian ini diarahkan untuk mendeskripsikan berbagai bentuk manifestasi ketangguhan yang muncul, mulai dari kemampuan analisis masalah hingga pencapaian efikasi diri yang tinggi dalam mengelola konflik harian. Selain itu, investigasi ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor internal maupun eksternal yang menjadi penghambat atau pendukung proses adaptasi tersebut dalam menjaga kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* sang ibu. Strategi adaptasi yang digunakan untuk menyeimbangkan tuntutan ekonomi dan pengasuhan akan dibedah secara komprehensif guna memberikan gambaran utuh mengenai dinamika kehidupan mereka. Hasil dari eksplorasi ini diharapkan dapat menjadi rujukan penting dalam merancang program intervensi sosial yang lebih sensitif terhadap kebutuhan spesifik para ibu tunggal. Dengan memahami mekanisme pertahanan diri mereka, diharapkan akan tercipta ekosistem yang lebih inklusif dan suportif bagi keluarga dengan anak berkebutuhan khusus demi tercapainya keadilan sosial serta kesehatan mental yang lebih baik.

METODE PENELITIAN



Penelitian ini menerapkan paradigma kualitatif melalui desain studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi fenomena psikologis secara mendalam. Fokus utama prosedur ini adalah membedah dinamika resiliensi pada individu yang menjalankan peran sebagai orang tua tunggal sekaligus pengasuh anak berkebutuhan khusus dalam kehidupan nyata. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* guna menjamin kecukupan informasi yang relevan dengan tujuan riset. Subjek penelitian terdiri atas 3 orang ibu tunggal yang memiliki anak dengan tingkat disabilitas intelektual yang bervariasi, mencakup kategori ringan, sedang, hingga berat. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menangkap gambaran komprehensif mengenai pengalaman hidup partisipan dalam konteks harian yang alami tanpa manipulasi variabel di lapangan. Melalui kerangka kerja ini, setiap unit sosial ditelaah secara tuntas guna memahami makna di balik perjuangan subjek menghadapi tekanan berlapis secara kontekstual. Lokasi pengambilan data disesuaikan dengan kesepakatan bersama guna menjaga kenyamanan serta kerahasiaan informasi selama rangkaian periode penelitian berlangsung secara sistematis bagi kepentingan ilmu pengetahuan pada tahun 2026 ini.

Prosedur pengumpulan data primer dilaksanakan melalui teknik wawancara semi-terstruktur yang memberikan fleksibilitas bagi partisipan untuk bercerita secara terbuka namun tetap terarah. Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci yang dipandu oleh pedoman wawancara berbasis 7 dimensi resiliensi, meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan analisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Sebelum sesi dimulai, setiap informan diberikan penjelasan mengenai tujuan riset dan menandatangani *informed consent* sebagai bentuk kesediaan sukarela. Seluruh interaksi verbal direkam menggunakan alat perekam digital dan dicatat dalam buku lapangan untuk menangkap isyarat non-verbal yang muncul. Selain wawancara, peneliti menerapkan teknik observasi dan studi dokumentasi seperti catatan perkembangan anak guna memperkuat bukti fisik di lapangan. Langkah ini bertujuan untuk mensinkronkan data lisan dengan realitas perilaku pengasuhan yang terekam secara objektif guna mendapatkan informasi yang kredibel. Penggunaan instrumen yang terstandar namun adaptif ini menjamin bahwa setiap dinamika emosional subjek dapat teridentifikasi secara akurat dan tuntas selama proses pengambilan data harian berlangsung secara transparan dan akuntabel.

Tahapan pengolahan informasi dijalankan menggunakan teknik *thematic analysis* yang mencakup prosedur sistematis untuk menemukan pola makna yang dominan dari narasi subjek. Proses diawali dengan mentranskrip hasil rekaman secara *verbatim*, dilanjutkan dengan pembacaan teks berulang kali guna memahami konteks narasi secara utuh. Peneliti melakukan pengkodean pada unit data yang relevan, kemudian mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam tema besar seperti fase diagnosis awal, faktor pendorong ketangguhan, dan strategi adaptasi yang digunakan. Guna menjamin keabsahan temuan, penelitian ini menerapkan strategi *triangulation* yang membandingkan informasi lintas sumber serta metode pengumpulan data yang berbeda guna meminimalisir bias. Peneliti juga melakukan prosedur *member checking* dengan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi kepada partisipan untuk memastikan akurasi data sesuai pengalaman sebenarnya. Rangkaian analisis ini diproses secara teliti hingga mencapai titik jenuh informasi guna menghasilkan simpulan ilmiah yang valid. Langkah verifikasi yang ketat ini memastikan bahwa luaran penelitian mampu mendeskripsikan ketangguhan psikologis ibu tunggal secara transparan dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik untuk membangun solusi dukungan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Hasil

Setelah penelitian selesai, peneliti menemukan lima tema utama yang menggambarkan dinamika resiliensi peserta. Mereka termasuk fase pertama yaitu menghadapi diagnosis awal anak, fase kedua stres ditinggal suami meninggal, faktor resilien, proses menjadi resilien, dan strategi yang muncul selama proses resilien. Kelima tema ini saling terkait dan menunjukkan bagaimana peserta mampu membangun ketahanan psikologis setelah menghadapi tekanan berlipis dari kondisi anak dan pengalaman kehilangan.

Tabel 1. Profil Umum Partisipan

| Data subjek | Inisial subjek | Usia | Status Marital | Domisili | Kondisi anak |
|-------------|----------------|----------|----------------|---------------------|---|
| 1 | SS | 47 Tahun | Cerai mati | Bapangan, Jepara | Disabilitas Intelektual berat, hidrocefalus, epilepsy, ADHD |
| 2 | RF | 49 Tahun | Cerai mati | Karangmalang, Kudus | Disabilitas Intelektual sedang |
| 3 | EW | 47 Tahun | Cerai mati | Rendeng, Kudus | Disabilitas Intelektual ringan |

Tabel 2. Fase awal menghadapi diagnosis anak

| Inisial subjek | Respon menghadapi kondisi anak paska diagnosis | Tantangan dalam pengasuhan | Kondisi Lingkungan Sekitar |
|----------------|---|--|---|
| SS | Shock dan mengalami kecemasan berat karena mengetahui kondisi anak yang terkena hidrocefalus, adhd dan eplipsi juga | SS terkadang kesusahan dalam mengasuh anak karena tidak bisa ditinggal | Lingkungan masyarakat dan keluarga memberikan dukungan kepada partisipan. |
| RF | Subjek berusaha untuk pasrah dan belajar menerima. | RF kesulitan mengendalikan emosi | Lingkungan masyarakat memberikan dukungan kepada partisipan. Seperti terkadang memberikan uang saku kepada anak subjek. |



| | | | |
|----|--|---|---|
| EW | Kebingungan, karena dulu minim informasi. Dikarenakan sebelum kejang, anak kondisi normal. | Partisipan sering overthinking apabila partisipan tidak berada di dekat anak. | Lingkungan keluarga dan masyarakat selalu memberikan dukungan baik secara fisik, emosional, maupun finansial kepada EW. |
|----|--|---|---|

Tabel 3. Stres Ditinggal Suami Meninggal

| | |
|--------|---|
| Subjek | Gejolak yang terjadi |
| SS | Stress berat, sering sakit sakitan, bingung |
| RF | Kebingungan, menyerah, kondisi ekonomi yang down |
| EW | Kebingungan, namun tetap ada dukungan dari orang tua dan saudara. |

Tabel 4. Faktor Resiliensi

| Subjek | Regulasi emosi | Pengendalian impuls | Optimis | Kemampuan analisis masalah | Empati | Efikasi diri | Pencapaian diri |
|--------|--|---|--|---|--|--|--|
| SS | Cukup baik. SS cenderung tenang dan memilih diam, istighfar, atau memeluk anak untuk menenangkan diri ketika anak tantrum. | Terkendali. Ia jarang bereaksi keras, lebih memilih menghindari sejenak dan menunggu anak tenang. | Cukup optimis. Tetap berharap anaknya berkembang dan melihat perubahan kecil sebagai kemajuan. | Baik. Ia memahami pemicu emosi anak (bangun tidur, tidak boleh nonton TV, setelah kejang) dan menyesuaikan strategi pengasuhan. | Tinggi. Ia selalu memeluk, menenangkan, dan memahami kondisi anak sebagai bagian dari keterbatasannya. | Sedang-baik. Ia yakin mampu mengurus Arka sendiri meski melelahkan, tetapi tetap khawatir masa depan anak jika ia tidak ada. | Sedikit apapun kemajuan subjek merasa bersyukur, menjadi lebih sabar dan Ikhlas. |
| RF | Fluktuatif. Pada satu sisi sabar, namun pada kondisi | Tidak stabil; ia mengakui bahwa reaksi spontan, seperti | RF terus semangat, terutama setelah mendapat | RF bisa mengenali ketika anaknya rewel, tetapi dalam kondisi tertentu, ia | Ketika anak menangis, tetap menunjukkan | Meskipun terkadang goyah, RF berusaha kuat | Sedikit apapun kemajuan subjek merasa bersyukur, |



| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|--|
| | lelah atau terpicu, mudah tersulut emosi | mencubit atau memukul, masih terjadi, dan seringkali menyesal setelahnya. | pekerjaan dan melihat anaknya pertamanya berkembang menjadi orang sendiri. | lebih suka membiarkan keadaan berjalan sendiri sampai semuanya tenang. | kasih sayang, memeluk, menenangkan, dan memenuhi keinginan anak. | untuk anak-anaknya. | menjadi lebih sabar dan Ikhlas. |
| EW | EW lebih sering menangis secara diam-diam atau menyembunyikan perasaannya. | Terjaga. EW tahu anaknya tidak akan memahaminya, jadi dia hampir tidak pernah bereaksi keras padanya. | cukup tinggi. Anak terus mendapatkan terapi dan pendampingan selama bertahun-tahun. | EW memiliki kemampuan untuk dengan akurat menilai kebutuhan anak, seperti memilih terapi, pindah sekolah, dan mengubah metode belajar. | sangat besar. Ia memahami keadaan anak, selalu memastikan bahwa anak berada di tempat yang aman. | kuat. Ia yakin dapat memenuhi kebutuhan anak. | Sedikit apapun kemajuan subjek merasa bersyukur, menjadi lebih sabar dan Ikhlas. |

Tabel 5. Proses Menjadi Resilien

| Subjek | Mengalah | Bertahan | Pemulihan | Berkembang |
|--------|--|--|--|---|
| SS | sering mengalah pada kondisi anak, misalnya mengikuti ritme anak, dan menunda emosi pribadi. | SS mengasuh anak dengan kebutuhan khusus tanpa dukungan suami, tetap menjalani rutinitas terapi sembari bekerja dan full | Dari shock awal pasca diagnosis, ia perlahan menemukan cara menenangkan diri, mengatur emosi, dan menata | SS sabar dalam memahami pola emosi anak, lebih teratur dalam pengasuhan, dan melihat perkembangan kecil sebagai motivasi. |



| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | memberikan pengasuhan. | kehidupan sehari-hari. | |
| RF | Meski sering bergejolak, di banyak momen memilih mengalah demi menghindari konflik. | seorang ibu tunggal, bekerja, dan mengasuh anaknya. | Mengalami banyak stres setelah kematian suaminya, tetapi secara bertahap bangkit setelah mendapatkan pekerjaan dan mendapatkan dukungan dari anak pertamanya yang ikut bekerja. | RD secara bertahap belajar mengendalikan perasaannya, menjadi lebih sabar dan berusaha memperbaiki cara dia mendidik anak. |
| EW | banyak mengalah pada keadaan anak, mengakui keterlambatan belajar, dan menyesuaikan harapan dengan kemampuan anak. | EW memerlukan waktu yang lama, seperti kejang anak, kehilangan kemampuan anak, terapi bertahun-tahun, pindah sekolah, dan pendampingan yang terus menerus. | Setelah mengalami masa-masa sulit, EW menjadi lebih pasrah kepada Tuhan. | EW menjadi lebih sabar, lebih mahir membaca kebutuhan anak, dan lebih percaya diri dalam membuat keputusan tentang terapi dan pendidikan. |

Tabel 6. Strategi dalam menjalani proses resilien

| Subjek | Kognitif | Emosional dan Spiritual | Perilaku | Sosial |
|--------|--|---|--|---|
| SS | Menerima kondisi anak dengan langkah demi langkah Melihat kecenderungan | Menenangkan diri dengan berdiam diri atau mengucapkan istighfar. Pelukan | Mengalihkan anak-anak ke aktivitas yang positif. | Mengandalkan kakak dalam mengarahkan. Mengikuti komunitas anak disabilitas |



| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | n emosional anak dan menyesuaikan strategi | untuk menenangkan | | |
| RF | Belajar menghadapi situasi sebagai orang tua sendiri Berusaha untuk "tidak memikirkan terlalu banyak" saat mengalami stres | Menenangkan diri dengan mengucapkan istighfar atau menangis. Kadang meluapkan emosi spontan, tapi berusaha meredakan | Mengajak anak pergi jalan jalan, memberikan hadiah Membawa anak ke tempat terapi | Kumpul dengan tetangga untuk meredakan stres Kumpul dengan ibu-ibu yang mengalami keadaan serupa |
| EW | Menurunkan ekspektasi bahwa anak akan belajar sesuai kemampuan mereka Menilai kebutuhan anak berdasarkan pengalaman dan terapi | Ikut pengajian, Ketika EW tertekan, menangis | Menenangkan anak saat tantrum Konsisten membawa les, terapi, dan pendampingan belajar. | Berkomunikasi dengan tetangga, terapis, guru Mengikuti komunitas disabilitas |

Saat SS mengetahui anak terakhirnya setelah lahir sering kejang, SS membawa anaknya ke RS untuk CT Scan. Dan hasilnya menunjukkan jika anaknya mengalami hidrocefalus, epilepsi dan terdiagnosis disabilitas intelektual. Kondisi SS sempat mengalami stress berat, dan sering sakit sakitan. Selama masa pengasuhan SS mengandalkan suami dan anak pertama. Seringkali SS cemas memikirkan bagaimana jika dirinya sudah tiada, bagaimana keadaan anaknya nanti. Selang beberapa tahun suami SS wafat. Pada tahun awal paska suami meninggal A sering diasuh oleh tetangga dan kerabatnya. Kondisi SS pada saat itu belum stabil. Sehingga pengasuhan anak dibantu oleh tetangga dan kerabat. Selang beberapa lama, kondisi SS membaik dan mulai untuk terapi anak. Selain itu SS juga bekerja di tempat tetangganya. Ketika anak terlalu lama menonton televisi atau bermain handphone, perubahan perilaku dapat dilihat. Setelah melihat layar, emosi anak cenderung memburuk: dia lebih sering gelisah, tidak kooperatif, dan sering mengalami tantrum. Subjek sering mengalami kesulitan untuk



mengontrol perilaku anak dalam keadaan seperti ini. Karena respons anak sulit diprediksi, subjek biasanya hanya bisa menahan diri, bersabar, dan berusaha menenangkan anak sampai emosinya mereda. Saat ini, anak-anak menjalani terapi di YHCI untuk membantu perkembangan perilaku dan mengurangi frekuensi tantrum yang disebabkan oleh televisi dan gawai.

Partisipan RF, Ia biasanya melepaskan stres dengan bercerita kepada tetangga atau hanya duduk untuk menenangkan diri. Namun, ketika lelah setelah bekerja, ia mengaku lebih mudah kehilangan kendali emosi dan sulit menahan amarah. Untuk membuat anak kembali senang dan membuat suasana rumah lebih tenang, dia memilih cara praktis seperti mengajak anak jalan-jalan atau membelikan jajanan. Selain itu, subjek mengatakan bahwa ketika suaminya tinggal bersamanya, kehidupannya terasa jauh lebih mudah. Sebagai orang tua tunggal, ia lebih sering merasa kewalahan dan tidak jarang menangis sendirian ketika emosinya menjadi terlalu berat.

Sedangkan pada subjek EW, perkembangan anak pada subjek EW awalnya normal, sudah mampu berjalan, memegang alat tulis, dan mengenali angka. Akan tetapi, ketika anak mengalami kejang, kemampuan tersebut hilang dan terlambat dalam memahami sesuatu. Subjek sempat bingung dan khawatir karena perubahan drastis ini, sehingga ia meminta bantuan dari berbagai dokter dan guru untuk memahami kondisi anak. Selama proses ini, ia mendapatkan penjelasan bahwa anaknya menunjukkan tanda-tanda disabilitas intelektual, yang dikenal sebagai tuna grahita ringan. Selama proses penanganan, subjek sempat menghadapi masalah keuangan. Namun, keluarga membantu anak untuk tetap mengikuti terapi. Selain itu, ia berusaha menarik anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial melalui partisipasi mereka dalam acara sekolah, kompetisi, dan anggota kelompok difabel. Subjek menyatakan bahwa dia tidak memiliki kemampuan untuk memarahi anaknya. Ia sering menangis saat sholat untuk meluapkan perasaannya ketika lelah atau tertekan. Ia juga sering berpikir terlalu banyak, terutama ketika anaknya jauh darinya, karena khawatir anaknya tidak akan bisa mengatasi situasi tanpa bantuan.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap pengalaman psikologis ibu tunggal menunjukkan bahwa guncangan emosional saat diagnosis pertama kali diterima merupakan fase kritis yang menguji ketahanan mental. Ketiga subjek penelitian ini awalnya menunjukkan respons negatif berupa penolakan kenyataan serta kebingungan yang sangat mendalam mengenai masa pengasuhan. Namun, dinamika ini membuktikan bahwa kemampuan untuk bangkit atau *resilience* tidak muncul secara instan melainkan melalui proses penerimaan tekanan yang sangat berat (Bhattacharyya, 2021; Katkar et al., 2021; Yavuz, 2023). Individu yang memiliki daya lenting tinggi mampu mengubah pengalaman emosional yang menyakitkan menjadi fungsi personal yang lebih konstruktif dan produktif. Kemampuan mengelola emosi dengan tepat menjadi kunci utama bagi para ibu ini untuk tetap bertahan di tengah situasi sulit tanpa adanya dukungan langsung dari pasangan hidup. Kegigihan untuk tidak menyerah tercermin dari bagaimana mereka memandang kesulitan bukan sebagai hambatan permanen tetapi sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Transformasi dari rasa putus asa menuju kegigihan menunjukkan bahwa proses adaptasi kognitif sedang berlangsung secara aktif dalam diri mereka. Hasil pergulatan batin melibatkan penerimaan terhadap segala keterbatasan fisik maupun intelektual yang dimiliki oleh anak mereka di rumah (Anjasari et al., 2020; Mohan, 2021; Padila et al., 2021).

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar terbukti menjadi instrumen paling krusial



dalam mempercepat pencapaian resiliensi bagi 3 informan utama dalam studi ini. Aktivitas sosial yang diikuti oleh 3 subjek tersebut memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi narasi yang serupa sehingga beban pikiran terasa jauh lebih ringan. Kehadiran kelompok penolong yang terdiri dari orang tua dengan nasib yang sama menciptakan ekosistem pendukung yang tidak hanya bersifat moral tetapi juga menyentuh aspek materiil secara nyata. Interaksi dalam komunitas ini membantu para ibu tunggal untuk mendapatkan solusi praktis atas masalah pengasuhan harian yang sangat kompleks dan melelahkan. Motivasi hidup meningkat secara signifikan ketika mereka menyadari bahwa mereka tidak berjuang sendirian dalam menghadapi tantangan anak berkebutuhan khusus. Keberadaan jejaring sosial ini berfungsi sebagai penyangga emosional yang mencegah terjadinya kelelahan mental yang lebih parah atau depresi klinis (Kusnadi et al., 2023; Napitupulu & Kurniawan, 2023; Özdemir, 2025; Primasari & Supena, 2020). Komunikasi yang terjalin antar sesama orang tua memungkinkan terjadinya pertukaran informasi mengenai metode terapi yang efektif bagi perkembangan motorik anak. Dengan demikian, penguatan resiliensi sangat bergantung pada kualitas hubungan interpersonal yang dibangun dalam kelompok sosial yang memiliki nilai empati tinggi bagi masa depan anak.

Kemampuan untuk mengatur dorongan batin atau *impulse control* menjadi pembeda yang sangat nyata dalam keberhasilan pengasuhan mandiri oleh ibu tunggal. Ketiga subjek mengakui bahwa mendidik anak dengan hambatan ganda menuntut kesabaran ekstra yang melibatkan pengendalian aspek *id* agar tidak bertindak secara impulsif saat menghadapi tekanan. Regulasi emosi yang baik memungkinkan para ibu ini untuk tetap tenang meskipun kondisi internal mereka sedang mengalami fluktuasi yang cukup tajam. Subjek bernama RF menunjukkan upaya maksimal untuk menjauh sejenak saat emosi memuncak guna menghindari tindakan yang merugikan proses tumbuh kembang sang anak. Pengendalian diri ini berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menyeimbangkan keyakinan pribadi dengan fakta kebenaran yang dihadapi di lapangan secara objektif. Regulasi emosi yang stabil membantu mereka mempertahankan perasaan positif di tengah gempuran stres yang datang secara berulang setiap harinya. Tanpa adanya pasangan, para ibu ini dipaksa untuk menjadi pengambil keputusan tunggal yang harus selalu mempertimbangkan dampak psikologis dari setiap tindakan mereka. Keberhasilan mengontrol impuls merupakan indikator kematangan kepribadian yang mendukung terciptanya lingkungan rumah yang lebih harmonis bagi masa depan anak yang terbatas (Apriyanti, 2021; Huttu et al., 2026; Salma et al., 2026; Suryadin & Wahyuningasih, 2025).

Optimisme yang kuat terhadap masa depan anak menjadi energi penggerak bagi 3 orang tua ini untuk terus memberikan dukungan terbaik melalui berbagai jalur terapi. Keyakinan bahwa anak dapat mengalami kemajuan meskipun kecil merupakan bentuk pemaknaan hidup yang sangat positif dan memberikan kekuatan internal yang besar. Ketiga anak dari para partisipan ini secara aktif mengikuti program bimbingan serta terapi melalui komunitas difabel untuk merangsang kemampuan fungsional mereka. Selain optimisme, aspek empati juga memegang peranan vital saat menghadapi tantangan perilaku seperti *tantrum* yang sering muncul secara tiba-tiba. Ketiga subjek menggunakan metode sentuhan fisik berupa pelukan lembut sebagai cara utama untuk menenangkan kondisi emosional anak yang sedang memburuk. Pendekatan nonverbal ini mencerminkan kedalaman hubungan batin yang memungkinkan ibu memahami perasaan anak tanpa perlu adanya komunikasi lisan yang lancar. Kemampuan untuk menemukan sumber masalah secara akurat membuat mereka tidak terjebak dalam pola menyalahkan diri sendiri atas kondisi yang terjadi. Fleksibilitas kognitif



dalam melihat penyebab masalah membantu mereka tetap fokus pada pencarian solusi daripada meratapi nasib buruk secara berkepanjangan pada masa krisis yang datang tiba-tiba.

Pencapaian diri bagi ibu tunggal sering kali diukur dari perkembangan motorik anak yang sangat sederhana namun memberikan makna yang luar biasa besar. Kemajuan kecil seperti kemampuan memegang pensil atau menyiram bunga pada subjek anak dari EW dipandang sebagai sebuah kesuksesan yang sangat membanggakan. Efikasi diri yang tinggi mendorong para ibu ini untuk terus melakukan aktivitas positif yang selaras dengan minat pribadi mereka guna menjaga keseimbangan kesehatan mental. Selalu berpikir positif bahwa setiap ujian memiliki batas kemampuan manusia merupakan strategi kognitif yang efektif untuk membangkitkan semangat juang yang mulai meredup. Kebiasaan berbagi cerita mengenai progres anak di dalam komunitas juga berfungsi sebagai bentuk syukur yang memperkuat resiliensi kolektif antar anggota difabel. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada sempitnya jumlah subjek yang hanya mencakup 3 individu sehingga kurang menggambarkan kondisi ibu tunggal secara luas. Selain itu, faktor ekonomi yang tidak terbahas mungkin menjadi variabel pengganggu yang memengaruhi tingkat stres harian mereka secara signifikan. Fokus pada pencapaian progresif anak menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditemukan dalam kesederhanaan hidup yang penuh dengan perjuangan fisik dan juga emosional.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika emosional, kognitif, perilaku, dan sosial membentuk proses resiliensi seorang ibu sendiri yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. Kemampuan anak untuk menerima situasinya berkembang dari respons awal berupa ketakutan, kecemasan, stres, dan kebingungan menjadi kemampuan untuk mengendalikan emosi, mengendalikan impuls, optimisme, analisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian diri. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, tetangga, komunitas disabilitas, dan tempat terapi memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan ketangguhan dalam pengasuhan. Peningkatan kesejahteraan psikologis, kesuksesan dalam mempertahankan perawatan dan pendampingan perkembangan anak dalam jangka panjang, dan penerapan strategi adaptasi yang lebih efisien adalah semua contoh dampak dari proses resiliensi ini. Dampak positif tersebut memperlihatkan bahwa resiliensi bukan hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan, tetapi juga menjadi landasan untuk berkembang dan membangun kualitas pengasuhan yang lebih stabil dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abanit, G., Fauk, N. K., Ward, P., Hawke, K., Crutzen, R., & Mwanri, L. (2021). Psychological, sociocultural and economic coping strategies of mothers or female caregivers of children with a disability in Belu district, Indonesia. *PLoS ONE*, *16*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251274>
- Allizaputri, A. I., Prananjaya, B. A., & Suryani, P. R. (2022). Faktor risiko angka kejadian depresi dan kecemasan pada caregiver anak dengan disabilitas intelektual. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(1), 163–172. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.163-172>
- Anjasari, H., Sari, E. K., & Priyono, P. (2020). The correlation between hope with acceptance of parents toward children with special needs in the special education school in all districts of Ngawi. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, *16*(2), 65.



<https://doi.org/10.21831/jpk.v16i2.33604>

- Apriyanti, D. A. (2021). Perlindungan perempuan dan pernikahan di bawah umur. *PAMPAS Journal of Criminal Law*, 2(1), 115. <https://doi.org/10.22437/pampas.v2i1.12676>
- Azzahra, A. F. (2020). Efforts to equitable education for children with intellectual disabilities as an alternative to overcoming social problems in children. *Journal of Creativity Student*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.15294/jcs.v5i1.36288>
- Bhattacharyya, R. (2021). Anxiety, uncertainty and resilience during the pandemic period- anthropological and psychological perspectives. Dalam *IntechOpen eBooks*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.98841>
- Gupta, A., & Kashyap, S. (2020). Growing up in a single parent family; a determining factor of adolescent's well-being. *Advanced Journal of Social Science*, 7(1), 138–144. <https://doi.org/10.21467/ajss.7.1.138-144>
- Huttu, L. P. T., Takalapeta, T., & Wijaya, R. P. C. (2026). Studi interpretatif fenomenologi: Penerapan pola asuh orang tua di daerah rural pada era digital. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 236. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.7697>
- Irawati, K., Budi, A. W. S., & Haris, F. (2021). Stress management training for working, elderly, and health cadre women: Rumah pendamping emak sehat jiwa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 130. <https://doi.org/10.22146/jpkm.53612>
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping stress pascacerai: Kajian kualitatif pada ibu tunggal. *Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71–87. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- Karunanayake, D., Aysha, M. N., & Vimukthi, N. D. U. (2021). The psychological well-being of single mothers with school age children: An exploratory study. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, 8(1). <https://doi.org/10.32628/ijrst21812>
- Katkar, K., Pungky, P., & Utami, R. R. (2021). Pelatihan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 89–96. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.89-96>
- Khan, M. M., Jakaria, M. S. M., Jhuma, C. F., & Miah, M. S. (2022). Challenges of single motherhood in socio-cultural context: A qualitative study in rural areas of Bangladesh. *Space and Culture India*, 10(2), 52. <https://doi.org/10.20896/saci.v10i2.1282>
- Kusnadi, S. K., Zuroida, A., Elisnawati, E., & Riza, S. A. K. N. (2023). Strategi coping untuk menurunkan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada orangtua anak berkebutuhan khusus. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(5), 2104. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5582>
- Ladiba, G. C., & Utami, M. S. (2022). Resiliensi single working mother pasca suami meninggal. *Happiness Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.360>
- Lanza-León, P., & Cantarero, D. (2024). The loud silent side of single parenthood in Europe: Health and socio-economic circumstances from a gender perspective. *Journal of Family and Economic Issues*. <https://doi.org/10.1007/s10834-024-09954-y>
- Lestari, R., Purwandari, E., Nuryanti, L., Ediputri, D. Y., Mulati, Y., & Monika, M. (2023). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan. *E-Dimas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(4), 757. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v14i4.14370>



- Merida, S. C., Febrieta, D., & Fitriani, Y. (2023). Resilience as a “working mom” dealing with changing situations in era pandemic covid 19. *E3S Web of Conferences*, 447, 5002. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202344705002>
- Mohan, R. (2021). Counseling parents of special children: Insight from resilient parents. Dalam *IntechOpen eBooks*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.99573>
- Napitupulu, L., & Kurniawan, Y. (2023). Online social support and psychological well-being of caregivers of children with autism spectrum disorder. *European Journal of Educational Research*, 12(2), 927. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.12.2.927>
- Özdemir, M. B. (2025). Social support and lifelong learning needs of parents of children with special needs. *International Journal of Social and Humanities Sciences*. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijshs/issue/93549/1736247>
- Padila, P., Harsismanto, J., Andrianto, M. B., Sartika, A., & Ningrum, D. S. (2021). Pengalaman orangtua dalam merawat anak retardasi mental. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i1.2163>
- Pasyola, N. E., Abdullah, A. M., & Puspasari, D. (2021). Peran parenting self-efficacy dan optimisme terhadap psychological well-being ibu yang memiliki anak intellectual disability. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 131. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12645>
- Primasari, I. F. N. D., & Supena, A. (2020). Peran orang tua anak berkebutuhan khusus (autis) sekolah dasar selama masa covid-19. *JS (Jurnal Sekolah)*, 5(1), 133. <https://doi.org/10.24114/js.v5i1.23309>
- Putri, H. P., & Huwae, A. (2023). Hardiness and resilience in women who have spontaneous abortions. *PHILANTHROPY Journal of Psychology*, 7(2), 118. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.6718>
- Ramadhani, F., Situmorang, N. Z., & Prabawanti, C. (2021). Resiliensi pada pekerja perempuan. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 22. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.24>
- Salma, A. R., Maryam, T. I., Humaida, F., & Tsaniyatsnaini, G. Z. (2026). Penguatan peran orang tua melalui seminar parenting bertema psikologi belajar dan pengasuhan anak dalam islam. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 250. <https://doi.org/10.51878/community.v6i1.8273>
- Suhana, S., Eryani, R. D., & Budiman, A. (2021). The effect of hardiness on stress in mothers in helping elementary school children in Taman Sari district. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 218. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v10i2.8984>
- Sunaryo, F. D. S., & Wahyuni, A. A. A. R. (2022). Peran perempuan dan keluarga katolik di era disrupsi teknologi di bali pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Humanis*, 26(3), 250. <https://doi.org/10.24843/jh.2022.v26.i03.p05>
- Suryadin, A., & Wahyuningsih, E. T. (2025). Supervisi layanan pendidikan dan terapi individual pada anak ADHD usia dini di Yaumi Fatimah special school. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(4), 1215. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i4.8567>
- Yavuz, K. (2023). Psychological resilience in children and adolescents: The power of self-recovery. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 15(1), 112. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>