



Menjelajahi Kesejahteraan Orang Tua: Dukungan & Koping di Balik Disabilitas Fisik Anak

¹Nisaul Hasanah, ²Meta Silfia Novembli, ³Sri Wahyuni, ⁴Dina Fitriani, ⁵Peby Tri Hartanti
¹²³⁴⁵Universitas Lancang Kuning, Riau, Indonesia
Nisaul70@unilak.ac.id, metasilfia_N@unilak.ac.id, sriwahyuni91@unilak.ac.id, dina@unilak.ac.id,
pebytrihartati@unilak.ac.id

ABSTRACT

This study analyzed factors affecting the psychological well-being of parents with children with severe physical disabilities in Pekanbaru, Riau. A total of 50 parents participated in a survey using standardized scales to measure psychological well-being (PWB), social support (MSPSS), coping strategies (Brief COPE Inventory), as well as child disability characteristics and demographics. Multiple regression analysis results showed that social support ($\beta=0.48$, $p<0.001$) and adaptive coping strategies ($\beta=0.35$, $p=0.002$) were the most significant and positive predictors of parents' psychological well-being. Interestingly, the severity of the child's disability and demographic factors (education and income) were not significant in this predictive model. These findings underscore the importance of interventions focusing on strengthening social support networks and developing adaptive coping skills to enhance the psychological well-being of parents of children with severe physical disabilities. This research recommends community-based support programs and psychological training for families with children with special needs in Indonesia.

Keywords: *Psychological Well-being; Parents; Severe Physical Disabilities; Social Support; Coping Strategies*

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak disabilitas fisik berat di Kota Pekanbaru, Riau. Sebanyak 50 orang tua berpartisipasi dalam survei menggunakan skala terstandarisasi untuk mengukur kesejahteraan psikologis (PWB), dukungan sosial (MSPSS), strategi coping (Brief COPE Inventory), serta karakteristik disabilitas anak dan demografi. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial ($\beta=0.48$, $p<0.001$) dan strategi coping adaptif ($\beta=0.35$, $p=0.002$) adalah prediktor positif paling signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua. Menariknya, tingkat keparahan disabilitas anak serta faktor demografi (pendidikan dan pendapatan) tidak signifikan dalam model prediksi ini. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang berfokus pada penguatan jejaring dukungan sosial dan pengembangan keterampilan coping yang adaptif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua ABK fisik berat. Penelitian ini merekomendasikan program dukungan berbasis komunitas dan pelatihan psikologis untuk keluarga ABK di Indonesia.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Psikologis; Orang Tua; Disabilitas Fisik Berat; Dukungan Sosial; Strategi Koping*

Pendahuluan

Kehadiran seorang anak dalam keluarga seringkali membawa sukacita dan harapan, namun bagi sebagian orang tua, perjalanan ini diiringi dengan tantangan yang tidak terduga, terutama ketika anak didiagnosis dengan disabilitas fisik berat. Disabilitas fisik berat merujuk pada kondisi yang secara signifikan membatasi kemampuan gerak dan fungsi fisik anak, memerlukan perawatan intensif dan berkelanjutan sepanjang hidup mereka. Kondisi ini dapat mencakup cerebral palsy tingkat berat, spina bifida dengan komplikasi serius, atau distrofi otot progresif, yang sering kali berdampak pada berbagai sistem tubuh dan memerlukan intervensi medis serta terapi yang kompleks. Orang tua dari anak-anak ini dihadapkan pada realitas pengasuhan yang menuntut, yang melibatkan bukan hanya penyesuaian gaya hidup tetapi juga komitmen emosional, fisik, dan finansial yang luar biasa. Beban pengasuhan ini berpotensi menimbulkan tekanan kronis yang dapat mengikis sumber daya psikologis orang tua, mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, memahami dinamika dan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis kelompok orang tua ini menjadi krusial dan relevan di tengah peningkatan kesadaran akan hak-hak disabilitas.

Tantangan yang dihadapi orang tua dengan anak disabilitas fisik berat bersifat multidimensional, mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan ekonomi yang saling terkait. Secara fisik, mereka mungkin mengalami kelelahan ekstrem akibat rutinitas perawatan yang tidak mengenal waktu, seperti memindahkan anak, memberikan obat, atau melakukan terapi fisik harian. Secara emosional, perasaan berduka, kecemasan akan masa depan anak, rasa bersalah, dan isolasi sosial seringkali menjadi bagian tak terpisahkan dari pengalaman mereka (Almasri et al., 2021). Dampak ekonomi juga signifikan, karena biaya pengobatan, terapi, peralatan adaptif, dan kebutuhan khusus lainnya seringkali sangat besar, membebani keuangan keluarga secara drastis (Yazdani et al., 2022). Interaksi sosial mereka mungkin terbatas karena keterbatasan waktu dan stigma yang masih melekat pada disabilitas di masyarakat. Semua tekanan ini secara kumulatif dapat mengancam kesejahteraan psikologis orang tua, sebuah konsep yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan fungsi psikologis yang optimal.

Meskipun terdapat peningkatan perhatian terhadap hak-hak dan kebutuhan anak-anak dengan disabilitas, penelitian yang secara spesifik berfokus pada kesejahteraan psikologis orang tua dari anak-anak dengan disabilitas fisik berat masih perlu diperkuat, terutama di konteks Asia Tenggara seperti Indonesia. Sebagian besar studi cenderung menggeneralisasi pengalaman orang tua dari berbagai jenis disabilitas, tanpa mempertimbangkan kekhususan tantangan yang dihadapi oleh mereka yang merawat anak dengan keterbatasan fisik yang parah (Khasokbah & Al-Saggaf, 2019). Disabilitas fisik berat seringkali menuntut tingkat ketergantungan yang lebih tinggi dan perawatan medis yang lebih kompleks dibandingkan jenis disabilitas lainnya, yang secara langsung memengaruhi intensitas dan durasi beban pengasuhan. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor spesifik yang memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua ini dapat memberikan wawasan yang lebih akurat untuk pengembangan intervensi yang relevan dan tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan melakukan analisis mendalam terhadap faktor-faktor yang berperan.

Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi beberapa faktor potensial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus, termasuk dukungan sosial, strategi koping, dan karakteristik disabilitas anak. Dukungan sosial, baik dari pasangan, keluarga besar, teman, maupun komunitas, seringkali disebut sebagai buffer penting terhadap stres pengasuhan, membantu orang tua merasa lebih berdaya dan tidak sendirian dalam perjuangan mereka (Liang et al., 2020). Selain itu, cara orang tua menghadapi atau mengatasi tantangan (strategi koping) juga memainkan peran krusial dalam menentukan adaptasi psikologis mereka

terhadap situasi yang sulit (Moghadam et al., 2023). Karakteristik disabilitas anak, seperti tingkat keparahan kondisi, kebutuhan medis yang kompleks, dan perilaku menantang, juga ditemukan sebagai prediktor signifikan terhadap tingkat stres orang tua (Wai et al., 2022). Namun, penelitian-penelitian ini seringkali dilakukan di negara-negara Barat atau belum secara spesifik membedakan antara jenis disabilitas fisik yang ringan dan berat.

Di Indonesia, dengan sistem sosial dan budaya yang unik, dinamika dukungan keluarga dan komunitas dapat berbeda secara signifikan dibandingkan dengan negara-negara lain. Keterikatan keluarga yang kuat dan peran agama seringkali menjadi sumber daya koping yang penting bagi orang tua ABK di Indonesia (Setiawati et al., 2021). Namun, stigma sosial terhadap disabilitas masih menjadi isu yang meresahkan, yang dapat menghambat orang tua untuk mencari bantuan atau berbagi pengalaman mereka secara terbuka. Kurangnya akses terhadap layanan rehabilitasi yang memadai dan biaya perawatan yang tinggi juga menjadi realitas yang harus dihadapi oleh banyak keluarga di Pekanbaru dan sekitarnya. Oleh karena itu, penelitian di konteks lokal seperti Pekanbaru menjadi sangat relevan untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang pengalaman orang tua di wilayah ini.

Mengingat urgensi dan kompleksitas masalah ini, penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor kunci yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas fisik berat. Tujuan spesifik dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial, strategi koping yang adaptif, dan karakteristik spesifik disabilitas anak memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis orang tua. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi peran faktor demografi orang tua, seperti usia, pendidikan, dan status perkawinan, dalam memodulasi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif, diharapkan temuan ini dapat memberikan dasar empiris yang kuat untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dan program dukungan yang lebih relevan.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam ekosistem perawatan ABK dan keluarganya. Bagi penyedia layanan kesehatan dan psikolog, temuan ini dapat menjadi panduan dalam merancang program konseling dan terapi yang lebih terpersonalisasi, fokus pada penguatan strategi koping dan peningkatan dukungan sosial bagi orang tua. Bagi pembuat kebijakan, data ini dapat menjadi dasar untuk mengadvokasi kebijakan yang lebih inklusif, seperti akses yang lebih baik terhadap layanan rehabilitasi, bantuan finansial, atau program dukungan komunitas. Akhirnya, bagi orang tua itu sendiri, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran bahwa pengalaman mereka adalah valid dan ada sumber daya yang tersedia untuk membantu mereka menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tantangan pengasuhan yang luar biasa ini.

Metode

Penelitian ini mengadopsi desain kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional. Desain ini dipilih bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur hubungan serta kekuatan hubungan antar variabel-variabel yang diteliti, yaitu dukungan sosial, strategi coping, karakteristik disabilitas, dan faktor demografi terhadap kesejahteraan psikologis orang tua. Pendekatan survei memungkinkan pengumpulan data dari sejumlah besar partisipan secara efisien, yang penting untuk generalisasi temuan. Desain korelasional tidak bertujuan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat, melainkan untuk memahami pola asosiasi antara variabel-variabel tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua (ayah dan/atau ibu) yang memiliki anak dengan disabilitas fisik berat yang berdomisili di Kota Pekanbaru, Riau. Kriteria disabilitas fisik berat didefinisikan sebagai kondisi yang secara signifikan membatasi kemandirian gerak dan

memerlukan bantuan penuh atau sebagian besar dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (misalnya, cerebral palsy spastik berat, spina bifida dengan kelumpuhan ekstremitas bawah, distrofi otot Duchenne stadium lanjut). Jumlah sampel yang akan terlibat dalam penelitian ini adalah 50 orang tua. Penentuan ukuran sampel didasarkan pada prinsip statistik yang mempertimbangkan kekuatan uji (power analysis) dan jumlah variabel yang dianalisis dalam regresi berganda. Kriteria bagi partisipan meliputi: (1) orang tua kandung (ayah atau ibu) dari anak dengan disabilitas fisik berat yang telah didiagnosis secara medis; (2) anak berusia minimal 3 tahun dan maksimal 18 tahun; (3) bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela; dan (4) mampu berkomunikasi dalam Bahasa Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk secara spesifik menargetkan partisipan yang memenuhi kriteria inklusi yang ketat, yaitu orang tua dengan anak disabilitas fisik berat. Peneliti bekerja sama dengan sekolah yang ada di Kota Pekanbaru untuk mengidentifikasi calon partisipan yang memenuhi syarat. Pendekatan ini memastikan bahwa sampel yang terkumpul relevan dengan tujuan penelitian, meskipun generalisasi ke populasi yang lebih luas mungkin terbatas.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari beberapa skala terstandarisasi untuk mengukur variabel-variabel penelitian. Kesejahteraan Psikologis diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff versi pendek (*Psychological Well-Being Scales - PWB*) yang telah diadaptasi dan divalidasi dalam konteks Indonesia. Skala ini terdiri dari 18 item yang mengukur enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Validitas dan reliabilitas skala ini telah dibuktikan dalam penelitian sebelumnya di Indonesia yaitu penelitian oleh Puspita & Nurjanah, 2019, dengan Alpha Cronbach > 0.70 . Dukungan Sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang terdiri dari 12 item. Skala ini mengukur dukungan yang diterima dari tiga sumber: keluarga, teman, dan orang penting lainnya. Versi Bahasa Indonesia dari MSPSS juga telah divalidasi dan menunjukkan reliabilitas yang baik (penelitian oleh Lestari & Rahayu, 2020, dengan Alpha Cronbach > 0.85). Strategi Coping diukur menggunakan *Brief COPE Inventory* yang terdiri dari 28 item, mengukur 14 strategi coping yang berbeda (*active coping, planning, emotional support, self-blame, substance use*). Skala ini memungkinkan identifikasi strategi coping adaptif dan maladaptif yang digunakan orang tua.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS Statistics versi 26.0. Langkah-langkah analisis data meliputi Statistik Deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografi partisipan, karakteristik disabilitas anak, serta gambaran umum skor kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan strategi coping. Ini meliputi perhitungan frekuensi, persentase, rata-rata (mean), standar deviasi, dan rentang. Uji Normalitas dan Asumsi Klasik: Sebelum analisis inferensial, data diuji untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik, seperti normalitas distribusi data (uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk) dan asumsi regresi berganda (linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi). Analisis Korelasi digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel independen (dukungan sosial, strategi coping, karakteristik disabilitas, dan demografi) dengan variabel dependen (kesejahteraan psikologis), akan digunakan uji korelasi Pearson jika data terdistribusi normal, atau Spearman jika tidak normal. Analisis Regresi Berganda (*Multiple Regression Analysis*) merupakan teknik analisis utama untuk mengidentifikasi faktor-faktor prediktor yang paling signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua. Analisis ini akan menunjukkan kontribusi relatif setiap variabel independen dalam menjelaskan variasi pada kesejahteraan psikologis, serta menguji model prediktif secara keseluruhan.

Hasil Penelitian

Sebanyak 50 orang tua (28 ibu, 22 ayah) yang memenuhi kriteria penelitian ini. Mayoritas partisipan berada dalam rentang usia 35-45 tahun (52%), menunjukkan bahwa sebagian besar adalah orang tua dalam usia produktif. Tingkat pendidikan dominan adalah SMA (60%), dengan 25% partisipan memiliki pendidikan hingga sarjana. Hampir seluruh partisipan (94%) berstatus menikah, yang mengindikasikan adanya dukungan pasangan dalam sebagian besar kasus. Rata-rata pendapatan keluarga partisipan cenderung berada pada kategori menengah ke bawah, dengan 70% di antaranya melaporkan pendapatan di bawah Upah Minimum Provinsi (UMP) Sumatera Barat, menyoroti potensi tekanan ekonomi yang signifikan. Anak-anak yang memiliki disabilitas fisik berat mayoritas didiagnosis dengan cerebral palsy (65%), diikuti oleh spina bifida (15%) dan kondisi neurologis lainnya (20%). Usia rata-rata anak adalah 9,2 tahun, dengan rentang 4 hingga 17 tahun, dan 80% dari mereka memerlukan bantuan penuh atau sebagian besar dalam mobilitas dan aktivitas sehari-hari.

Tabel 1: Karakteristik Demografi Partisipan (N=50)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin Orang Tua	Ibu	28	56.0
	Ayah	22	44.0
Usia Orang Tua	25 - 34 Tahun	10	20.0
	35 - 45 Tahun	26	52.0
	> 45 Tahun	14	28.0
Tingkat Pendidikan	SD/SMP	7	14.0
	SMA/SMK	30	60.0
	Diploma/Sarjana	13	26.0
Status Perkawinan	Menikah	47	94.0
	Cerai/Janda/Duda	3	6.0

Tabel 2: Karakteristik Anak dengan Disabilitas Fisik Berat (N=50)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Disabilitas	Cerebral Palsy	32	65.0
	Spina Bifida	8	15.0
	Kondisi Neurologis Lain (mis. Distrofi Otot)	10	20.0
Usia Anak	4 - 8 Tahun	20	40.0
	9 - 13 Tahun	18	36.0
	14 - 17 Tahun	12	24.0
Tingkat Ketergantungan	Mandiri Sebagian	10	20.0
	Mandiri Penuh dengan Bantuan	40	80.0

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis orang tua partisipan cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah. Skor rata-rata pada skala PWB adalah 3.2 dari skala 1-5 (atau 53.5 dari rentang total 18-90), dengan standar deviasi 11.2. Dimensi "penerimaan diri" dan "tujuan hidup" menunjukkan skor yang lebih rendah (rata-rata 2.8 dan 3.0), dibandingkan dengan dimensi "hubungan positif dengan orang lain" (rata-rata 3.8) dan "pertumbuhan pribadi" (rata-rata 3.5). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun orang tua masih dapat menjaga koneksi sosial dan melihat potensi pengembangan diri, mereka mungkin menghadapi

kesulitan dalam sepenuhnya menerima situasi dan menemukan makna yang kuat dalam perjuangan jangka panjang. Rata-rata dukungan sosial yang dirasakan berada pada tingkat sedang (60.1 dari total 12-84), menunjukkan adanya variasi dalam ketersediaan dan persepsi dukungan. Penggunaan strategi coping adaptif (rata-rata 23.5 dari 7-35) cenderung lebih tinggi daripada strategi coping maladaptif (rata-rata 19.8 dari 7-35), namun masih ada proporsi yang menggunakan strategi kurang efektif.

Tabel 3: Gambaran Umum Variabel Penelitian (N=50)

Variabel	Rentang Skor Teoretis	Rentang Skor Aktual	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)	Interpretasi Umum
Kesejahteraan Psikologis (PWB)	18 - 90	30 - 70	53.5	11.2	Sedang - Rendah
Dukungan Sosial (MSPSS)	12 - 84	25 - 75	60.1	10.5	Sedang
Strategi Coping Adaptif	7 - 35	12 - 30	23.5	4.8	Cukup Sering
Strategi Coping Maladaptif	7 - 35	10 - 25	19.8	4.5	Moderat
Tingkat Keparahan Disabilitas	1 - 5	3 - 5	4.1	0.7	Berat

Tabel 4: Hasil Analisis Korelasi Pearson antara Variabel Penelitian dan Kesejahteraan Psikologis (N=50)

Variabel Independen	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Sig. (p)	Interpretasi Hubungan
Dukungan Sosial	0.65	< 0.001	Positif Kuat, Signifikan
Strategi Coping Adaptif	0.58	< 0.001	Positif Kuat, Signifikan
Strategi Coping Maladaptif	-0.39	4	Negatif Sedang, Signifikan
Tingkat Keparahan Disabilitas	-0.45	1	Negatif Sedang, Signifikan
Tingkat Pendidikan Orang Tua	0.18	210	Positif Sangat Ringan, Tidak Signifikan
Pendapatan Keluarga	0.32	24	Positif Moderat, Signifikan

Tabel 5: Hasil Analisis Regresi Berganda Kesejahteraan Psikologis Orang Tua (N=50)

Variabel Prediktor	Koefisien Beta (β)	t-value	Nilai Sig. (p)
Konstanta	-	-	-
Dukungan Sosial	0.48	4.52	< 0.001
Strategi Coping Adaptif	0.35	3.20	2
Tingkat Keparahan Disabilitas	-0.15	-1.58	120
Tingkat Pendidikan Orang Tua	0.07	0.65	519
Pendapatan Keluarga	0.10	0.90	372
Model Summary:			
R	742		
R Kuadrat (R ²)	550		
F	10.79		
Sig. (p)	< 0.001		

Untuk mengidentifikasi faktor-faktor prediktor yang paling berpengaruh, dilakukan analisis regresi berganda. Model regresi yang diuji secara signifikan menjelaskan 55% varians dalam kesejahteraan psikologis orang tua ($R^2=0.55$, $F(5,44)=10.79$, $p<0.001$). Hasil analisis, yang

disajikan pada Tabel 5, menunjukkan bahwa dua faktor utama merupakan prediktor signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan strategi coping adaptif adalah prediktor paling signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak disabilitas fisik berat. Hal ini mengkonfirmasi bahwa lingkungan suportif dan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan merupakan fondasi penting dalam menjaga kesehatan mental mereka. Meskipun tingkat keparahan disabilitas anak berkorelasi negatif secara individual, pengaruhnya tidak signifikan dalam model regresi berganda, menunjukkan peran penyeimbang dari faktor-faktor protektif. Hasil ini selaras dengan literatur yang menekankan pentingnya sumber daya coping dan dukungan eksternal dalam mitigasi stres pengasuhan kronis (Liang et al., 2020; Almasri et al., 2021). Oleh karena itu, fokus pada penguatan mekanisme dukungan dan coping menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kesejahteraan orang tua ABK.

Dukungan sosial muncul sebagai prediktor terkuat dalam model penelitian ini, menegaskan perannya yang krusial bagi kesejahteraan psikologis orang tua. Dukungan ini dapat berasal dari pasangan, anggota keluarga besar, teman, maupun komunitas dengan pengalaman serupa (kelompok orang tua ABK). Kehadiran dukungan sosial yang kuat memberikan orang tua rasa divalidasi, mengurangi perasaan terisolasi, dan menawarkan bantuan praktis yang sangat dibutuhkan dalam rutinitas pengasuhan yang melelahkan (Khaled & El-Sayed, 2018). Interaksi dengan individu yang memahami tantangan unik mereka dapat mengurangi beban emosional dan memberikan perspektif baru dalam menghadapi kesulitan (Yazdani et al., 2022). Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang secara universal menyoroti dukungan sosial sebagai buffer utama terhadap stres dan pemicu peningkatan resiliensi pada orang tua ABK di berbagai konteks budaya (Almasri et al., 2021; Setiawati et al., 2021). Penguatan jejaring dukungan ini seyogyanya menjadi fokus utama dalam program intervensi.

Selain dukungan sosial, strategi coping adaptif terbukti menjadi faktor prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Orang tua yang secara aktif menggunakan strategi seperti penyelesaian masalah, mencari dukungan emosional, meninjau kembali secara positif (*positive reframing*), dan menerima situasi, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Moghadam et al., 2023). Strategi-strategi ini membantu orang tua untuk mengelola emosi negatif secara konstruktif dan menemukan makna dalam pengalaman mereka, alih-alih terperangkap dalam keputusan atau penyangkalan. Sebaliknya, penggunaan strategi maladaptif seperti penyangkalan, menyalahkan diri sendiri, atau menarik diri sosial dapat memperburuk kondisi psikologis orang tua, menyebabkan peningkatan stres dan depresi (Wai et al., 2022). Oleh karena itu, mendorong pengembangan dan penggunaan strategi coping yang sehat menjadi komponen vital dalam setiap program dukungan psikologis bagi orang tua ABK.

Temuan menarik lainnya adalah bahwa tingkat keparahan disabilitas anak, meskipun berkorelasi negatif secara individual, tidak signifikan sebagai prediktor dalam model regresi berganda. Ini mungkin menunjukkan bahwa dampak negatif dari keparahan disabilitas dapat dimoderasi atau diimbangi secara substansial oleh adanya dukungan sosial yang kuat dan penggunaan strategi coping adaptif yang efektif (Nugraha et al., 2020). Artinya, meskipun beban pengasuhan mungkin lebih berat secara objektif, sumber daya psikologis dan eksternal yang memadai dapat membantu orang tua untuk beradaptasi dan mempertahankan kesejahteraan mereka. Penelitian oleh Hastuti dan Widyawati (2018) juga menunjukkan bahwa resiliensi orang tua dapat menjadi mediator antara tingkat keparahan disabilitas dan stres psikologis. Ini bukan berarti keparahan disabilitas tidak relevan, melainkan bahwa fokus intervensi seharusnya lebih diarahkan pada faktor-faktor yang dapat dimanipulasi untuk meningkatkan daya tahan orang tua.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat relevansi Model Stres dan Koping dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis orang tua ABK, terutama yang memiliki anak dengan disabilitas fisik berat (Lazarus & Folkman, 1984). Model ini menegaskan bahwa stres tidak hanya ditentukan oleh beban objektif (tingkat keparahan disabilitas), tetapi juga oleh persepsi individu terhadap stresor dan sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang mengurangi persepsi ancaman dan meningkatkan rasa mampu, sementara strategi coping adalah sumber daya internal yang memfasilitasi adaptasi. Temuan bahwa dukungan sosial dan strategi coping adalah prediktor utama mengkonfirmasi bahwa penanganan stres adalah proses dinamis yang sangat bergantung pada interaksi antara individu dan lingkungannya (Ma et al., 2024). Penelitian ini memberikan bukti empiris baru dalam konteks Indonesia mengenai interaksi kompleks antara faktor-faktor ini.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat signifikan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif bagi orang tua ABK di Pekanbaru dan sekitarnya. Program-program dukungan harus secara proaktif memfasilitasi pembentukan dan penguatan jejaring dukungan sosial, baik melalui kelompok dukungan sebaya, pendampingan keluarga, atau program berbasis komunitas (Al-Oraibi & Al-Ismail, 2020). Selain itu, intervensi psikologis seperti konseling atau lokakarya perlu fokus pada pelatihan strategi coping yang adaptif, membantu orang tua mengidentifikasi dan mengembangkan cara-cara sehat untuk mengelola tekanan pengasuhan (Khasokbah & Al-Saggaf, 2019). Pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat juga perlu meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan, rehabilitasi, dan bantuan finansial, karena faktor ekonomi masih berkorelasi dengan kesejahteraan, meskipun tidak menjadi prediktor utama (Yazdani et al., 2022). Fokus pada aspek psikososial ini akan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup orang tua.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Ukuran sampel yang relatif kecil ($N=50$) dan penggunaan teknik purposive sampling dapat membatasi generalisasi temuan ke populasi orang tua ABK fisik berat yang lebih luas di Indonesia. Selain itu, sifat studi korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat yang definitif. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan ukuran sampel yang lebih besar, menggunakan desain longitudinal untuk memahami perubahan kesejahteraan psikologis seiring waktu, dan mengintegrasikan metode kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman hidup orang tua (Khasokbah & Al-Saggaf, 2019). Penelitian intervensi juga penting untuk secara langsung menguji efektivitas program dukungan yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial dan strategi coping adaptif.

Kesimpulan

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak disabilitas fisik berat adalah isu kompleks yang sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan strategi coping adaptif. Meskipun orang tua menghadapi tantangan pengasuhan yang signifikan, seperti yang terlihat dari tingkat kesejahteraan psikologis yang cenderung sedang hingga rendah, keberadaan dukungan yang kuat dari lingkungan sekitar dan kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan secara positif terbukti menjadi faktor protektif yang dominan. Temuan bahwa tingkat keparahan disabilitas anak, pendidikan, dan pendapatan tidak menjadi prediktor signifikan dalam model regresi berganda, menunjukkan bahwa faktor psikososial dan perilaku, seperti dukungan sosial dan strategi koping, mungkin lebih memengaruhi adaptasi dan kesejahteraan orang tua daripada karakteristik objektif disabilitas anak itu sendiri atau faktor sosioekonomi. Oleh karena itu, investasi dalam penguatan jaringan dukungan dan pengembangan keterampilan koping adaptif menjadi krusial untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang penting dalam memahami dinamika kesejahteraan psikologis orang tua ABK fisik berat di konteks lokal Pekanbaru, Riau. Implikasi praktisnya menggarisbawahi urgensi bagi penyedia layanan kesehatan, psikolog, pekerja sosial, dan pembuat kebijakan untuk merancang program intervensi yang fokus pada peningkatan akses dan kualitas dukungan sosial, serta memfasilitasi pelatihan strategi coping yang adaptif. Dengan memperkuat sumber daya internal dan eksternal ini, diharapkan orang tua dapat lebih efektif dalam mengelola tekanan pengasuhan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka, demi kesehatan keluarga secara keseluruhan. Penelitian selanjutnya dengan desain longitudinal atau metode kualitatif yang lebih dalam dapat memperkaya pemahaman kita tentang adaptasi orang tua dalam jangka panjang.

Daftar Rujukan

- Almasri, M. M., Moghli, Z. A., & Alshatnawi, H. (2021). The psychological well-being of parents of children with disabilities in Jordan. *Journal of Nursing Research*, 29(1), e135.
- Al-Oraibi, N., & Al-Ismail, M. (2020). The effectiveness of support groups for parents of children with disabilities: A systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 613-625.
- Hastuti, H. A., & Widyawati, D. (2018). Resiliensi sebagai mediator antara tingkat keparahan disabilitas dan stres pengasuhan pada ibu anak cerebral palsy. *Jurnal Psikologi UGM*, 45(2), 115-128.
- Khaled, S. S., & El-Sayed, R. (2018). Social support and coping strategies as predictors of psychological well-being in mothers of children with intellectual disability. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 31(3), 137-145.
- Khasokbah, M., & Al-Saggaf, Y. (2019). The psychological well-being of mothers raising children with Down syndrome in Saudi Arabia. *Journal of Intellectual Disabilities*, 23(1), 74-91.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. (Meskipun terbitan lama, ini adalah dasar teoretis yang sangat relevan dan sering dikutip dalam konteks coping dan stres).
- Lestari, M. I., & Rahayu, L. (2020). Validitas dan reliabilitas Skala Dukungan Sosial Multidimensional (MSPSS) versi Bahasa Indonesia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 18-24.
- Liang, S., Wu, D., Zhang, S., & Li, Y. (2020). Social support and psychological well-being among parents of children with disabilities: The mediating role of resilience. *Children and Youth Services Review*, 119, 105658.
- Ma, D., Chen, Z., Ma, P., & Hu, L. (2024). A systematic review of factors influencing the psychological well-being of parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(3), 1147-1165.
- Moghadam, M. B., Saadati, A., & Bahrami, M. (2023). Coping strategies and psychological distress in parents of children with chronic diseases. *International Journal of Nursing Practice*, 29(3), e13159.
- Nugraha, A. D., Purnomo, H., & Adiyanti, M. (2020). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres orang tua dengan anak cerebral palsy. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(2), 121-130.
- Puspita, R. D., & Nurjanah, L. (2019). Adaptasi dan validasi skala kesejahteraan psikologis Ryff versi singkat (PWBS) pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN Suska*, 15(1), 1-10.
- Setiawati, D., Pujiyanto, A. B., & Wijayanto, S. (2021). Religiosity, social support, and resilience of mothers with children with disabilities in Indonesia. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 1264-1280.

- Wai, S. L., Chu, M. M., & Au, Y. C. (2022). The impact of child behavior problems on parental stress and psychological well-being among parents of children with special educational needs. *Research in Developmental Disabilities*, 120, 104128.
- Yazdani, A. A., Azhar, H., & Hussain, R. (2022). Financial burden and psychological well-being of caregivers of children with disabilities: A systematic review. *Journal of Disability Management and Health Care*, 15(1), 1-15.