

## Self-Adjustment in Mothers Who Have Children with Special Needs with Slow Learner Disorder (Phenomenological) [Penyesuaian Diri Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Gangguan Lambat Belajar (Studi Fenomenologi)]

Jafnah Kamilah 'Aini<sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Self-Adjustment is a phenomenon often experienced by parents who have children with special needs. Self-Adjustment is an important aspect in dealing with the emotional, social and psychological challenges that arise due to the child's condition. Self-Adjustment is the process of each individual learning to adapt to a new environment. This occurs when each individual faces a new situation and needs to respond. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach with data collection techniques using semi structured interviews. In this research participants used purposive sampling technique with the criteria of two mothers who have children with special needs with slow learner disorders who attend private elementary school X in the Sidoarjo area - East Java Province. The results showed that mothers who have children with special needs with slow learner disorders experience various challenges. Both participants had children with special needs with slow learner disorders with different problems. Both participants experienced challenges such as social pressure, stress, excessive emotionality, ability to adapt and ability to learn. Although both participants faced various challenges, participants were able to learn and benefit from the experiences they had. Thus, participants can become more patient, grateful and strong and ready to face a more stable life. This study aims to determine the extent of the phenomenon of Self-Adjustment in mothers who have children with special needs with slow learner disorders. This research is expected to provide new insights to contribute real support for mothers who have children with special needs with mild or severe categories. So that it is useful for improving the psychological well-being of parents, especially for mothers.*

**Keywords** – Self Adjustment, Mother, Children Special Need, Slow Learner

**Abstrak.** *Self-Adjustment merupakan fenomena yang sering dialami oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Self-Adjustment merupakan aspek penting dalam menghadapi tantangan emosional, sosial, dan psikologis yang muncul akibat kondisi anak. Self-Adjustment adalah proses setiap individu belajar beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Hal ini terjadi ketika setiap individu menghadapi situasi baru dan perlu memberikan respon. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Dalam penelitian ini partisipan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria dua orang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner yang bersekolah di sekolah dasar swasta X di wilayah Sidoarjo - Provinsi Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner mengalami berbagai tantangan. Kedua partisipan memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner dengan permasalahan yang berbeda. Kedua partisipan mengalami tantangan seperti tekanan sosial, stres, emosi yang berlebihan, kemampuan beradaptasi dan kemampuan belajar. Meskipun kedua partisipan menghadapi berbagai tantangan, partisipan dapat belajar dan mengambil manfaat dari pengalaman yang mereka alami. Dengan demikian, partisipan dapat menjadi lebih sabar, bersyukur dan kuat serta siap menghadapi kehidupan yang lebih stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana fenomena Self-Adjustment pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru untuk memberikan kontribusi dukungan yang nyata bagi para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan kategori ringan maupun berat. Sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua, khususnya bagi para ibu.*

**Kata Kunci** – Penyesuaian Diri, Ibu, Anak Berkebutuhan Khusus, Lambat Belajar

### I. PENDAHULUAN

Kehadiran seorang anak dalam sebuah keluarga merupakan anugerah terindah dan sumber kebahagiaan tersendiri. Bahkan, anak sering dianggap memegang peranan penting dalam menjaga kestabilan sebuah pernikahan. Setiap orang tua pasti menginginkan anak yang dilahirkan dalam kondisi sempurna. Orang tua umumnya berharap memiliki anak yang sehat baik secara fisik maupun psikis. Namun, tidak semua anak terlahir dan tumbuh dalam

kondisi yang sempurna. Setiap individu anak memiliki keterbatasan baik secara fisik maupun psikis. Hal ini dapat terjadi sejak dalam kandungan atau pada masa tumbuh kembangnya. Setiap anak memiliki masa tumbuh kembang sepanjang hidupnya [1]. Papalia menyatakan bahwa pertumbuhan anak dapat dikenali melalui aspek fisik yang dapat diukur secara kuantitatif dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Sementara itu, perkembangan lebih terlihat dari perubahan kualitas yang dapat diamati dengan membandingkan karakteristik sebelumnya dengan karakteristik yang baru terbentuk. Setiap anak mengalami proses tumbuh kembang yang unik, sehingga terdapat perbedaan dalam perkembangan setiap individu. Perbedaan ini juga tercermin dari tantangan yang dihadapi anak, yang dapat berbeda satu sama lain. Beberapa masalah yang mungkin muncul antara lain gangguan perkembangan fisik, keterlambatan bahasa, gangguan emosi, lamban belajar, bakat istimewa, dan gangguan pada kemampuan sensorik dan motorik yang dapat dikategorikan sebagai anak berkebutuhan khusus [2].

Anak berkebutuhan khusus yang terlahir dengan keterbatasan pada dasarnya mengalami tumbuh kembang layaknya individu lain, termasuk dalam proses belajar. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, mereka memperoleh pengetahuan, memahami konsep, dan mempelajari hal-hal baru. Mereka juga mengalami emosi seperti cinta, kesedihan dan kebahagiaan, berteman, mengenal budaya yang berbeda, mengembangkan keterampilan di berbagai bidang, menciptakan teknologi baru dan melakukan banyak hal lainnya. Semua itu merupakan bagian dari upaya manusia untuk bertahan hidup dan mengaktualisasikan dirinya di dunia [3]. Untuk menghindari anak merasa kurang percaya diri perlu diberikan contoh positif yang dapat dijadikan panutan dalam berperilaku, berpikir, berbicara, berpakaian, dan berkomunikasi [4]. Secara naluriah, setiap anak memiliki potensi untuk berkembang secara optimal, sehingga mereka membutuhkan lingkungan yang menyenangkan dan mendukung. Serta memungkinkan mereka untuk terlibat langsung dalam berbagai kegiatan. Kegiatan yang diberikan harus sesuai dengan prinsip-prinsip tumbuh kembang anak, yaitu menyenangkan, mandiri, spontan, dan demokratis. Hal ini sejalan dengan konsep fun learning, yaitu proses pembelajaran yang dirancang agar menarik dan tidak membosankan bagi siswa dengan gangguan slow learner [5].

Anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner umumnya memiliki tingkat kecerdasan (IQ) berkisar antara 70 hingga 90. Secara keseluruhan, karakteristik anak lamban belajar mirip dengan anak pada umumnya. Namun, mereka cenderung mengalami keterlambatan dalam memahami materi pelajaran dan dalam merespon instruksi yang diberikan. Bahkan, anak lamban belajar seringkali mengalami kesulitan dalam memahami perintah yang kompleks atau terdiri dari beberapa tahap. Karakteristik mereka dapat dikategorikan ke dalam beberapa aspek, antara lain kognitif, bahasa, fisik, emosi, serta moral dan sosial [6]. Pembelajaran efektif yang dapat digunakan oleh anak lamban belajar menggunakan pendekatan yang harus sesuai dengan tahap perkembangan kognitif dan sosialnya. Menurut Piaget, anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yang berarti mereka membutuhkan pengalaman nyata untuk memahami konsep dengan baik. Dalam perkembangan sosialnya, anak-anak ini juga berada dalam Zone of Proximal Development (ZPD), di mana mereka mulai belajar bertanggung jawab dan menyelesaikan tugas-tugas secara mandiri, meskipun masih membutuhkan bimbingan dari orang dewasa [7]. Hal ini sangat perlu memahami proses pengasuhan anak dalam segala rentang usianya tanggung jawab utama dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus berada pada orang tua. Orang tua memiliki peran sentral dalam mendidik anak melalui teladan yang mereka tunjukkan, baik dalam perilaku maupun tutur kata. Segala tindakan dan ucapan orang tua akan menjadi acuan yang cenderung ditiru oleh anak. Maka dari itu, pemahaman yang mendalam tentang proses pengasuhan di setiap tahap perkembangan usia anak menjadi sangat penting [8].

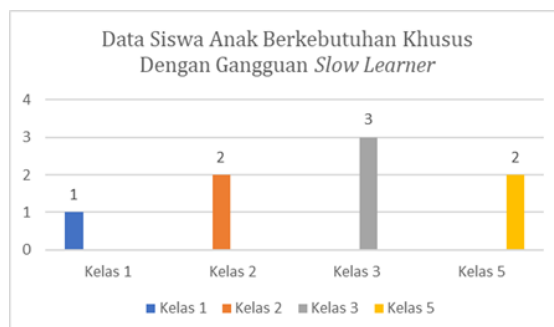
Secara psikologis dan emosional, ibu memiliki posisi pertama dalam hal menyesuaikan diri dan menerima untuk merawat, membimbing, dan mendidik anak berkebutuhan khusus. Ibu memiliki rasa tanggung jawab terhadap kondisi normal dan tidak normalnya anak. Karena ibu memiliki rasa merawat anak sejak dalam kandungan, melahirkan, hingga tumbuh kembang anak. Reaksi emosional ibu terhadap keberadaan anaknya yang merupakan anak berkebutuhan khusus akan lebih dirasakan, sehingga interaksi ibu dengan anak berlangsung lebih intens dibandingkan anggota keluarga lainnya [9]. Menurut Mangungso bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan kemampuan lambat atau slow learner seringkali menghadapi perubahan yang lebih rumit dan berat, baik secara fisik maupun psikis [10].

Dalam situasi ini, *self adjustment* atau penyesuaian diri sangat dibutuhkan. Orang tua perlu menyesuaikan diri secara emosional, sosial, dan praktis untuk menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Penyesuaian ini tidak hanya membantu orang tua menghadapi stres, tetapi juga memungkinkan mereka untuk memberikan dukungan terbaik bagi tumbuh kembang anak seperti yang dijelaskan dalam penelitian [11]. Menurut teori Schneiders dalam psikologi, penyesuaian diri dikenal dengan istilah "*adjustment*". Penyesuaian diri meliputi tiga bentuk utama, yaitu (1) Adaptasi, (2) Konformitas, dan (3) Usaha Penguasaan. Oleh karena itu, penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku individu dalam menghadapi berbagai kebutuhan internal, tekanan, frustrasi, dan konflik. Tujuan dari proses ini adalah untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan dalam diri individu dengan harapan dari lingkungan eksternal dimana individu tersebut berada [12]. Pendapat tersebut juga sejalan dengan Hollander yang mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah proses setiap individu belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Hal ini terjadi ketika setiap individu menghadapi situasi baru dan perlu memberikan

respon. Penyesuaian diri berperan dalam mempengaruhi pola asuh dan cara orang tua dalam mendidik anak. Orang tua yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan perannya sebagai pengasuh. Sebaliknya, jika orang tua mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, mereka cenderung sulit mengatur diri, menghadapi tantangan, serta lebih rentan terhadap tekanan dan stres, terutama saat mendidik anak berkebutuhan khusus [13]. Aspek-aspek penyesuaian diri atau *self adjustment* menurut teori Schneiders meliputi: (a) kemampuan mengendalikan emosi yang berlebihan, (b) memiliki mekanisme pertahanan diri yang memadai, (c) mampu mengendalikan frustrasi pribadi dengan baik, (d) berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri sendiri, (e) mampu belajar dari pengalaman dan mengambil manfaat darinya, dan (f) memiliki sikap realistis dan objektif [14].

Penyesuaian diri atau *self adjustment* orang tua dalam menghadapi anak dengan gangguan *slow learner* tidak hanya terkait dengan kemampuan mereka dalam mengelola stres, tetapi juga bagaimana mereka memanfaatkan dukungan sosial dan lingkungan sosial dan lingkungan sekitar untuk mengatasi berbagai tantangan yang muncul. Penelitian sebelumnya yang dilakukan di wilayah Queensland dan Victoria yang terletak di Australia terkait pola asuh dan penyesuaian diri penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas perkembangan, yang melibatkan 914 orang tua dengan melibatkan 914 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 93% orang tua peka terhadap perubahan setelah dikaruniai anak dengan disabilitas perkembangan [15]. Dilanjutkan dengan penelitian oleh khairul di daerah Padang yang terletak di Sumatera Barat yang memperkuat penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-adjustment* atau penyesuaian diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan autism spectrum disorder (ASD) sebesar 66,7% dengan nilai  $p\text{-value} = 0,035$  terdapat hubungan yang sangat signifikan. hubungan yang sangat signifikan. Dalam konteks fenomena penyesuaian diri atau *self adjustment* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka hal tersebut relevan untuk dikaji lebih dalam [16].

Keunikan pada penelitian ini terletak pada pendalaman terhadap proses penyesuaian diri yang dialami oleh ibu dari anak berkebutuhan khusus dengan hambatan belajar atau *slow learner*, menggunakan pendekatan fenomenologis. Tidak seperti studi sebelumnya yang umumnya fokus pada pola asuh anak dengan gangguan berat, penelitian ini mengangkat dimensi emosional, sosial, dan psikologis yang memengaruhi adaptasi ibu. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memberikan perspektif baru mengenai tantangan yang dihadapi serta strategi penyesuaian yang diterapkan oleh para ibu dalam merespons kondisi anak mereka. Dalam penelitian studi fenomena ini, peneliti melakukan survei awal yang dilakukan selama kegiatan belajar mandiri kampus mandiri (MBKM) Mengajar Pendampingan 2024 selama empat bulan melalui observasi, wawancara dan data siswa tahun ajaran 2024-2025 yang masuk inklusi di salah satu sekolah dasar (SD) swasta di Sidoarjo. sekolah dasar (SD) swasta di Sidoarjo. Terdapat delapan siswa berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner* diantaranya satu siswa di kelas 1 stroberi, satu siswa di kelas 2 kereta api dan satu siswa di kelas 2 bus, satu siswa di kelas 3 bougenville dan dua siswa di kelas 3 edeoulwiss dan dua siswa di kelas 5 sirius



**Gambar 1.** Data Siswa Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Gangguan *Slow Learner*

Berdasarkan bagan data di atas, penelitian ini berfokus pada penyesuaian diri atau *self-adjustment* yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner* di salah satu sekolah dasar (SD) swasta di wilayah Sidoarjo. Melalui survei awal yang dilakukan pada saat kegiatan belajar mandiri kampus mandiri (MBKM) Mengajar Mandiri (MBKM) 2024, peneliti menemukan bahwa terdapat delapan siswa berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner* yang tersebar di berbagai kelas. Kondisi ini menuntut para ibu untuk dapat beradaptasi baik secara emosional, sosial, dan psikologis yang berguna untuk mendukung anak berkebutuhan khusus di lingkungan sekitarnya, fenomena ini menjadi dasar untuk memahami lebih dalam bagi ibu untuk mengelola tantangan yang dihadapi dan strategi yang digunakan dalam proses penyesuaian diri dalam proses mengasuh dan mendidik anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner*.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self adjustment* atau penyesuaian diri pada orang tua menurut teori Schneiders. Diantaranya disebabkan oleh (1) Faktor fisik dan keturunan, (2) Faktor penentu psikologis, termasuk pengalaman, pembelajaran, pengkondisian, penentuan diri, frustrasi dan konflik, (3) Kondisi lingkungan, (4) Peran

budaya dan agama, (5) Perkembangan dan kematangan unsur-unsur kepribadian, terutama kematangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional [17].

Penelitian sebelumnya lebih berfokus pada penyesuaian diri orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dengan gangguan berat seperti *Autisme*, *ADHD*, dll. Masih sedikit yang secara khusus membahas mengenai pengalaman ibu yang memiliki anak dengan gangguan *slow learner*. Sehingga masih ada masih sedikit penelitian lain yang secara khusus membahas pengalaman ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana fenomena *Self Adjustment* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner*. Keunikan dari penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang dilakukan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan *slow learner*. yang masih jarang diteliti, sehingga diharapkan dapat memberikan wawasan baru untuk memberikan kontribusi dukungan nyata bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner*. dengan gangguan *slow learner*.

## II. METODE

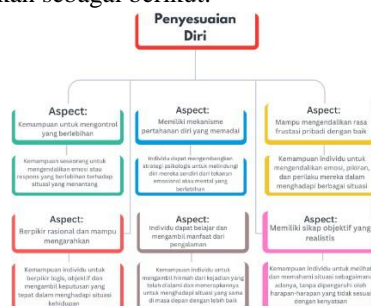
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang berlangsung secara alamiah dan berdasarkan fakta. Pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap dan memahami pengalaman partisipan berdasarkan peristiwa yang mereka rasakan. Fenomena yang diteliti meliputi perubahan sikap, cara pandang, atau perilaku partisipan [18]. Menurut Creswell desain penelitian kualitatif dalam penelitian ini memiliki sifat alamiah, dimana peneliti tidak berusaha mengubah atau memanipulasi lingkungan penelitian. Sebaliknya, penelitian dilakukan dengan mengamati fenomena dalam konteks aslinya, yaitu di tempat fenomena itu terjadi [19].

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dalam memilih partisipan, melibatkan dua partisipan yang memenuhi kriteria sebagai ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang mengalami *slow learner* dan bersekolah di SD swasta X di Sidoarjo, Jawa Timur. Data Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan sebagai proses pengumpulan informasi yang bersifat terbuka [20]. Sebelum peneliti melakukan wawancara, peneliti akan menuliskan pedoman wawancara. Pedoman wawancara menyesuaikan aspek-aspek self adjustment yang diambil dari Schneiders, yang meliputi: (a) kemampuan mengendalikan emosi yang berlebihan, (b) memiliki mekanisme pertahanan diri yang memadai, (c) mampu mengendalikan frustrasi pribadi dengan baik, (d) berpikir rasional dan mampu rasional dan mampu mengarahkan diri sendiri, (d) individu dapat belajar dan mengambil manfaat dari pengalaman, dan (e) memiliki realistik dan objektif.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik. Menurut Naughton & Hughes, analisis tematik adalah metode analisis data yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menemukan tema dan kategori dan kategori dari data yang sebelumnya telah diberi kode. Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi (1) menyiapkan data mentah, (2) pengkodean, (3) Pengkodean Aksial dan (4) Pengkodean Selektif [21]. Validitas data dalam penelitian ini diuji melalui teknik triangulasi, yang melibatkan pemanfaatan beragam sumber informasi dari sejumlah partisipan. Langkah ini bertujuan untuk membandingkan serta menguatkan hasil data yang telah dikumpulkan. Untuk menjamin kredibilitas, data diverifikasi melalui pemeriksaan informasi dari berbagai sumber, waktu, dan metode pengumpulan. Dalam pelaksanaannya, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data antar partisipan, disertai dengan proses member check guna memastikan kesesuaian antara data yang diperoleh dengan informasi aktual yang disampaikan oleh para partisipan [22].

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan fenomena penelitian tentang self adjustment pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *slow learner* di Sekolah Dasar Swasta X Sidoarjo, maka dapat disajikan bagan rangkuman hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut:



## Gambar 2. Ringkasan Penjelasan Hasil

Berdasarkan hasil penelitian penyesuaian diri yang telah dipaparkan, dapat memperkuat hasil penelitian serta hasil analisis data dari wawancara dengan kedua subjek yang subjek yang berinisial Ibu (SI) dan Ibu (YI) diperoleh data sebagai berikut:

### Aspek Kemampuan Untuk Mengontrol Yang Berlebihan

Self adjusment pada ibu tercermin dari kemampuannya mengendalikan emosi yang berlebihan, sehingga mereka dapat menghadapi berbagai tantangan dalam peran keibuannya dengan lebih tenang dan bijaksana. Dengan pengendalian emosi yang baik, seorang ibu dapat merespon kebutuhan anak dengan lebih sabar dan penuh perhatian, dan menyesuaikan diri dengan dinamika kehidupan keluarga tanpa mudah terbawa stres atau tekanan. Kemampuan ini tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan positif bagi perkembangan anak [23].

*“Ketika saya menghadapi situasi dan kondisi anak saya seperti ini, saya ikhlas.”* (kode 2b: SI, 43 Tahun)

*“Ooo... kalau saya, ketika didiagnosa berbeda, saya berpikir bahwa mungkin Tuhan memberikan ini kepada saya agar saya lebih sabar. Jadi, saya memilih untuk bersyukur.”* (kode 1a: YI, 49 Tahun)

Dari hasil wawancara, partisipan ibu SI menunjukkan sikap penerimaan terhadap kondisi anaknya dengan pernyataan ikhlas dalam menghadapi keadaan, mencerminkan bentuk penerimaan yang lebih bersifat pasrah terhadap keadaan. Berbeda dengan partisipan ibu YI yang menunjukkan kondisi anaknya sebagai bagian dari takdir Allah SWT yang bertujuan untuk mengajarkan kesabaran dan memilih untuk bersyukur. dari perbandingan partisipan ibu SI dan partisipan ibu YI memiliki variasi strategi self adjusment yang berbeda.

### Aspek Memiliki Mekanisme Pertahanan Diri Yang Memadai

Seorang ibu mampu menggunakan mekanisme pertahanan diri yang adaptif untuk menghadapi tekanan dan tantangan dalam perannya tanpa terbebani secara emosional. Dengan strategi pertahanan yang sesuai, ibu dapat mengelola stres, menghadapi kekecewaan, serta mempertahankan keseimbangan kondisi psikologisnya [23].

*“Saya akan berusaha sebaik mungkin untuk menjauhkan diri atau menghindarinya.”* (kode: 9h SI, 43 Tahun)

*“Obrolan tentang anak saya, membuat saya sedih. Tetapi saya tetap berpikir positif.”* (kode: 12a YI, 49 Tahun)

Dari hasil wawancara, ibu partisipan SI cenderung menghindari situasi yang membuatnya tidak nyaman, sedangkan ibu partisipan YI merasa sedih namun berusaha berpikir positif. Perbedaan ini menunjukkan strategi self adjusment yang berbeda, di mana ibu yang satu mengatasi tekanan dengan cara menghindar, sedangkan ibu yang lain berusaha menghadapinya dengan pola pikir yang positif.

### Aspek Kemampuan Mengendalikan Rasa Frustasi Pribadi Dengan Baik

Kehadiran anak berkebutuhan khusus memberikan tekanan dan tanggung jawab yang lebih kompleks yang lebih kompleks, membuat orang tua dari anak berkebutuhan khusus mengalami masalah yang lebih besar daripada dibandingkan dengan orang tua anak normal. dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal, sehingga berpotensi menimbulkan stres pada orang tua [24].

*“Kejadian ini pernah membuat saya drop. karena perkataan orang lain yang tidak baik.”* (kode: 2a SI, 43 Tahun)

*“Saya pernah tidak mengizinkan anak saya keluar rumah untuk memberikan ruang bagi saya dan anak saya saat mencari informasi mengenai terapi yang terbaik untuknya agar bisa sembuh di kemudian hari.”* (kode: 5d YI, 49 Tahun)

Dari hasil wawancara, ibu partisipan SI merasa down karena perkataan negatif orang lain, sedangkan ibu partisipan YI memilih untuk membatasi pergaulan anaknya untuk sementara waktu untuk mencari solusi terbaik. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan self adjusment, dimana ibu yang satu lebih terpengaruh oleh lingkungan, sedangkan ibu yang lain lebih berfokus pada tindakan proaktif untuk masa depan anaknya.

### Aspek Berpikir Rasional Dan Mampu Mengarahkan

Orang tua yang memiliki kemampuan berpikir kritis dan manajemen konflik dapat mengatur pikiran, perilaku, dan emosi mereka untuk menyelesaikan masalah, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun. Proses ini membutuhkan waktu sampai mereka dapat menyusun strategi untuk mengoptimalkan perawatan anak mereka dan menghadapi tantangan [25].

*“Saya berdiskusi dengan dokter spesialis saraf dan psikolog apakah anak saya bisa disembuhkan, alhamdulillah jawabannya ringan. Nanti kalau saya terus terpuruk, anak saya yang jadi korban.”* (kode: 8g SI, 43 Tahun)

*“kita jalani saja. Jadi saya dan suami berpikir kalau memang harus terapi, kita bisa membuat dia lebih baik, lebih mandiri dan seperti anak normal lainnya.”* (kode: 8g YI, 49 Tahun)

Dari hasil wawancara, ibu Partisipan SI menunjukkan self adjusment dengan mencari informasi dari tenaga medis sebelum dapat menerima kondisi anaknya dan bangkit dari keterpurukan. Sementara itu, ibu Partisipan YI melakukan self adjusment dengan lebih berfokus pada tindakan nyata, seperti terapi, untuk meningkatkan kemandirian anaknya. Perbedaan ini mencerminkan dua bentuk self adjusment ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, satu ibu membutuhkan kepastian dari luar sebelum melakukan self adjusment, sementara yang lain langsung berorientasi pada solusi dan menerima secara aktif.

### Aspek Individu Dapat Belajar Dan Mengambil Manfaat Dari Pengalaman

Manfaat nyata dari pengalaman yang dialami oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus adalah meningkatkan kepuasan diri, mendorong pola pikir positif, menumbuhkan optimisme, dan membangkitkan harapan dalam menjalani hidup. Selain itu, pengalaman-pengalaman tersebut membantu orang tua menemukan hal baik dalam situasi sulit yang mereka hadapi [26].

*“Dan karena pengalaman seperti ini, saya sebagai ibu akan terus belajar untuk kesuksesan kedua anak saya dan saya akan terus berjuang.”* (kode: 8f SI, 43 Tahun)

*“Secara sosial, saya belajar untuk lebih percaya diri dan fokus pada tumbuh kembang anak saya. Saya juga siap berbagi informasi kepada orang tua baru tentang anak berkebutuhan khusus dengan karakter yang sama dengan anak saya”.* (kode: 8f YI, 49 Tahun)

Dari hasil wawancara kedua partisipan, ibu SI menunjukkan self adjustment dengan menjadikan pengalaman yang dialami sebagai motivasi untuk terus belajar dan berjuang demi keberhasilan anak-anaknya. Sementara itu, ibu YI lebih menekankan pada penguatan diri secara sosial dengan cara meningkatkan rasa percaya diri, fokus pada perkembangan anak, dan berbagi pengalaman dengan orang tua lainnya. Perbedaan ini mencerminkan strategi self adjustment yang berbeda, di mana salah satu ibu lebih berorientasi pada perjuangan pribadi untuk anak-anaknya, sementara yang lain juga mengembangkan peran sosial dalam mendukung sesama orang tua.

### Aspek Memiliki Sikap Objektif Dan Realistis

Penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus ditinjau dari sikap realistis dan realistis dan objektif, dimana beberapa orang tua cenderung memikirkan hal-hal di luar kenyataan. Ketika mereka mengalami kesulitan untuk bersikap realistis, mereka mencoba untuk menerima situasi dan mencari dukungan. Orang tua lebih baik mampu menghadapi situasi ketika mereka melihat perkembangan positif pada anak-anak mereka [27].

*“Saya yakin bahwa anak saya akan berhasil dan tumbuh seperti anak-anak lainnya.”* (Kode: 22a SI, 43 Tahun)

*“Saya dan suami menerima takdir dengan ikhlas karena AL adalah anak yang kami nantikan nantikan, sebisa mungkin kami berusaha memberikan yang terbaik untuknya”* (Kode: 10a YI, 49 Tahun).

Dari hasil wawancara kedua partisipan, ibu SI menunjukkan *self adjustment* dengan keyakinan bahwa anaknya dapat tumbuh dan berhasil seperti anak-anak lainnya. Sementara itu, Ibu partisipan YI melakukan *self adjustment* dengan menerima kondisi anaknya sebagai bagian dari takdir dan berusaha memberikan yang terbaik. Perbedaan ini mencerminkan dua bentuk self adjustment, di mana salah satu ibu lebih berfokus pada optimisme terhadap masa depan anaknya, sedangkan ibu yang lain menekankan pada penerimaan tanpa syarat dan usaha.

## IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner menghadapi berbagai tantangan dalam self adjustment atau penyesuaian diri. Kedua partisipan memiliki anak dengan gangguan lamban belajar dengan latar belakang masalah yang berbeda. Ibu partisipan SI memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner yang disebabkan oleh keterlambatan milestone pada usia 1 tahun - 3 tahun, sehingga anak partisipan SI diharuskan melakukan terapi. Anaknya juga mengalami keterlambatan bicara yang disebabkan oleh kejang-kejang. Tidak hanya itu, anak partisipan hingga usia 9 tahun masih melakukan pengobatan untuk kejang-kejangnya dan masih dalam pemantauan kejang dengan menggunakan obat kejang. Selanjutnya untuk ibu partisipan YI memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner dengan latar belakang yang disebabkan ketika anaknya berusia 3 tahun - 4 tahun mengalami keterlambatan bicara dan gangguan perilaku, oleh karena itu anak dari ibu partisipan YI melakukan terapi gangguan perilaku kepada ahli profesi psikolog. Selanjutnya ketika anak dari ibu partisipan YI masuk sekolah, di sekolah dasar sudah mengalami perubahan perilaku yang cukup mandiri secara perlahan dan ketika usia anak partisipan memasuki kelas 2 semester dua sudah mulai di lepas guru pendamping khusus.

Dari latar belakang perbedaan tersebut menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner menghadapi berbagai tantangan dalam self adjustment atau penyesuaian diri. Dukungan keluarga, lingkungan sosial serta peningkatan pemahaman dan penerimaan berperan penting dalam membantu ibu melewati berbagai emosional dan psikologis. Melalui pengalaman ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan slow learner, akan terbentuk pola penyesuaian diri yang berbeda yang merefleksikan ketangguhan, cinta dan kasih sayang, serta penerimaan terhadap kondisi anak dalam menghadapi peran pengasuhan yang kompleks. Kemudian, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk dapat menggali pengalaman orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan kategori yang lebih beragam. Sehingga tidak hanya anak berkebutuhan khusus yang berat saja. Sehingga penelitian terkait pengalaman orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap perjuangan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## REFERENSI

- [1] A. N. Aziz, S. Sugiman, and A. Prabowo, "Analisis proses pembelajaran matematika pada anak berkebutuhan khusus (ABK) slow learner di kelas inklusif," *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, vol. 6, no. 2, pp. 111–120, 2016. <https://doi.org/10.15294/kreano.v6i2.4168>
- [2] P. Amelasasih, "Resiliensi orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus," *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, vol. 11, no. 2, pp. 72–81, 2018. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v11i2.638>
- [3] D. P. Ayuningtyas, "Kecerdasan emosional dan koping stres dengan penyesuaian diri pada ibu yang memiliki anak autis," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 3, pp. 498–512, 2020. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5379>
- [4] J. W. Creswell, "Revisiting mixed methods and advancing scientific practices," 2015
- [5] E. Cappe, J. Despax, A. Pedoux, P. Zylberberg, P. Chaste, A. De Gaulmyn, and N. Pommepuy, "Keterlibatan dan penyesuaian orangtua selama evaluasi diagnostik gangguan spektrum autisme di dua," *Encephale*, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2024.01.002>
- [6] Q. Fanani and J. Jainurakhma, "Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19," *Jurnal KomtekInfo*, vol. 7, no. 4, pp. 285–292, 2020. <https://doi.org/10.35134/komtekinfo.v7i4.90>
- [7] A. N. A. Firmansyah, "Interaksi Sosial dalam Pembentukan Self Adjustment Anak Tunanetra," in *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, vol. 2, pp. 221–231, Sep. 2022
- [8] R. R. P. A. Gayatri and D. Rahmasari, "Penerimaan diri pada beauty vlogger yang mengalami body shaming," *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 9, no. 1, pp. 46–55, 2022. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44711>
- [9] Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *Psymphatic: jurnal ilmiah psikologi*, 2(1), 94–101. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- [10] R. Hikmat and D. N. Rosidin, "Menanamkan Pendidikan Agama Dalam Menghafal Al-Qur'an Untuk Anak Sebagai Jembatan Orang Tua Menuju Surga," *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 10, no. 1, pp. 17–32, 2022. Doi [10.24269/dpp.v10i1.6219](https://doi.org/10.24269/dpp.v10i1.6219)
- [11] E. Istiadji and A. A. Wardhani, "Penyesuaian Diri pada Orang Tua dengan Anak Down Syndrome," *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, vol. 3, no. 2, pp. 89–98, 2024.
- [12] I. B. Khairul, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak autis di Yayasan Pengembangan Potensi Anak (YPPA) Padang tahun 2015," Doctoral dissertation, UPT. Perpustakaan Unand, 2015.
- [13] D. Kristiana and J. Jumadi, "Menciptakan Joyfull Learning Melalui Loose Part Play Pada Anak Usia Dini," *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 10, no. 2, pp. 191–196, 2022. Doi [10.24269/dpp.v10i2.4794](https://doi.org/10.24269/dpp.v10i2.4794)
- [14] A. Lusiana, "Hubungan antara determinasi diri dan penyesuaian diri siswa kelas VII SMP 'SK' Jakarta Barat tahun ajaran 2018/2019," *Psiko Edukasi*, vol. 17, no. 1, pp. 1–14, 2019.
- [15] K. A. P. Lempang, L. F. Sutiaputri, and D. Diana, "Penyesuaian Diri Orangtua Anak Pengidap Kanker Dalam Proses Pengobatan Anak: Studi di Yayasan Rumah Cinta Anak Kanker Bandung," *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, vol. 3, no. 1, pp. 71–91, 2021.
- [16] N. Nengsih, "Hubungan Penyesuaian Diri Orangtua Terhadap Perilaku Temper Tantrum Anak Autis," *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 2, no. 1, pp. 9–17, 2019. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i1.1214>
- [17] N. Nurhidayat, K. Wahidin, and M. A. Maulana, "Paradigma Islam Dalam Kewajiban Menuntut Ilmu Bagi Anak Berkebutuhan Khusus," *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 10, no. 1, pp. 1–16, 2022. <https://dx.doi.org/10.24269/dpp.v10i1.6218>
- [18] S. Oktavimadiana and G. A. Nugrahanta, "Membina Karakter Leadership Anak Usia 7–9 Tahun Dengan Permainan Tradisional," *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, vol. 10, no. 1, pp. 185–201, 2022. <http://dx.doi.org/10.24269/dpp.v10i1.6325>
- [19] S. Palmor Haspel, Y. Benyamini, and K. Ginzburg, "Transactional model of parental adjustment and caregiving burden following a children's acquired disability," *Journal of Pediatric Psychology*, vol. 45, no. 10, pp. 1177–1187, 2020. Doi [10.1093/jpepsy/jsaa075](https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa075)
- [20] F. T. V. Prasanti and G. A. Nugrahanta, "Kontribusi Buku Pedoman Karakter Senang Belajar Berbasis Permainan Tradisional Untuk Anak Usia 10–12 Tahun," *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 10, no. 1, pp. 84–101, 2022. <http://dx.doi.org/10.24269/dpp.v10i1.6175>
- [21] N. Rifai and M. A. Kumaidi, "Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan," Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37823>
- [22] S. P. D. Rachman and I. Cahyani, "Perkembangan keterampilan sosial anak usia dini," *JAPRA (Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal)*, vol. 2, no. 1, pp. 52–65, 2019.

- [23] N. R. Rachmatunisa and A. Rahmandani, “Apakah Aku Masih Memiliki Harapan? Studi Kualitatif Fenomenologi Pengalaman Ibu Korban KDRT Hingga Memutuskan Bercerai,” *Jurnal EMPATI*, vol. 13, no. 1, pp. 63–69, 2023.
- [24] M. R. Sanders, A. Morawska, D. M. Haslam, A. Filus, and R. Fletcher, “Parenting and Family Adjustment Scales (PAFAS): Validation of a brief parent-report measure for use in assessment of parenting skills and family relationships,” *Child Psychiatry & Human Development*, vol. 45, pp. 255–272, 2015. <https://dx.doi.org/10.1007/s10578-013-0397-3>
- [25] G. G. Sakius, M. Minarni, and S. Hayati, “Gambaran Penyesuaian Diri Pada Taruna Politik Ilmu Pelayaran,” *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. 4, no. 1, pp. 288–292, 2024.
- [26] N. Soraya, N. E. Mendrofa, N. Shalihah, Y. R. Nainggolan, and A. A. B. Nasution, “Peran Hubungan Orang Tua dan Anak Slow Learner dalam Mendukung Proses Pendidikan,” *Jurnal Humaniora dan Sosial Sains*, vol. 1, no. 3, pp. 355–360, 2024. <https://humaniorasains.id/jhss/article/view/47>
- [27] C. Uyuun, “Penyesuaian Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Autis di Pendidikan Khusus Autis Cahaya Harapan Mrican Kediri,” Doctoral dissertation, IAIN Kediri, 2018. <https://etheses.iainkediri.ac.id:80/id/eprint/775>

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*