

Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita Sedang di SLB Negeri Kota Pagaralam

Deva Agustini^{1*}, Rina Oktaviana²

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

*Email Korespondensi: devaagustini19@gmail.com, rina.oktaviana@binadarma.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 06-Juli-2026

Received 09-Juli-2026

Published 10-Juli-2026

Keywords:

Self-Acceptance;

Parents;

Moderate

Mental

Retardation;

Special Needs School;

ABSTRACT

This study aimed to explore the self-acceptance of parents who have children with moderate intellectual disabilities at the State Special Needs School in Pagaralam City. This research employed a qualitative approach using a phenomenological method. The participants consisted of parents of children with moderate intellectual disabilities enrolled at the State Special Needs School in Pagaralam City. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. The data were analyzed using the interactive model of Miles and Huberman, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that parents experienced a gradual process of self-acceptance, beginning with feelings of shock, sadness, disappointment, and difficulty accepting their child's condition, before eventually accepting it as part of their lives. Self-acceptance was influenced by several factors, including family support, social support, religious beliefs, the adaptation process over time, and parental responsibility. Adequate social support and positive meaning-making helped parents reduce emotional distress, accept their children's condition more realistically, and provide more positive and optimal parenting. Therefore, self-acceptance among parents of children with moderate intellectual disabilities is a dynamic process influenced by both internal and external factors.

Kata Kunci:

Penerimaan Diri; Orang
Tua; Disabilitas

Intelektual Sedang;
Sekolah Luar Biasa.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual sedang di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Kota Pagaralam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri atas orang tua yang

memiliki anak dengan disabilitas intelektual sedang yang bersekolah di SLB Negeri Kota Pagaram. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua mengalami proses penerimaan diri secara bertahap, dimulai dari perasaan terkejut, sedih, kecewa, dan kesulitan menerima kondisi anak, hingga akhirnya mampu menerima kondisi tersebut sebagai bagian dari kehidupan mereka. Penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain dukungan keluarga, dukungan sosial, keyakinan religius, proses adaptasi seiring waktu, dan tanggung jawab sebagai orang tua. Dukungan sosial yang memadai serta kemampuan memaknai kondisi secara positif membantu orang tua mengurangi tekanan emosional, menerima kondisi anak secara lebih realistis, serta memberikan pengasuhan yang lebih positif dan optimal. Oleh karena itu, penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual sedang merupakan suatu proses yang dinamis yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang mengalami keterbatasan atau perbedaan dalam aspek fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional sehingga membutuhkan pelayanan pendidikan dan penanganan khusus. Anak berkebutuhan khusus (ABK) dapat diartikan sebagai anak yang mengalami gangguan fisik, mental, intelegensi, dan emosi yang menyebabkan mereka memerlukan pembelajaran secara khusus dibandingkan dengan anak pada umumnya (Poerwanti, 2007). Selain itu, anak berkebutuhan khusus adalah anak yang secara signifikan mengalami kelainan atau hambatan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan layanan pendidikan khusus agar dapat berkembang secara optimal (Hidayati & Warmansyah, 2021).

Anak berkebutuhan khusus tidak hanya mencakup anak dengan keterbatasan fisik atau intelektual, tetapi juga meliputi anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian, gangguan spektrum autisme, gangguan komunikasi, serta kesulitan belajar. Berdasarkan data Forum Anak (2021), jumlah anak berkebutuhan khusus di Provinsi Sumatera Selatan mencapai 27.831 orang, di mana sebanyak 1.103 anak berada di Kota Palembang. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia masih cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, keluarga, dan masyarakat.

Salah satu kategori anak berkebutuhan khusus adalah anak tunagrahita. Tunagrahita merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut individu yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata yang ditandai dengan keterbatasan dalam fungsi intelektual serta kemampuan adaptasi sosial (Somantri, 2007). Anak tunagrahita umumnya memiliki tingkat kecerdasan (IQ) di bawah 70 serta mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Ginting dkk., 2023). Kondisi ini menyebabkan anak tunagrahita membutuhkan bimbingan, pengawasan, serta pendidikan khusus dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Secara umum, anak tunagrahita diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, dan tunagrahita berat (Somantri, 2006). Anak tunagrahita ringan masih dapat mempelajari keterampilan akademik dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Sementara itu, anak tunagrahita sedang memiliki kemampuan intelektual yang lebih terbatas dan biasanya hanya mampu mengembangkan keterampilan dasar dalam merawat diri serta melakukan aktivitas sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Anak tunagrahita berat memiliki keterbatasan yang lebih kompleks sehingga membutuhkan bantuan dan perawatan secara terus-menerus sepanjang hidupnya. (American Psychiatric Association, 2022; Hallahan et al., 2022; Heward, 2022).

Kehadiran anak tunagrahita dalam keluarga sering kali membawa perubahan yang signifikan bagi kehidupan orang tua. Orang tua pada umumnya memiliki harapan agar anaknya dapat tumbuh dan berkembang secara optimal seperti anak-anak lainnya. Namun, ketika anak terlahir dengan kondisi berkebutuhan khusus, orang tua sering mengalami berbagai reaksi emosional seperti terkejut, sedih, kecewa, bahkan penolakan terhadap kondisi tersebut (Faradina, 2016). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis orang tua, tetapi juga dapat memengaruhi kehidupan sosial, harapan masa depan, serta kesejahteraan psikologis keluarga (Singh, 2015). Pada tahap awal mengetahui kondisi anak, orang tua sering mengalami berbagai emosi negatif seperti stres, kecemasan, rasa bersalah, hingga frustrasi. Hal tersebut dapat diperparah oleh adanya stigma sosial dan pandangan negatif dari masyarakat terhadap anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, orang tua membutuhkan proses yang tidak mudah untuk dapat menerima kondisi anaknya.

Penerimaan diri merupakan sikap individu dalam menilai dirinya secara objektif serta mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Ryckman, 2008). Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu memahami kondisi dirinya serta bersedia menjalani kehidupannya dengan segala karakteristik yang dimiliki (Hurlock, 2004). Dalam konteks orang tua yang memiliki anak tunagrahita, penerimaan diri sangat penting karena dapat membantu orang tua dalam memberikan dukungan, kasih sayang, serta pengasuhan yang optimal kepada anaknya. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus umumnya mengalami berbagai

reaksi emosional, seperti stres, kecemasan, rasa bersalah, sedih, hingga penolakan terhadap kondisi anak. Selain itu, stigma sosial yang diberikan oleh lingkungan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri orang tua. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penerimaan diri yang baik dapat membantu orang tua dalam memberikan dukungan, perhatian, dan pengasuhan yang optimal kepada anak berkebutuhan khusus.

Meskipun demikian, penelitian mengenai penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang, khususnya di SLB Negeri Kota Pagaram, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menggambarkan aspek penerimaan diri serta faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang di SLB Negeri Kota Pagaram.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang di SLB Negeri Kota Pagaram, ditemukan bahwa sebagian besar orang tua mengalami berbagai reaksi emosional pada saat pertama kali mengetahui kondisi anaknya. Reaksi tersebut meliputi perasaan terkejut, sedih, malu, serta kekhawatiran terhadap masa depan anak. Selain itu, beberapa orang tua juga mengalami tekanan sosial dari lingkungan sekitar berupa stigma, ejekan, maupun pandangan negatif terhadap anak dan keluarganya. Meskipun demikian, seiring berjalannya waktu orang tua berusaha untuk menerima kondisi anak mereka dengan berbagai cara, seperti memberikan perhatian lebih, mencari pengobatan, serta menyekolahkan anak di sekolah luar biasa (SLB). Proses penerimaan tersebut tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang cukup panjang dan penuh tantangan bagi orang tua.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang di SLB Negeri Kota Pagaram. Penelitian ini diarahkan untuk menjawab bagaimana aspek penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita serta faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aspek penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita serta faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman serta proses penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman hidup yang dialami subjek berdasarkan perspektif mereka secara langsung. Penelitian dilaksanakan di Kota Pagaram dengan melibatkan 12 partisipan yang terdiri atas 6 subjek utama, yaitu tiga pasangan suami istri yang merupakan orang tua dari anak tunagrahita sedang, serta 6 informan pendukung yang berasal dari anggota keluarga maupun tetangga yang mengetahui kehidupan subjek. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih partisipan yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian sehingga mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam (*in-depth interview*), dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi dan aktivitas subjek dalam kehidupan sehari-hari. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, serta proses penerimaan diri yang dialami oleh orang tua. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang melengkapi hasil observasi dan wawancara.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Analisis dilakukan secara terus-menerus selama proses penelitian hingga diperoleh data yang jenuh sehingga mampu menghasilkan temuan yang komprehensif. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi yang meliputi triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari subjek utama dan informan pendukung. Triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan triangulasi waktu dilakukan dengan pengambilan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan konsistensi informasi yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertugas mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data secara langsung di lapangan. Selama proses penelitian, peneliti tetap memperhatikan etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas partisipan serta memperoleh persetujuan dari seluruh partisipan sebelum proses pengumpulan data dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Gambaran Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita Sedang



Gambar 1. Penerimaan diri orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh orang tua yang menjadi subjek penelitian mengalami proses penerimaan diri yang berlangsung secara bertahap sejak pertama kali mengetahui kondisi anak hingga akhirnya mampu menerima keadaan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, reaksi awal yang muncul berupa perasaan terkejut, sedih, kecewa, tidak percaya, malu, serta kekhawatiran terhadap masa depan anak. Selain itu, beberapa orang tua juga mengalami tekanan sosial berupa stigma dan pandangan negatif dari lingkungan sekitar. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai berusaha memahami kondisi anak, memberikan perhatian yang lebih besar, mencari informasi mengenai kebutuhan anak, serta menyekolahkan anak di Sekolah Luar Biasa (SLB).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri pada orang tua bukanlah proses yang terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan penyesuaian terhadap kondisi anak. Perubahan dari penolakan menuju penerimaan dipengaruhi oleh pengalaman dalam merawat anak, dukungan keluarga, serta kemampuan orang tua dalam memaknai kondisi yang dihadapi. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Hurlock (2004) yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara objektif sehingga mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Dalam konteks penelitian ini, penerimaan diri terlihat dari kemampuan orang tua untuk mengurangi emosi negatif, menerima kondisi anak sebagai bagian dari kehidupannya, serta tetap menjalankan peran sebagai orang tua secara optimal.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Faradina (2016) yang menunjukkan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus pada awalnya mengalami berbagai reaksi emosional, seperti sedih, kecewa, dan penolakan, namun secara bertahap mampu menerima kondisi anak melalui proses adaptasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang merupakan suatu proses yang

berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan sosial, serta cara orang tua memaknai kondisi anak.

Aspek Penerimaan Diri Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam subjek utama (RA, P, HL, PT, MG, dan YM) serta enam informan pendukung, diperoleh tema bahwa penerimaan diri ditunjukkan melalui tidak adanya tekanan emosi yang berlebihan sehingga orang tua mampu menerima keadaan dirinya maupun kondisi anak sebagai bagian dari kehidupannya. Seluruh subjek mengungkapkan bahwa pada awal mengetahui kondisi anak mereka mengalami perasaan sedih, kecewa, terkejut, dan sulit menerima kenyataan. Namun, seiring berjalannya waktu, tekanan emosional tersebut mulai berkurang sehingga mereka mampu menerima keadaan dengan lebih ikhlas.

Pada subjek RA dan P, penerimaan diri ditunjukkan melalui kemampuan menerima kondisi anak sebagai takdir yang harus dijalani. RA mengungkapkan bahwa dirinya membutuhkan waktu untuk menerima kenyataan, tetapi akhirnya mampu menerima keadaan tersebut.

"...anye seiring bejalan e waktu insyaallah aku pacak nerime dan pasti pacak pokok e dide tahu didelah harus..." (W2, A1, 300-301).

P juga mengungkapkan bahwa dirinya telah ikhlas menerima kondisi yang dialami keluarganya dan menyadari bahwa kehidupan harus tetap dijalani.

"...lah ikhlas, mungkin dewek ini pilihan kan jadi harus ikhlas harus nerime..." (W2, A2, 166-176).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh informan N yang menjelaskan bahwa RA dan P sudah tidak lagi menunjukkan kesedihan seperti pada awal mengetahui kondisi anak. Hal yang sama juga disampaikan oleh informan E yang melihat bahwa kedua subjek telah menerima kondisi anak dan mulai menjalani kehidupan sehari-hari secara lebih tenang.

Temuan yang serupa juga ditemukan pada subjek HL dan PT. Kedua subjek menyatakan bahwa menerima kondisi anak merupakan proses yang membutuhkan waktu. Meskipun awalnya merasa terpuruk, mereka berusaha bangkit karena menyadari bahwa kehidupan harus terus berjalan dan anak tetap membutuhkan perhatian orang tua.

"...masa terpuruk tu jangan berkepanjangan soal e kan anak melanjukah idup kite ini..."
(W, B1, 231-235).

HL juga menganggap kondisi anak sebagai titipan Allah SWT yang harus diterima dengan ikhlas.

"...inilah titipan Allah nek kami, lok aku harus pule nerime takdir..." (W, B1, 246-247).

Sementara itu, PT menyampaikan bahwa menerima takdir merupakan suatu keharusan meskipun pada awalnya sangat sulit dilakukan.

Pernyataan HL dan PT didukung oleh informan U dan R yang menjelaskan bahwa kedua subjek saat ini telah mampu menerima kondisi anak meskipun proses penerimaannya berlangsung secara bertahap.

Pada subjek MG dan YM, penerimaan diri berkembang melalui dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. MG mengungkapkan bahwa dirinya sempat mengalami kesulitan menerima kenyataan, namun dukungan dari keluarga dan teman-teman membantunya melewati tekanan emosional sehingga mampu menerima kondisi anak.

"...karne dukungan keluarga nhai kekecewaan ini akhir e, dikit-dikit pacaklah aku nerime takdir ini..." (W, C1, 339-342).

Sementara itu, YM menunjukkan penerimaan diri melalui rasa syukur dan keyakinan bahwa kehidupan harus tetap dijalani.

"...terime bae syukuri gale pokok e..." (W, C2, 170-172).

Informan K dan H juga membenarkan bahwa MG dan YM saat ini lebih fokus pada pengasuhan anak, mencari nafkah, serta tidak lagi larut dalam kesedihan sebagaimana pada awal mengetahui kondisi anak.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, terlihat bahwa seluruh subjek mengalami proses penerimaan diri yang hampir serupa, yaitu diawali dengan munculnya tekanan emosional berupa kesedihan, keterkejutan, penolakan, dan kecemasan, kemudian berkembang menuju kemampuan menerima kondisi anak sebagai takdir yang harus dijalani. Proses tersebut tidak berlangsung secara instan, melainkan dipengaruhi oleh berjalannya waktu, dukungan keluarga, dukungan lingkungan, serta keyakinan spiritual yang dimiliki masing-masing subjek.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Hurlock (2004) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri mampu menerima keadaan dirinya secara realistis tanpa terus-menerus dikuasai tekanan emosi. Individu yang memiliki penerimaan diri juga mampu melihat kenyataan secara objektif serta menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi. Dalam penelitian ini, kemampuan menerima kondisi anak sebagai takdir, munculnya rasa ikhlas, serta berkurangnya tekanan emosional menunjukkan bahwa seluruh subjek telah mencapai proses penerimaan diri meskipun melalui tahapan yang berbeda-beda. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Faradina (2016) bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memerlukan waktu untuk mencapai penerimaan diri, dan proses tersebut dipengaruhi oleh dukungan sosial, pengalaman hidup, serta kemampuan memaknai kondisi anak secara positif.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dukungan keluarga, dukungan lingkungan, proses adaptasi seiring berjalannya waktu, keyakinan religius, serta tanggung jawab sebagai orang tua. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dalam membantu orang tua mengurangi tekanan emosional sehingga mampu menerima kondisi anak secara lebih realistis.

Faktor pertama yang memengaruhi penerimaan diri adalah dukungan keluarga. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar subjek menyatakan bahwa keluarga menjadi sumber dukungan utama dalam menghadapi kondisi anak. Dukungan tersebut berupa perhatian, motivasi, pendampingan, serta bantuan emosional ketika subjek mengalami kesedihan dan kesulitan menerima kenyataan. Salah satu subjek mengungkapkan bahwa dirinya dapat menerima keadaan karena memperoleh dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat.

"...karne dukungan keluarga nhai kekancean ini akhir e, dikit-dikit pacaklah aku nerime takdir ini..." (W, C1, 339-342).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh informan yang menjelaskan bahwa setelah memperoleh dukungan dari keluarga, subjek menjadi lebih mampu menerima keadaan dan tidak lagi larut dalam kesedihan.

Selain dukungan keluarga, dukungan lingkungan juga berperan dalam proses penerimaan diri. Informan pendukung menjelaskan bahwa kondisi psikologis orang tua

menjadi lebih baik ketika memperoleh penerimaan dari tetangga, teman, maupun kerabat. Dukungan tersebut membantu orang tua merasa tidak sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan selama merawat anak tunagrahita. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial berpotensi memperlambat proses penerimaan diri karena orang tua lebih rentan mengalami tekanan emosional.

Faktor berikutnya adalah proses adaptasi seiring berjalannya waktu. Seluruh subjek menyampaikan bahwa penerimaan diri tidak terjadi secara langsung setelah mengetahui kondisi anak, tetapi membutuhkan waktu yang cukup lama. Pada awalnya mereka mengalami keterkejutan, kesedihan, penolakan, serta kekhawatiran terhadap masa depan anak. Namun, setelah melalui berbagai pengalaman dalam merawat anak, tekanan emosional mulai berkurang sehingga mereka lebih mampu menerima kondisi yang dihadapi.

"...anye seiring bejalan e waktu insyaallah aku pacak nerime..." (W2, A1, 300-301).

Temuan ini menunjukkan bahwa waktu menjadi salah satu faktor penting yang membantu orang tua beradaptasi dengan kondisi anak sehingga mampu membangun penerimaan diri secara bertahap.

Faktor lain yang memengaruhi penerimaan diri adalah keyakinan religius. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memaknai kondisi anak sebagai takdir dan amanah dari Allah SWT. Keyakinan tersebut membuat orang tua lebih mudah menerima keadaan serta menumbuhkan rasa ikhlas dan syukur dalam menjalani kehidupan. Salah seorang subjek menyatakan bahwa kondisi anak merupakan titipan Allah SWT yang harus diterima dengan penuh keikhlasan.

"...inilah titipan Allah nek kami, lok aku harus pule nerime takdir..." (W, B1, 246-247).

Selain itu, terdapat pula subjek yang mengungkapkan bahwa bersyukur merupakan cara terbaik untuk menerima keadaan yang sedang dihadapi.

Terakhir, tanggung jawab sebagai orang tua menjadi faktor yang mendorong penerimaan diri. Seluruh subjek menyadari bahwa bagaimanapun kondisi anak, mereka tetap memiliki tanggung jawab untuk merawat, mendidik, dan memenuhi kebutuhan anak. Kesadaran tersebut membuat orang tua lebih fokus pada pengasuhan dibandingkan terus memikirkan kesedihan maupun penilaian negatif dari lingkungan. Informan pendukung juga menyampaikan bahwa saat ini subjek lebih memusatkan perhatian pada perkembangan anak serta mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa keyakinan religius, rasa tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan keluarga dan dukungan lingkungan. Seluruh faktor tersebut berkontribusi dalam membantu orang tua mengurangi tekanan emosional, menerima kondisi anak secara realistis, serta menjalankan perannya secara optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Hurlock (2004) yang menyatakan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti adanya dukungan dari lingkungan, penilaian yang realistis terhadap diri sendiri, serta kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian Faradina (2016) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan memaknai kondisi anak secara positif berperan penting dalam membantu orang tua mencapai penerimaan diri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang memiliki kesesuaian dalam proses penerimaan diri. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan informasi dari informan pendukung, diperoleh tema bahwa penerimaan diri ditunjukkan oleh kemampuan individu dalam mengurangi tekanan emosi sehingga mampu menerima keadaan dirinya maupun kondisi anak secara realistis. Seluruh subjek penelitian, yaitu RA dan P, HL dan PT, serta MG dan YM, menunjukkan bahwa proses penerimaan diri diawali dengan perasaan sedih, terkejut, kecewa, dan sulit menerima kenyataan ketika pertama kali mengetahui kondisi anak. Namun, seiring berjalannya waktu mereka mampu menerima kondisi tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani.

Pada subjek RA dan P, hasil penelitian menunjukkan bahwa keduanya telah memiliki aspirasi yang realistis. Hal tersebut terlihat dari kemampuan mereka menerima kenyataan bahwa mereka memiliki anak tunagrahita sedang, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki anak maupun diri mereka sendiri, serta berusaha menjalankan kehidupan keluarga dengan lebih ikhlas. Temuan tersebut diperkuat oleh keterangan informan N dan E yang menyatakan bahwa RA dan P sudah tidak lagi menunjukkan kesedihan seperti pada awal mengetahui kondisi anak dan mulai menjalani kehidupan sebagaimana biasanya.

Temuan yang sama juga ditemukan pada subjek HL dan PT. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang diperkuat oleh informan U dan R, kedua subjek menunjukkan

kemampuan menerima kondisi anak sebagai bagian dari takdir yang harus dijalani. Meskipun proses penerimaan berlangsung secara bertahap dan tidak mudah, HL dan PT mulai mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki anak maupun diri mereka sendiri. Sikap tersebut menunjukkan bahwa kedua subjek telah memiliki aspirasi yang realistis dalam menghadapi kondisi yang dialami.

Pada subjek MG dan YM juga ditemukan tema yang sama. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, serta informasi dari informan K dan H, kedua subjek telah mampu menerima kondisi anak dan diri mereka sendiri. Meskipun pada awalnya mengalami kesulitan menerima kenyataan, dukungan dari keluarga, lingkungan, serta pengalaman dalam merawat anak membantu MG dan YM mengurangi tekanan emosional sehingga mampu menerima kondisi tersebut secara lebih realistis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek memiliki persamaan dalam proses penerimaan diri. Ketiga pasangan orang tua telah mampu menerima kenyataan bahwa mereka memiliki anak tunagrahita sedang serta menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh diri sendiri maupun anak. Penerimaan diri tersebut berkembang melalui proses yang berlangsung secara bertahap, sehingga orang tua mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi dan tetap menjalankan perannya dalam merawat serta mendampingi anak.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Hurlock (2006) yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima segala hal yang ada pada dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga ketika menghadapi peristiwa yang kurang menyenangkan individu tetap mampu berpikir secara logis tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, rendah diri, malu, maupun rasa tidak aman. Selain itu, Hurlock (2006) juga menjelaskan bahwa semakin baik penerimaan diri seseorang, maka semakin baik pula penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang dimilikinya. Individu yang mampu menerima dirinya secara realistis akan lebih mudah mengembangkan potensi yang dimiliki, merasa puas terhadap dirinya sendiri, serta tidak memiliki keinginan untuk menjadi orang lain.

Meskipun memiliki persamaan dalam proses penerimaan diri, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan pengalaman pada setiap pasangan orang tua. RA dan P memandang memiliki anak tunagrahita sedang sebagai kondisi yang pada awalnya menimbulkan rasa malu, sedih, dan dianggap sebagai aib. Namun, seiring berjalannya waktu mereka mampu menerima keadaan tersebut meskipun melalui proses yang tidak mudah. Berbeda dengan HL dan PT yang memaknai kondisi anak sebagai titipan, hikmah, dan rezeki dari Allah SWT sehingga lebih mudah membangun sikap ikhlas dalam menerima keadaan.

Sementara itu, MG dan YM memandang kehadiran anak berkebutuhan khusus sebagai tantangan yang mengajarkan mereka menjadi pribadi yang lebih sabar, lebih ikhlas, lebih menghargai diri sendiri, serta lebih mampu menerima keadaan yang dialami.

Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa proses penerimaan diri setiap orang tua dipengaruhi oleh cara individu memaknai pengalaman hidup yang dialaminya. Meskipun memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda, seluruh subjek pada akhirnya menunjukkan kemampuan menerima kondisi anak sebagai bagian dari kehidupannya. Temuan ini kembali menguatkan pendapat Hurlock (2006) bahwa individu yang memiliki penerimaan diri akan mampu menerima keadaan dirinya secara realistis, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengurangi tekanan emosional ketika menghadapi situasi yang sulit.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Selama proses pengumpulan data, peneliti harus menggunakan kata-kata yang baik dan sopan agar tidak menyinggung perasaan subjek mengingat topik penelitian berkaitan dengan pengalaman pribadi orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang. Selain itu, keterbatasan subjek dalam menggunakan bahasa Indonesia menyebabkan peneliti harus menggunakan bahasa daerah agar proses wawancara dapat berlangsung dengan lebih baik dan informasi yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Peneliti juga perlu membangun hubungan yang baik dengan subjek serta mengajukan pertanyaan secara hati-hati agar subjek merasa nyaman dan percaya selama proses wawancara berlangsung.

Selain keterbatasan dalam pelaksanaan di lapangan, penelitian ini juga memiliki keterbatasan dari segi waktu. Proses wawancara dan observasi harus menyesuaikan dengan waktu luang para subjek karena sebagian besar subjek bekerja. Peneliti juga mengalami keterbatasan dalam mengatur jadwal pertemuan dengan beberapa subjek sehingga proses pengumpulan data memerlukan waktu yang lebih panjang dari yang telah direncanakan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang di SLB Negeri Kota Pagaram telah mencapai penerimaan diri melalui proses yang berlangsung secara bertahap. Pada awalnya, orang tua mengalami berbagai reaksi emosional seperti sedih, terkejut, kecewa, dan sulit menerima kenyataan. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mampu menerima kondisi anak sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani, menerima

kelebihan dan kekurangan diri maupun anak, serta menjalankan perannya sebagai orang tua dengan lebih baik.

Penerimaan diri pada seluruh subjek ditunjukkan melalui kemampuan mengurangi tekanan emosional, menerima kondisi anak secara realistis, serta memaknai pengalaman tersebut secara lebih positif. Meskipun setiap orang tua memiliki pengalaman yang berbeda dalam memaknai kondisi anak, seluruh subjek pada akhirnya menunjukkan kemampuan beradaptasi dan menerima keadaan yang dihadapi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dukungan keluarga, dukungan lingkungan, proses adaptasi seiring berjalannya waktu, keyakinan religius, dan rasa tanggung jawab sebagai orang tua. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membantu orang tua mengurangi tekanan emosional, membangun sikap ikhlas, serta meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri terhadap kondisi anak.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar orang tua terus membangun sikap positif dan mempertahankan penerimaan diri sehingga mampu memberikan pengasuhan yang optimal kepada anak. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional, moral, dan sosial kepada orang tua maupun anak agar proses penerimaan diri dapat berlangsung dengan lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan melibatkan subjek yang lebih beragam atau mengkaji variabel lain, seperti kepercayaan diri, resiliensi, maupun dukungan sosial, sehingga dapat memperkaya temuan penelitian di bidang psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, A. S. R. (2022). Mengenal anak berkebutuhan khusus: Tunagrahita, Down syndrome, dan autisme. *Jurnal Almurtaja: Jurnal Pendidikan Khusus Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 2.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Cahyani, C., & Amalia, R. (2015). *Penerimaan diri ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Mojokerto* [Skripsi].

- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 3.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo*, 4, 2.
- Febriyani, D., & Kusuma Dewi, D. (2022). Gambaran penerimaan diri pada dewasa awal yang memiliki orang tua dengan gangguan jiwa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 3.
- Fitriani, O., Hermawan, H., & Anggrellanggi, A. (2023). Dukungan keluarga dalam penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *cerebral palsy* di Desa Dawu, Kecamatan Paron Tahun 2022/2023. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 11(2), 1.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2022). *Exceptional learners: An introduction to special education* (15th ed.). Pearson.
- Hanifa, M., & Tria Ningsih, Y. (2019). Kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *Down syndrome* di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4), 3.
- Hardika, P., Marlina, L., & Dewi, K. (2020). Hubungan pola asuh orang tua terhadap anak tunagrahita sedang di YPAC Palembang. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 5-6.
- Hermawati, N. (2018). Resiliensi orang tua Sunda yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 1-2.
- Heward, W. L. (2022). *Exceptional children: An introduction to special education* (12th ed.). Pearson.
- Kristiana, I. F., & Widayanti, C. G. (2016). *Buku ajar psikologi anak berkebutuhan khusus*. UNDIP Press.
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Anggoro, H., & Agustina, K. S. R. (2021). Hubungan antara dukungan keluarga dengan *psychological well-being* pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita sedang. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 3.
- Marlina, I., Zakso, A., & Supriadi. (t.t.). Penerimaan orang tua pada anak berkebutuhan khusus di Desa Timpuk, Kecamatan Sekadau Hilir, Kabupaten Sekadau. 6.
- Nuryati, N. (2022). *Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus*. Unisa Press.

- Suyanti, S., & Faizah, K. (2019). Hubungan antara penerimaan diri dan dukungan sosial orang tua anak autis dengan interaksi sosial anak autis. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, 3(2), 4.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif, dan metode penelitian kombinasi (*mixed method*). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3.