

Ibu DH menampilkan pemahaman lewat penerimaan dan pemaafan terhadap masa lalu. Ibu GE memperlihatkan pemahaman dengan ketangguhan menjalani peran ganda sebagai ibu dari dua anak berkebutuhan khusus. Semua informan menunjukkan bahwa pemahaman diri berperan penting dalam proses penerimaan dan penyesuaian terhadap realitas kehidupan sebagai ibu dari anak-anak berkebutuhan khusus. Pemahaman ini menjadi dasar bagi ketegaran, empati, dan kesabaran mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Harapan yang realistis.

Harapan yang realistis ini mampu mempengaruhi kepuasan ibu dalam mencapai sesuatu karena sebuah kekuatan diri sendiri untuk menerima kekurangan dan memenuhi kepuasan pada dirinya.¹⁰ Ketiga ibu menunjukkan harapan yang realistis, namun dengan cara dan pendekatan yang berbeda sesuai dengan kondisi anak mereka Ibu AL berharap anak bisa berjalan dan berbicara, dan ia mewujudkannya dengan komitmen menjalani terapi. Ibu DH memiliki harapan yang lebih fleksibel yakni memberi anak berbagai pengalaman tanpa menuntut pencapaian fisik tertentu, karena ia memahami keterbatasan anaknya. Ibu GE menunjukkan harapan yang terukur dan bertahap, dengan usaha nyata di rumah untuk melatih anak berjalan dan berbicara sesuai kemampuan masing-masing.

Secara keseluruhan, harapan yang realistis menjadi sumber kekuatan bagi ketiga ibu. Mereka tidak larut dalam kesedihan atas keterbatasan anak, melainkan mengarahkan harapan untuk membangun masa depan yang sesuai dengan kemampuan anak dan kondisi keluarga. Harapan seperti ini memberi

¹⁰ Jaroszewski, A. C., & Wilhelm, S. (2023). Body dysmorphic disorder. In *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3* (Vol. 1, pp. V1-240-V1-245). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00186-7>

dampak positif pada kepuasan diri, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis ibu dalam menjalani peran sebagai ibu anak berkebutuhan khusus.

3. Tidak adanya hambatan dari lingkungan.

Lingkungan yang suportif dan tidak menghakimi mempermudah individu untuk menerima diri apa adanya.¹¹ Lingkungan sosial memainkan peran penting dalam proses penerimaan diri ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Faktor-faktor seperti dukungan suami, penerimaan dari masyarakat sekitar, dan keterlibatan keluarga besar dapat mempercepat atau justru menghambat proses tersebut. Kedua informan mendapatkan dukungan penuh dari suami dan keluarganya sehingga proses penerimaan dirinya lebih cepat.

Dibandingkan dengan kedua informan tersebut salah satu informan yang kurang dukungan dari suami dan keluarganya menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, membuat proses penerimaan diri menjadi lebih berat dan belum sepenuhnya tercapai. Secara keseluruhan, penerimaan diri bukan hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi sangat dipengaruhi oleh dukungan emosional, sosial, dan praktis dari lingkungan sekitar.¹² Lingkungan yang positif dapat menjadi sumber kekuatan, sementara lingkungan yang kurang mendukung dapat menjadi hambatan besar dalam proses ini.

¹¹ Tumanggor, A. (2021). Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Abk) Di Kota Medan. *Fakultas Dakwah Dan Komunikasi universitas Islam Negeri Sumatera Utaramedan* 2021, 2(35), 1–113.

¹² Balashov, E. (2022). Psychological Well-Being as Cognitive-Emotional Component of Student Self-Regulated Learning. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 10(2), 101–109. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-2-101-109>

4. Sikap sosial yang positif.

Penerimaan diri seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.¹³

Ketiga informan menunjukkan tahapan yang berbeda. Ibu AL masih mengalami hambatan dalam hubungan sosial, yang mengganggu proses penerimaan diri. Ibu DH sudah sepenuhnya menjalani sikap sosial yang positif dan berkontribusi aktif pada lingkungan, yang memperkuat penerimaan dirinya secara menyeluruh. Ibu GE berada dalam tahap transisi, di mana ia mulai membentuk sikap sosial yang sehat meskipun masih menghadapi beban psikologis dan keterbatasan dukungan.

Dapat disimpulkan bahwa semakin positif dan sehat hubungan sosial yang dijalani oleh seorang ibu, maka semakin kuat dan stabil pula penerimaan dirinya terhadap kondisi anak dan kehidupannya. Interaksi yang sehat membuka ruang untuk berbagi, menerima dukungan, dan memperkuat ketahanan psikologis dalam menjalani peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus.¹⁴

Tidak adanya stress yang berat

5. Tidak adanya stress yang berat.

Dari ketiga informan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres ibu sangat dipengaruhi oleh keberadaan atau ketiadaan dukungan sosial dan peran pasangan dalam rumah tangga. Ibu AL Mengalami stres berat karena kurangnya dukungan dari keluarga besar, meski kini lebih fokus pada keluarga inti. Ibu DH tidak mengalami stres berat karena adanya dukungan penuh dari suami yang membuat beban fisik terasa lebih ringan secara emosional. Ibu GE mengalami stres yang

¹³ Jaroszewski, A. C., & Wilhelm, S. (2023). Body dysmorphic disorder. In *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3* (Vol. 1, pp. V1-240-V1-245). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00186-7>

¹⁴Sari, Candra. R., & Rahmasari, Diana. (2022). Strategi komunikasi orang tua pada anak autisme. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 171–179. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44862%0A%0A>

berat dan berulang karena harus menangani semuanya sendiri dengan minimnya peran suami, hingga berdampak serius pada kondisi mental.

Secara keseluruhan, ketidakhadiran stres yang berat berperan penting dalam memungkinkan ibu untuk menjalani berbagai peran secara optimal.¹⁵ Faktor kuncinya terletak pada dukungan emosional, kerja sama yang sehat dengan pasangan, serta keterbukaan terhadap lingkungan sosial. Ibu yang tidak terbebani secara emosional cenderung lebih mampu menjalani proses penerimaan diri dan merawat anak dengan kondisi khusus secara konsisten dan stabil..

6. Pengaruh keberhasilan

Sekecil apa pun, menjadi pemicu penting dalam proses penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak dengan *cerebral palsy*. Dari ketiga informan, tampak bahwa Ibu AL merasakan keberhasilan dalam perkembangan motorik anak yang berdiri dengan alat bantu, dan hal itu membuatnya semakin semangat dalam merawat anak. Ibu DH merasa berhasil karena melihat kemajuan postur tubuh anaknya dan terdorong untuk terus memberikan pengalaman positif bagi perkembangan anak. Ibu GE menganggap kemajuan sederhana seperti anak bisa ngesot atau mengucapkan kata sebagai bentuk pencapaian yang sangat membahagiakan dan memperkuat ikatan batin.

Secara keseluruhan, keberhasilan anak menjadi refleksi keberhasilan orang tua, yang memberi dampak positif terhadap harga diri, motivasi, dan semangat hidup ibu. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan memiliki pengaruh kuat terhadap tumbuhnya penerimaan diri, karena ibu merasa bahwa

¹⁵ Wâgan, F. A., Darvik, M. D., & Pedersen, A. V. (2021). Associations between Self-Esteem, Psychological Stress, and the Risk of Exercise Dependence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5577. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115577>