

MANAJEMEN STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (LITERATURE REVIEW)**Suci Mulya Eryuni^{1*}, Aat Sriati²**¹⁻²Univesitas PadjadjaranEmail Korespondensi: sucieruni64@gmail.com

Disubmit: 01 April 2026

Diterima: 23 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i7.25440>**ABSTRACT**

Children with special needs require more intensive caregiving, placing parents at risk of experiencing parenting stress that can adversely affect psychological well-being, the quality of parent-child relationships, and overall family functioning. This study aims to analyze various interventions for managing parenting stress among parents of children with special needs through a literature review of articles retrieved from PubMed, Scopus, SAGE Journals, and Springer, with inclusion criteria limited to full-text articles published between 2021 and 2026 in either Indonesian or English. Based on the search results, eight articles were selected and analyzed narratively. The findings indicate that effective interventions include cognitive and psychoeducational approaches, resilience training and empowerment, social support, parent-child relationship therapy, as well as health education and counseling. These interventions have been shown to reduce stress levels while enhancing coping abilities, emotional regulation, and parental self-efficacy. Therefore, the management of parenting stress requires a multidimensional approach that not only focuses on stress reduction but also on strengthening psychological and social resources, thereby improving parents' quality of life and overall family functioning.

Keywords: *Children With Special Needs, Parenting Stress, Stress Management, Intervention, Coping.*

ABSTRAK

Anak berkebutuhan khusus memerlukan pengasuhan yang lebih intensif, sehingga orang tua berisiko mengalami stres pengasuhan yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan orang tua-anak, serta fungsi keluarga secara keseluruhan. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai intervensi dalam manajemen stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus melalui tinjauan literatur dari database PubMed, Scopus, Sage Journal, dan Springer dengan kriteria artikel terbit tahun 2021-2026, berbahasa Indonesia atau Inggris, serta tersedia dalam bentuk full text. Berdasarkan hasil penelusuran, diperoleh delapan artikel yang dianalisis secara naratif. Temuan menunjukkan bahwa intervensi yang efektif meliputi pendekatan kognitif dan psikoedukasi, pelatihan resiliensi dan pemberdayaan, dukungan sosial, terapi hubungan orang tua-anak, serta edukasi dan konseling kesehatan. Berbagai intervensi tersebut terbukti mampu menurunkan tingkat

stres, serta meningkatkan kemampuan koping, regulasi emosi, dan self-efficacy pada orang tua. Oleh karena itu, manajemen stres pengasuhan perlu dilakukan melalui pendekatan multidimensional yang tidak hanya berfokus pada penurunan stres, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis dan sosial, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup orang tua dan fungsi keluarga secara optimal.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus, Stres Pengasuhan, Manajemen Stres, Intervensi, Koping.

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mengalami keterlambatan atau kelainan dibandingkan dengan anak seusianya sehingga memerlukan perhatian yang khusus dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat terjadi karena adanya kelainan dalam aspek tumbuh kembang (Suwoto, 2023). Kelainan yang dialami mencakup fisik, mental, intelektual, sosial, dan emosional (Mardiansah et al., 2024). Kategori anak berkebutuhan khusus meliputi gangguan spektrum autisme (*Autism Spectrum Disorder/ASD*), *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), disabilitas intelektual, *Down syndrome*, *cerebral palsy*, gangguan sensorik seperti tunarungu dan tunanetra, serta gangguan perkembangan lainnya.

Secara global, prevalensi penduduk yang masuk ke dalam kategori kebutuhan khusus sebanyak 1,3 milyar jiwa (WHO, 2025). Pada tahun 2023 sebanyak 863.402 jiwa penduduk Indonesia yang mengalami kelainan atau tergolong dalam kategori kebutuhan khusus (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa isu mengenai anak berkebutuhan khusus dan praktik pengasuhannya merupakan fenomena yang memerlukan perhatian serius.

Anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik yang berbeda sesuai dengan jenis hambatan yang

dialaminya. Pada anak tunanetra, kelainan terjadi pada penglihatannya sehingga mereka mengalami hambatan dalam berorientasi dengan lingkungan secara visual. Pada anak dengan tunarungu, gangguan terjadi pada pendengarannya sehingga mereka mengalami hambatan dalam berkomunikasi. Pada anak tunagrahita hambatan terjadi pada intelegensinya sehingga dapat mengalami kesulitan dalam akademik dan menjalani kegiatan rutin sehari-hari. Selain itu, pada anak tunadaksa, hambatan terjadi pada motorik yang secara umum tidak langsung menghambat perkembangan sosial emosional, namun sedikit banyak akan tetap dapat memengaruhi (Yandes et al., 2024).

Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan pengasuhan dan tanggung jawab kepada anak. Pengasuhan anak berkebutuhan khusus seringkali disertai dengan tuntutan fisik, emosional, sosial, dan finansial yang lebih besar dibandingkan pengasuhan anak tipikal. Kehadiran anak berkebutuhan khusus menuntut orang tua untuk memberikan perhatian yang lebih intensif. Anak berkebutuhan khusus sering kali membutuhkan terapi, pendidikan khusus, serta pemantauan perkembangan jangka panjang (Syaputri & Afriza, 2022). Selain itu, stigma sosial dan kurangnya pemahaman masyarakat turut

memperberat beban psikologis orang tua.

Tingginya tuntutan dalam pengasuhan memicu perasaan bingung, marah, kecewa, dan putus asa sehingga menyebabkan stres pengasuhan (Pratiwi et al., 2024). Stres pengasuhan adalah perasaan negatif yang diakibatkan oleh adanya gangguan pada psikologis dan fisiologis akibat tuntutan peran sebagai orang tua. Stres pengasuhan ditandai dengan gejala seperti perasaan tidak kompeten, rasa bersalah, frustrasi, dan kehilangan kontrol diri (Asri & Hendriani, 2024). Pada konteks anak berkebutuhan khusus, stres pengasuhan dapat bersifat kronis dan berkelanjutan. Penelitian Pardo-Salamanca et al. (2025) menunjukkan bahwa tingkat stres orang tua anak berkebutuhan khusus lebih tinggi dibandingkan orang tua dengan anak tipikal. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada gangguan kualitas hidup, konflik keluarga, hingga penurunan kualitas interaksi orang tua-anak.

Stres pengasuhan bukan hanya masalah individual, melainkan merupakan fenomena yang memengaruhi seluruh unit dalam keluarga. Stres pada orang tua anak berkebutuhan khusus berkorelasi dengan fungsi keluarga, kualitas relasi pasangan, serta kesejahteraan psikososial anggota keluarga lainnya. Tingkat parenting stress yang tinggi pada orang tua anak berkebutuhan khusus berdampak pada dinamika keluarga secara keseluruhan, termasuk komunikasi keluarga (Pardo-Salamanca et al., 2025).

Stresor dalam konteks pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh keberadaan situasi yang menimbulkan tekanan itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi secara signifikan oleh persepsi terhadap stresor serta oleh sumber daya internal dan eksternal yang tersedia,

termasuk dukungan sosial, resiliensi keluarga, dan kemampuan koping adaptif untuk menghadapi tuntutan pengasuhan.

Manajemen stres pengasuhan merupakan aspek penting dalam membantu orang tua menghadapi permasalahan psikologis akibat tuntutan pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Manajemen stres mencakup berbagai strategi koping adaptif yang melibatkan berbagai aspek seperti kognitif, emosional, dan perilaku (Khoirunnisa et al., 2023). Penerapan manajemen stres dapat mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan fungsi psikologis (Burgdorf et al., 2019). Oleh karena itu, tinjauan literatur ini dibuat untuk mengkaji apa saja intervensi manajemen stres pengasuhan yang dapat diterapkan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

KAJIAN PUSTAKA

Manajemen stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus adalah upaya dalam menghadapi beban pengasuhan dan tanggung jawab yang lebih. Strategi manajemen stres memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat stres pengasuhan yang dirasakan orang tua. Semakin baik manajemen stres maka stres pengasuhan yang dirasakan akan lebih rendah. Hal ini menandakan pentingnya manajemen stres yang tepat dalam mendukung kesejahteraan keluarga secara menyeluruh (Cheng & Lai, 2023).

Manajemen stres dapat dilakukan melalui dua mekanisme yaitu dengan berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) atau berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) (Ranta et al., 2025). Manajemen stres yang berfokus pada masalah dapat dilakukan melalui identifikasi sumber utama stres

misalnya dengan lebih mengenal karakteristik anak dan mengikuti pelatihan pengasuhan. Sementara itu, manajemen stres yang berfokus pada emosi dapat berupa pencarian dukungan sosial dan emosional. Manajemen stres bertujuan untuk membantu orang tua mengidentifikasi sumber stres dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi (Suwoto, 2023).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan cara pencarian literatur dengan menelusuri beberapa basis data elektronik. Data basis elektronik yang digunakan yaitu PubMed, Springer, Sage Journal, dan Scopus. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan fitur pencarian lanjutan (*advanced search*) dengan menggunakan kata kunci: “parenting stress” OR “caregiver stress” OR “parental stress” AND “parenting stress management” OR “stress coping strategies” OR “stress intervention” OR “intervention program” AND “special needs children” OR “disability” OR “child with special needs” OR “autism” OR

“down syndrome” OR “cerebral palsy”.

Hasil pencarian awal sebanyak 4189 artikel dari PubMed, 149 artikel dari Scopus, 59 artikel dari Sage Journal, dan 123 artikel dari Springer. Selanjutnya dilakukan penyaringan dari semua artikel yang ditemukan. Peneliti melakukan penyaringan berdasarkan beberapa kriteria inklusi yang meliputi: (1) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, (2) terbit pada 5 tahun terakhir yaitu rentang tahun 2021-2026, (3) tersedia dalam bentuk *full text* dan dapat diakses. Dari penyaringan tersebut didapatkan sebanyak 1194 artikel dari PubMed, 98 artikel dari Scopus, 6 artikel dari Sage Journal, dan 9 artikel dari Springer.

Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan karakteristik artikel, peneliti melakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan topik yang peneliti angkat. Setelah dilakukan proses eliminasi dan penyaringan, diperoleh 8 artikel yang relevan dan dapat ditelaah lebih lanjut. Artikel yang dipilih kemudian dianalisis dan dijelaskan dalam bentuk naratif.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Literature Review

N o	Penulis, Judul, & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & Lokasi	Metode Penelitian	Intervensi	Hasil
1	Naghham Baransi & Miri Scharf. <i>Can a Short-Term Intervention</i>	Menguji efektivitas intervensi growth mindset jangka pendek dalam menurunkan	107 orang tua anak laki-laki dengan ASD, komunitas Arab di Israel.	<i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT) dengan kelompok intervensi	Dua sesi video psikoedukasi (±20 menit) mengenai plastisitas otak, growth	Intervensi secara signifikan meningkatkan growth mindset dan SRG serta

	<i>Promote Growth Among Parents of Children with ASD? (2025)</i>	n stres orang tua dan meningkatkan <i>stress-related growth</i> (SRG).		dan kontrol.	mindset, dan konsep <i>stress-as-enhancing</i> , disertai refleksi diri.	menurunkan tingkat stres orang tua setelah 6 bulan.
2	Sharifia, P., Kuchaki, Z. & Shoghi, M. <i>Effect of resilience training on stress, hope and psychological toughness of mothers living with mentally and physically disabled children. (2024)</i>	Menentukan pengaruh pelatihan <i>resilience</i> terhadap tingkat stres, harapan, dan <i>psychological toughness</i> pada ibu yang memiliki anak dengan disabilitas mental dan fisik.	70 orang tua (ibu) yang memiliki anak dengan disabilitas mental dan fisik; dilaksanakan di Welfare and Rehabilitation Center, Hamada, Iran	<i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT) dengan kelompok intervensi dan kontrol.	Pelatihan <i>resilience</i> selama 9 sesi (60 menit/sesi) mencakup konsep ketahanan, faktor internal-eksternal, dan strategi meningkatkan <i>family resilience</i> .	Terdapat penurunan stres serta peningkatan harapan dan <i>psychological toughness</i> secara signifikan ($p < 0,05$).
3	Sharma S., Govindan R., & Kommu J.V.S. <i>Effectiveness of Parent-to-Parent Support Group in Reduction of Anxiety and Stress Among Parents of</i>	Menilai efek kelompok dukungan orang tua-untuk-orang tua terhadap tingkat stres dan kecemasan pada orang tua yang memiliki anak dengan Autism Spectrum Disorder	24 orang tua dari dua fasilitas psikiatri anak dan remaja di India.	Pretest-posttest satu kelompok tanpa kontrol.	Kelompok dukungan sebaya (<i>peer support</i>) untuk berbagi pengalaman dan strategi koping.	Skor stres dan kecemasan menurun signifikan setelah intervensi ($p < 0,001$).

	<i>Children With Autism and Attention Deficit Hyperactivity Disorder.</i> (2022)	(ASD) dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).				
4	Maede Hosseini & Mohammad Ashori. Effect of Child-Parent Relationship Therapy on Emotion Regulation and Stress in Mothers of Deaf Children (2024)	Mengetahui pengaruh Child-Parent Relationship Therapy (CPRT) terhadap regulasi emosi dan stres pada ibu yang memiliki anak tunarungu.	30 ibu di sekolah anak tunarungu, Isfahan, Iran (15 intervensi ; 15 kontrol).	Semi-randomized controlled trial dengan pengukuran pre-post.	10 sesi Child-Parent Relationship Therapy (CPRT) untuk kelompok intervensi ; kelompok kontrol tanpa terapi	CPRT secara signifikan meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan stres (p < 0,001).
5	Yingshuan He, Arkers Wong, Yuhong Zhang, Jinling Lin, Hao Li, Bingyue Zhao, Tingting Chen, Shuixiu Huang, Rongfang Hu, Guihua Liu. Effects of Mozart-	Menilai efek terapi musik Mozart-Orff <i>parent-child music therapy</i> yang digabung dengan <i>Applied Behaviour Analysis</i> (ABA) terhadap anak-anak usia prasekolah dengan <i>autism spectrum</i>	100 pasangan ibu-anak (anak usia sekitar 3-7 tahun dengan diagnosis ASD di Fuzhou, China	randomized controlled trial (RCT) dengan pendekatan campuran : pemberian intervensi pada kelompok musik + ABA vs kontrol hanya ABA.	Kelompok kontrol: ABA 8 minggu. Kelompok intervensi : ABA + terapi musik Mozart-Orff (online & tatap muka) selama 8 minggu.	- Anak-anak: Kelompok terapi musik menunjukkan skor gejala ASD lebih rendah dibanding kontrol, menunjukkan penurunan gejala yang signifikan. - Ibu-ibu: Ibu-ibu di kelompok

	Orff parent- child music therapy among mothers and their preschool children with autism spectrum disorder: A mixed- methods randomis ed controlled trial. (2024)	<i>disorder</i> (ASD) dan stres pada ibu mereka				terapi musik punya interaksi ibu-anak lebih baik, stres orang tua lebih rendah, fungsi keluarga meningkat , dan harapan yang lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.
6	Andrew Schlink, Justin Williams, Maria Pizzano, Amanda Gulsrud, Connie Kasari. Parenting Stress in Caregiver -Mediated Interventi ons for Toddlers with Autism: An Applicatio n of Quantile Regressio n Mixed Models (2022).	mengevalu asi perubahan parenting stress dari waktu ke waktu dalam dua protokol intervensi yang dimediasi oleh pengasuh (caregiver) menggunak an model regresi kuantil campuran (linear quantile mixed models)	86 pasangan orang tua-anak (caregive r-child dyads) dengan anak usia balita yang didiagnosi s <i>Autism Spectrum Disorder</i> (ASD)	Analisis sekunder RCT mengguna kan Linear <i>Quantile Mixed Models</i> .	1. JASPER (Joint Attention, Symbolic Play, Engageme nt, and Regulatio n): intervensi berbasis pelatihan langsung orang tua dengan anak hadir, berfokus pada keterlibat an dan keterampi lan sosial. 2. PEI (Parent Education and Support): pendidika n dan	- <i>Child- related parenting stress</i> menurun pada semua kuantil di kedua intervensi tanpa perbedaa n signifikan antar kelompok. - <i>Parent- related parenting stress</i> menunjuk kan hasil bervariasi sesuai tingkat stres awal. Sebagian orang tua pada

					dukungan satu-satu kepada orang tua tentang manajemen perilaku dan stres serta strategi mengajar keterampilan anak	kelompok JASPER mengalami peningkatan persepsi stres saat <i>follow-up</i> 3 bulan.
7	Damla Şahin Büyük & Dilek Özmen. Effectiveness of a Parent Empowerment Program for Parents of Children with Autism: A Randomized Controlled Trial (2025)	Menguji efektivitas program pemberdayaan orang tua dalam meningkatkan self-efficacy orang tua, mengurangi stres, serta memberdayakan keluarga dari anak dengan autisme.	69 orang tua anak dengan autism spectrum disorder (34 intervensi, 35 kontrol) di Turki	Randomized Controlled Trial (RCT) dengan kelompok intervensi dan kontrol.	Program pemberdayaan orang tua yang terdiri dari 4 sesi pelatihan tatap muka dan 2 sesi <i>motivational interviewing</i> .	Meningkatkan self-efficacy ($p < 0,001$), menurunkan stres ($p < 0,001$), dan meningkatkan pemberdayaan keluarga ($p = 0,008$).
8	Eman Awad Sidig, Khalid Abdullah Aljohani, Hammad Ali Fadlalmola, Riyadh Alamin Hamed. The impact of health counsellin	Mengevaluasi pengaruh program edukasi konseling kesehatan terhadap kemampuan ibu di Sudan dalam mengatasi stres dan menyesuaikan diri saat merawat	70 ibu di lima pusat autisme, Khartoum, Sudan.	Rancangan quasi-eksperimental dengan pengukuran sebelum dan sesudah program edukasi konseling.	Program pendidikan kesehatan dan konseling yang diberikan kepada para ibu untuk meningkatkan keterampilan mereka	Skor stres menurun signifikan; keterampilan perawatan fisik dan strategi koping berbasis pemecahan masalah meningkat

g education program among Sudanese mothers on coping with autistic children. (2022)	anak-anak dengan autisme.	dalam merawat anak dengan ASD
---	---------------------------------	---

Berdasarkan hasil analisis pada tabel, dapat diidentifikasi sebanyak 8 artikel ilmiah yang mengkaji berbagai intervensi dalam upaya menurunkan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Seluruh artikel yang ditelaah merupakan artikel berbahasa Inggris yang terbit dalam kurun waktu 2022-2025. Mayoritas artikel yang ditelaah menggunakan metode *Randomized Controlled Trial (RCT)*.

PEMBAHASAN

Memiliki anak berkebutuhan khusus menuntut kesiapan dari segala aspek seperti fisik, psikologis, dan emosional. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung rentan menghadapi tekanan psikologis. Dalam konteks pengasuhan, ibu sebagai pengasuh utama sering dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Stres pengasuhan tersebut muncul sebagai akibat dari besarnya tuntutan dan tanggung jawab dalam merawat anak dengan kondisi khusus (Cheng & Lai, 2023).

Stres pengasuhan adalah gangguan psikologis yang umum dialami oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, khususnya anak *dengan Autism Spectrum Disorder (ASD)*, disabilitas intelektual, gangguan perkembangan, maupun gangguan

Mayoritas responden dalam penelitian-penelitian ini adalah Ibu sebagai pengasuh utama. Studi-studi ini dilakukan di berbagai wilayah, meliputi Israel, Iran, India, China, Turki, dan Sudan. Persebaran wilayah ini mencerminkan bahwa fenomena stres pengasuhan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus tidak terbatas pada satu wilayah tertentu, melainkan bersifat universal.

sensorik seperti tunarungu. Gangguan psikologis ini tidak hanya berdampak pada orang tua, tetapi dapat berdampak pada anak dan keluarga. Anak dapat mengalami gangguan perkembangan, sosial, dan emosional (Burgdorf et al., 2019). Oleh karena itu, manajemen stres menjadi penting dalam membantu orang tua mengelola stres, memperkuat sumber daya psikologis, serta meningkatkan kemampuan adaptasi dalam menjalani peran sebagai pengasuh utama.

Hasil analisis 8 artikel menunjukkan bahwa manajemen stres pengasuhan efektif ketika intervensi dirancang secara komprehensif dan mencakup berbagai dimensi. Intervensi dapat dikategorikan ke dalam beberapa pendekatan utama, yaitu: (1) intervensi berbasis kognitif & growth

mindset, (2) intervensi berbasis resiliensi/pemberdayaan orang tua, (3) intervensi dukungan sosial, (4) intervensi terapi & hubungan orang tua-anak, serta (5) intervensi edukasi & konseling kesehatan

Intervensi Berbasis Kognitif dan Psikoedukasi

Pendekatan berbasis kognitif dan edukasi berfokus pada upaya mengubah pola pikir individu terhadap situasi yang menimbulkan stres. Intervensi ini dapat dilakukan dengan cara pemberian informasi, refleksi kognitif, dan pembiasaan ulang (*reframing*) pengalaman yang pernah dialami. Intervensi ini membantu orang tua memahami sumber stres secara lebih objektif dan adaptif, sehingga mereka mampu menilai situasi pengasuhan tidak semata-mata sebagai beban, tetapi juga sebagai tantangan yang dapat dikelola. Dengan demikian, perubahan cara pandang tersebut berperan dalam meningkatkan kapasitas koping psikologis serta memperkuat regulasi emosi dalam menghadapi dinamika pengasuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Baransi & Scharf (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis kognitif jangka pendek melalui pemberian dua sesi video psikoedukasi efektif dalam meningkatkan *growth mindset* dan *stress-related growth* (SRG). Intervensi ini menanamkan keyakinan bahwa kemampuan individu, kemampuan anak berkebutuhan khusus, dapat berkembang melalui usaha, strategi yang tepat, dan dukungan. Intervensi ini secara signifikan menurunkan tingkat stres orang tua anak dengan berkebutuhan khusus setelah enam bulan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Goyer et al. (2022). Penurunan stres tersebut menunjukkan bahwa

intervensi yang berfokus pada aspek kognitif dan emosional mampu membantu dalam mengubah cara pandang terhadap peran serta tantangan yang dihadapi. Efektivitas intervensi ini dapat dilihat melalui komponen utamanya, yakni peningkatan pemahaman orang tua terhadap kondisi anak, penguatan strategi koping adaptif, serta restrukturisasi kognitif dalam memaknai stres. Melalui proses tersebut, orang tua mengalami peningkatan kapasitas regulasi emosi, penurunan perasaan tidak berdaya, serta penguatan *self-efficacy* dalam menjalankan peran sebagai pengasuh utama (Baransi & Scharf, 2025).

Intervensi Berbasis Resiliensi dan Pemberdayaan

Sharifian et al. (2024) menjelaskan bahwa program pelatihan resiliensi yang dilaksanakan selama sembilan sesi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, intervensi tersebut juga terbukti meningkatkan harapan (*hope*) dan ketangguhan psikologis (*psychological toughness*). Pelatihan resiliensi yang dirancang dengan pendekatan edukatif dan suportif membantu ibu untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres, baik yang berasal dari faktor internal seperti pikiran negatif dan kelelahan emosional, maupun faktor eksternal seperti tuntutan sosial dan beban pengasuhan. Melalui proses ini, orang tua didorong untuk mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan konstruktif.

Materi yang diberikan dalam pelatihan ini seperti penguatan optimisme, peningkatan kesadaran diri, pemanfaatan dukungan sosial, serta penetapan tujuan hidup yang bermakna. Materi ini berperan

dalam membantu ibu membangun kembali pemaknaan terhadap pengalaman pengasuhan. Pengasuhan anak berkebutuhan khusus yang sebelumnya dipersepsikan sebagai beban berat dan sumber tekanan berkepanjangan secara bertahap direkonstruksi sebagai tantangan yang dapat dihadapi dengan kesiapan psikologis yang lebih baik.

Transformasi cara pandang menunjukkan bahwa intervensi resiliensi tidak hanya bekerja pada level emosional, tetapi juga pada level kognitif dan eksistensial. Proses tersebut selaras dengan konsep pemberdayaan psikologis (*psychological empowerment*), di mana individu merasakan peningkatan kontrol terhadap kehidupannya, merasa lebih kompeten dalam menghadapi tuntutan, serta memiliki harapan yang lebih realistis dan terarah terhadap masa depan.

Peningkatan ketangguhan psikologis yang ditemukan dalam penelitian tersebut memperlihatkan bahwa intervensi berbasis resiliensi mampu memperkuat sumber daya internal ibu, termasuk komitmen, kontrol diri, dan keberanian dalam menghadapi tekanan. Ketangguhan ini berfungsi sebagai pelindung psikologis (*buffer*) terhadap dampak negatif stres yang sering menyertai pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Dengan adanya ketahanan yang lebih kuat, ibu tidak hanya mampu menekan gejala stres dalam jangka pendek, tetapi juga mempertahankan stabilitas emosional dan kesejahteraan mental dalam jangka panjang. Oleh karena itu, resiliensi dapat dipahami sebagai fondasi adaptasi psikologis yang berkelanjutan, bukan sekadar strategi reduksi stres sesaat.

Temuan mengenai pentingnya pemberdayaan juga diperkuat oleh penelitian Şahin Büyük & Özmen

(2025) yang mengevaluasi efektivitas parent empowerment program pada orang tua anak dengan autisme di Türkiye. Program intervensi yang menggabungkan pelatihan orang tua dan *motivational interviewing* terbukti secara signifikan meningkatkan *parental self-efficacy* dan pemberdayaan keluarga, serta menurunkan tingkat stres yang dirasakan dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan yang bersifat multidimensional tidak hanya memperkuat keyakinan orang tua terhadap kompetensi pengasuhan, tetapi juga membantu mereka mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan perawatan anak dengan autisme.

Intervensi berbasis resiliensi dan pemberdayaan memiliki peran strategis dalam manajemen stres pengasuhan. Pendekatan ini tidak hanya menargetkan penurunan gejala stres, tetapi juga membangun fondasi psikologis yang lebih kuat melalui peningkatan harapan, ketangguhan, kontrol diri, dan keyakinan terhadap kompetensi pengasuhan. Dalam jangka panjang, penguatan aspek-aspek tersebut berpotensi meningkatkan kualitas hidup orang tua serta mendukung keberlanjutan fungsi keluarga dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Intervensi Berbasis Dukungan Sosial dan Relasional

Dukungan sosial adalah salah satu aspek penting dalam manajemen stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dukungan sosial dapat bersumber dari pasangan, keluarga, komunitas, hingga tenaga kesehatan. Dukungan sosial adalah sumber daya eksternal yang membantu individu mengurangi beban emosional dan meningkatkan

kemampuan koping dalam menghadapi stres (Liu et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sharma et al. (2022) menunjukkan bahwa kelompok dukungan orang tua-ke-orang tua (*parent-to-parent support group*) efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Melalui pertemuan kelompok, orang tua diberikan ruang untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan tantangan pengasuhan, serta saling memberikan dukungan emosional dan praktis. Proses berbagi pengalaman ini memungkinkan orang tua untuk memperoleh perspektif baru dalam menghadapi permasalahan pengasuhan, sekaligus meningkatkan rasa empati dan solidaritas antar anggota kelompok. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan skor stres dan kecemasan secara signifikan setelah intervensi dilakukan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan bantuan emosional, tetapi juga berperan dalam memperkuat strategi koping adaptif. Ketika orang tua dapat berbagi pengalaman dengan individu lain yang menghadapi situasi serupa, mereka cenderung merasa lebih dipahami dan diterima. Kondisi ini dapat mengurangi perasaan isolasi sosial yang sering dialami oleh orang tua anak berkebutuhan khusus.

Pendekatan dukungan sosial juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Schlink et al. (2022) melalui intervensi *Parent Education and Support* (PEI). Program ini memberikan edukasi serta dukungan individual kepada orang tua terkait manajemen perilaku anak, strategi pengajaran keterampilan, serta cara mengelola stres yang muncul selama proses pengasuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa parenting stress

yang berkaitan dengan anak (*child-related parenting stress*) mengalami penurunan pada seluruh tingkat kuantil setelah intervensi diberikan.

Intervensi Terapi & Hubungan Orang Tua-Anak

Selain pendekatan kognitif, resiliensi, dan dukungan sosial, intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas hubungan antara orang tua dan anak juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan. Hubungan yang positif antara orang tua dan anak dapat meningkatkan keterikatan emosional (*attachment*), memperkuat komunikasi, serta membantu orang tua memahami kebutuhan anak secara lebih mendalam. Dalam konteks anak berkebutuhan khusus, hubungan yang suportif dan responsif sangat penting karena anak sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi maupun kebutuhan mereka secara verbal.

Penelitian yang dilakukan oleh Hosseini & Ashori (2024) menunjukkan bahwa *Child-Parent Relationship Therapy* (CPRT) secara signifikan meningkatkan regulasi emosi serta menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak tunarungu. Terapi ini dilakukan melalui sepuluh sesi yang berfokus pada peningkatan kualitas interaksi antara ibu dan anak melalui aktivitas bermain terapeutik. Dalam proses terapi, ibu dilatih untuk memahami emosi anak, merespons perilaku anak secara empatik, serta membangun komunikasi yang lebih positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti program CPRT mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi serta menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Terapi musik dalam penelitian tersebut tidak hanya berfokus pada perkembangan anak, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak. Melalui aktivitas musik bersama, ibu dan anak dapat berinteraksi secara lebih menyenangkan dan alami, sehingga menciptakan pengalaman positif dalam proses pengasuhan. Pengalaman positif ini berperan dalam mengurangi ketegangan emosional yang sering muncul ketika orang tua menghadapi perilaku anak yang menantang. Dengan demikian, intervensi berbasis hubungan orang tua-anak dapat memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan perkembangan anak sekaligus menurunkan stres pada orang tua.

Pendekatan yang berfokus pada interaksi langsung antara orang tua dan anak juga terlihat dalam intervensi JASPER (*Joint Attention, Symbolic Play, Engagement, and Regulation*) yang dianalisis oleh Schlink et al. (2022). Program ini melibatkan pelatihan orang tua untuk meningkatkan keterlibatan sosial anak melalui aktivitas bermain dan komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial anak serta mengurangi stres pengasuhan yang berkaitan dengan kesulitan interaksi anak. Namun demikian, pada sebagian orang tua yang memiliki tingkat stres awal yang tinggi, peningkatan keterlibatan dalam proses terapi juga dapat memunculkan persepsi stres tambahan pada tahap awal intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi intervensi perlu disertai dengan dukungan emosional yang memadai agar orang tua dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan program terapi.

Intervensi Edukasi & Konseling Kesehatan

Pendekatan edukasi dan konseling kesehatan juga merupakan strategi penting dalam manajemen stres pengasuhan. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai kondisi anak, strategi perawatan yang tepat, serta cara mengelola tekanan emosional yang muncul selama proses pengasuhan. Pengetahuan yang memadai dapat membantu orang tua memahami perilaku anak secara lebih rasional, sehingga mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang sering muncul dalam perawatan anak berkebutuhan khusus.

Penelitian yang dilakukan oleh Siddig et al. (2022) menunjukkan bahwa program edukasi konseling kesehatan yang diberikan kepada ibu di Sudan mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan. Program ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam merawat anak dengan autisme melalui pemberian informasi mengenai karakteristik ASD, strategi perawatan fisik, serta teknik koping berbasis pemecahan masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti program edukasi, para ibu mengalami peningkatan keterampilan dalam merawat anak serta menunjukkan kemampuan koping yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan.

Program edukasi dan konseling kesehatan memberikan manfaat penting karena membantu orang tua memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi anak. Ketika orang tua memahami penyebab perilaku anak dan mengetahui strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dalam menjalankan peran pengasuhan. Rasa percaya diri

tersebut berkontribusi pada peningkatan serta penurunan tingkat stres yang dirasakan

Secara keseluruhan, hasil analisis delapan artikel menunjukkan bahwa manajemen stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memerlukan pendekatan multidimensional yang mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan keterampilan pengasuhan. Intervensi yang efektif tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis dan sosial yang dimiliki oleh orang tua. Pendekatan yang komprehensif ini dapat membantu orang tua membangun ketahanan psikologis, meningkatkan kualitas hubungan dengan anak, serta memperkuat fungsi keluarga dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap delapan artikel, dapat disimpulkan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki risiko tinggi mengalami stres pengasuhan akibat tuntutan fisik, emosional, sosial, dan finansial yang kompleks. Stres pengasuhan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis orang tua, kualitas hubungan orang tua-anak, serta fungsi keluarga secara keseluruhan.

Manajemen stres pengasuhan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres apabila dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dan multidimensional. Intervensi yang ditemukan dalam kajian ini meliputi pendekatan berbasis kognitif dan psikoedukasi, resiliensi dan pemberdayaan, dukungan sosial, terapi hubungan

orang tua-anak, serta edukasi dan konseling kesehatan. Seluruh pendekatan tersebut menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan stres, meningkatkan kemampuan coping, memperkuat regulasi emosi, serta meningkatkan self-efficacy orang tua.

Dengan demikian, manajemen stres pengasuhan tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala stres, tetapi juga pada penguatan sumber daya internal dan eksternal orang tua. Implementasi intervensi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup orang tua, memperbaiki interaksi dengan anak, serta mendukung keberlangsungan fungsi keluarga secara optimal dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Why do working mothers experience parenting stress? literature review on working mothers in Asia Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? literatur review pada ibu bekerja di Asia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 73-87. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19.i1.10986>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, K. K. R. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*.
- Baransi, N., & Scharf, M. (2025). Can a Short-Term Intervention Promote Growth Among Parents of Children with ASD? *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-025-06744-9>
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The Effect of

- Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Cheng, A. W. Y., & Lai, C. Y. Y. (2023). Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1198302>
- Goyer, J. P., Akinola, M., Grunberg, R., & Crum, A. J. (2022). Thriving under pressure: The effects of stress-related wise interventions on affect, sleep, and exam performance for college students from disadvantaged backgrounds. *Emotion*, 22(8), 1755-1772. <https://doi.org/10.1037/emo0001026>
- Hosseini, M., & Ashori, M. (2024). Effect of child-parent relationship therapy on emotion regulation and stress in mothers of deaf children. *International Journal of Play Therapy*, 33(3), 117-128. <https://doi.org/10.1037/pla0000219>
- Khoirunnisa, K., Aquino, A., Parestorian, P. H., & Kurniawan, K. (2023). Strategi Coping Stres Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11, 1-10.
- Liu, S., Deng, T., Chen, M., Ji, Y., Dai, Y., Zhang, T., & Zhang, L. (2023). Parenting confidence and social support as predictors of coping strategies in parents of children newly diagnosed with autism spectrum disorder: A cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing*, 79(10), 3946-3955. <https://doi.org/10.1111/jan.15708>
- Mardiansah, Rizki Alvi Ramadhan, & Reni Suryani. (2024). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus dan Klasifikasinya. *Ta'rim: Jurnal Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 5(1), 164-170. <https://doi.org/10.59059/tarim.v5i1.1013>
- Pardo-Salamanca, A., Rosa-Martínez, E., Gómez, S., Santamarina-Siurana, C., & Berenguer, C. (2025). Parenting Stress in Autistic and ADHD Children: Implications of Social Support and Child Characteristics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(7), 2284-2293. <https://doi.org/10.1007/s10803-024-06377-4>
- Pratiwi, A., Abidin, Z., & Hanami, Y. (2024). Self-Compassion pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Down Syndrome. *Psyche 165 Journal*, 64-73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.337>
- Ranta, K., Saarimäki, H., Gummerus, J., Virtanen, J., Peltomäki, S., & Kontu, E. (2025). Psychological interventions for parents of children with intellectual disabilities to enhance child behavioral outcomes or parental well-being: A systematic review, content analysis and effects. *Journal of Intellectual Disabilities*, 29(2), 500-535. <https://doi.org/10.1177/17446295241302857>
- Şahin Büyük, D., & Özmen, D. (2025). Effectiveness of a Parent Empowerment Program for Parents of Children with Autism: A Randomized

- Controlled Trial. *Child: Care, Health and Development*, 51(5).
<https://doi.org/10.1111/cch.70148>
- Schlink, A., Williams, J., Pizzano, M., Gulsrud, A., & Kasari, C. (2022). Parenting stress in caregiver-mediated interventions for toddlers with autism: An application of quantile regression mixed models. *Autism Research*, 15(2), 353-365.
<https://doi.org/10.1002/aur.2637>
- Sharifian, P., kuchaki, Z., & shoghi, M. (2024). Effect of resilience training on stress, hope and psychological toughness of mothers living with mentally and physically disabled children. *BMC Pediatrics*, 24(1), 354.
<https://doi.org/10.1186/s12887-024-04828-6>
- Sharma, S., Govindan, R., & Kommu, J. V. S. (2022). Effectiveness of Parent-to-Parent Support Group in Reduction of Anxiety and Stress Among Parents of Children With Autism and Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(6), 575-579.
<https://doi.org/10.1177/02537176211072984>
- Siddig, I., Aljohani, K., Fadlalmola, H., & Hamed, R. (2022). The impact of health counseling education program among Sudanese mothers on coping with autistic children. *Sudanese Journal of Paediatrics*, 19-26.
<https://doi.org/10.24911/SJP.106-1625340484>
- Suwoto, A. N. (2023a). Menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 55-62.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.24345>
- Suwoto, A. N. (2023b). Menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 55-62.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.24345>
- Syaputri, E., & Afriza, R. (2022). Peran Orang Tua Dalam Tumbuh Kembang Anak Berkebutuhan Khusus (Autisme). *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 559-564.
<https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.78>
- Yandes, C. F., Setiowati, I., Sulaini, S., Rizky, Y. S., Saputra, R., & Andriani, O. (2024). Karakteristik dan Kebutuhan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 141-145.