

## MITIGASI KESEHATAN PSIKOLOGIS ORANG TUA DARI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Noviyanti Kartika Dewi<sup>1)</sup>, Risca Pramudia Trisnani<sup>2)</sup>, Silvia Yula Wardhani<sup>3)</sup>.

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, UNIPMA

email: [noviyantibk@unipma.ac.id](mailto:noviyantibk@unipma.ac.id)

### Abstrak

Kelahiran anak berkebutuhan khusus (ABK) menimbulkan tantangan psikologis tersendiri bagi orang tua. Tekanan emosional, kecemasan, dan stres kronis sering muncul akibat tuntutan pengasuhan, stigma sosial, serta keterbatasan akses terhadap dukungan profesional. Konsep mitigasi kesehatan psikologis dalam konteks ini merujuk pada serangkaian upaya sistematis untuk mengurangi risiko gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan emosional orang tua ABK. Upaya mitigasi dapat berbentuk program dukungan sosial, intervensi berbasis komunitas, pelatihan resiliensi, serta psikoedukasi, peran resiliensi dan dukungan sosial menjadi penyangga utama terhadap dampak negatif beban keluarga terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, mitigasi bukan sekadar respons reaktif terhadap stres, melainkan strategi preventif yang menumbuhkan keseimbangan psikologis dan adaptasi positif. Adapun tujuan kegiatan ini adalah (1) memberikan pemahaman tentang dampak psikologis yang dialami orang tua ABK seperti cemas, burnout dan rasa bersalah, (2) melatih orang tua dalam strategi mitigasi psikologis melalui pendekatan psikoedukasi, mindfulness dan self compassion training, (3) meningkatkan resiliensi dan dukungan sosial diantara sesama orang tua ABK. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dukungan sosial diantara sesama orang tua ABK membantu mengurangi rasa cemas, burnout dan rasa bersalah. Dengan demikian kegiatan mitigasi kesehatan psikologis perlu dilakukan secara kolaboratif melalui intervensi berbasis komunitas dan pendekatan psikososial yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** orang tua, anak berkebutuhan khusus, mitigasi psikologis, stres pengasuhan, dukungan sosial.



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### PENDAHULUAN

Kehadiran anak dengan kebutuhan khusus (ABK) dalam keluarga membawa dinamika psikologis yang kompleks bagi orang tua. Keluarga, dalam hal ini orang tua memiliki peran ganda sebagai pengasuh, pendidik, dan juga sebagai sistem pendukung utama bagi perkembangan anak. Ketika anak didiagnosis dengan kondisi khusus, baik dalam ranah fisik, kognitif, maupun sosial-emosional maka tekanan psikologis yang dihadapi orang tua cenderung meningkat secara signifikan (Andrioni et al., 2022; Dey & Amponsah, 2020). Tantangan ini bukan hanya bersifat fisik dan material, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan mental, ketahanan emosional, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dalam dua dekade terakhir, peningkatan angka identifikasi anak berkebutuhan khusus di berbagai negara, termasuk Indonesia, menunjukkan urgensi untuk memahami dampak psikologis terhadap keluarga. Menurut data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) tahun 2023, jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia yang terdaftar dalam layanan pendidikan inklusif mencapai lebih dari 300.000 anak, dengan tren peningkatan signifikan setiap tahun. Angka ini memperlihatkan bahwa semakin banyak keluarga harus menyesuaikan diri terhadap kondisi anak yang memerlukan perhatian khusus, baik dari aspek pendidikan, sosial, maupun psikologis. Penyesuaian tersebut sering kali diiringi dengan tekanan psikologis yang kompleks bagi orang tua, terutama ibu, yang umumnya menjadi pengasuh utama dalam keluarga (Riany et al., 2017).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa orang tua dari ABK lebih rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional dibandingkan orang tua dari anak tipikal (Grant et al., 2007; Fatirahma & Hendriani, 2025). Tekanan ini bersumber dari berbagai aspek: diagnosis anak yang

mengejutkan, tuntutan perawatan yang tinggi, kesulitan dalam sistem pendidikan, keterbatasan dukungan sosial, hingga stigma masyarakat terhadap disabilitas (Maharani et al., 2025; Hasanah et al., 2025). Situasi tersebut dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan menghambat fungsi keluarga secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi mitigasi kesehatan psikologis yang mampu membantu orang tua dalam beradaptasi dan mempertahankan kesejahteraan emosionalnya.

Mitigasi kesehatan psikologis mengacu pada serangkaian upaya preventif dan intervensi yang bertujuan meminimalkan dampak negatif stres dan tekanan emosional terhadap kesehatan mental (Rakap & Vural-Batik, 2024). Dalam konteks orang tua ABK, mitigasi tidak hanya berarti mengurangi beban psikologis, tetapi juga menguatkan kapasitas resiliensi, strategi koping, serta dukungan sosial yang efektif. Orang tua yang memiliki tingkat resiliensi tinggi terbukti lebih mampu beradaptasi dengan kondisi anak, menunjukkan keseimbangan emosional, dan mampu menciptakan lingkungan keluarga yang stabil (Genç, 2025; Yildirim et al., 2025).

Sementara itu, di Indonesia, persoalan kesehatan psikologis orang tua ABK seringkali masih dianggap sebagai masalah sekunder. Fokus utama lembaga pendidikan dan kesehatan lebih banyak diarahkan pada anak, sementara kebutuhan emosional orang tua belum mendapatkan perhatian proporsional (Astuti & Sukinah, 2025; Arriani et al., 2022). Padahal, seperti disampaikan oleh Savitri dan Ratnawati (2018), kesejahteraan psikologis orang tua merupakan fondasi penting bagi keberlanjutan pendidikan inklusif. Dukungan kepada orang tua dalam bentuk konseling, pelatihan koping stres, dan komunitas berbagi pengalaman terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa kompetensi pengasuhan (Melina et al., 2023; Khoirunisa et al., 2024).

Menurut laporan Direktorat Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (Arriani et al., 2022), jumlah ABK yang terdaftar dalam sistem pendidikan nasional meningkat setiap tahunnya. Pertumbuhan ini menuntut kesiapan keluarga, tenaga pendidik, dan masyarakat dalam menciptakan ekosistem yang inklusif dan suportif. Sayangnya, masih banyak keluarga yang mengalami kebingungan dalam mengakses layanan psikologis dan belum memiliki keterampilan adaptif untuk menghadapi tantangan emosional sehari-hari (Hidayah et al., 2019 ; Sujoko, 2023). Dengan demikian kegiatan mitigasi kesehatan psikologis perlu dilakukan secara kolaboratif melalui intervensi berbasis komunitas dan pendekatan psikososial yang berkelanjutan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SLB Negeri Banjarsari Wetan untuk membantu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus agar memiliki kemampuan coping adaptif dan resiliensi. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan sasaran utama adalah orang tua yang anak berkebutuhan khusus. Total peserta sejumlah 20 orang dengan rentang usia antara 28 – 45 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendekatan *Community-Based Psychological Empowerment (CBPE)* atau Pemberdayaan Psikologis Berbasis Komunitas yang artinya sebuah proses di mana individu dalam suatu komunitas memperoleh kendali lebih besar atas kehidupan mereka, baik secara individu maupun kolektif, dengan fokus pada aspek psikologis dan sosial untuk mencapai kesejahteraan bersama. Adapun tahap pelaksanaannya antara lain:

1. Tahap persiapan
  - a. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah
  - b. Penyusunan materi pelatihan
  - c. Penyusunan instrumen assesmen
2. Tahap pelaksanaan
  - a. Psikoedukasi tentang kesehatan mental pengasuhan
  - b. Pelatihan mindfulness dan Self Comassion
  - c. Pelatihan resiliensi dan dukungan sosial kolaboratif
3. Evaluasi hasil dan tindak lanjut

- a. Evaluasi kuantitatif menggunakan pre test dan post test
- b. Evaluasi kualitatif melalui wawancara dan refleksi terbuka peserta
- c. Evaluasi proses dengan observasi oleh fasilitator terhadap dinamika partisipan, interaksi dan penerapan ketrampilan baru selama kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SLB Negeri Banjarsari Wetan di lakukan dengan memberikan 3 kegiatan, diantaranya: 1). Psikoedukasi tentang kesehatan mental pengasuhan, 2) Pelatihan mindfulness dan *Self Comassion*, 3). Pelatihan resiliensi dan dukungan sosial kolaboratif.

#### 1. Psikoedukasi tentang kesehatan mental pengasuhan

Melalui psikoedukasi, orang tua dibekali pemahaman tentang bagaimana kesehatan mental pengasuhan penting, yakni bagaimana kondisi psikologis, emosional, kognitif dan sosial orang tua memengaruhi proses pengasuhan dan kualitas kehidupan keluarga. Dengan memahami bahwa pengasuhan bukan sekadar “memberi” tetapi juga “menjaga diri”, maka orang tua dapat menempatkan diri mereka sebagai bagian penting dari sistem pengasuhan

Materi psikoedukasi memuat beberapa komponen: pengenalan terhadap stres pengasuhan – bahwa stres bukan tanda kegagalan tetapi respons manusiawi terhadap tuntutan yang tinggi; pengenalan terhadap emosi (seperti kecemasan, frustrasi, kelelahan) yang kerap dialami; serta pengenalan terhadap pola pikir pengasuhan adaptif versus pola pikir yang membebani (misalnya *self-blame*, *perfeksionisme*, “anak saya harus sempurna”). Salah satu alasan dilakukannya psikoedukasi ini adalah karena tingkat stres terpersepsi pada orang tua anak berperkembangan terlambat lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak tipikal (Andrioni et al., 2022).

Lebih jauh, psikoedukasi mengajarkan tentang literasi kesehatan mental: mengenali tanda-tanda kelelahan emosional atau burnout, mengenali kapan diperlukan bantuan profesional, dan memahami bahwa menjaga diri sendiri bukan bentuk egoisme. Ini sangat relevan karena banyak penelitian menunjukkan bahwa tanpa dukungan, orang tua ABK berisiko mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Materi juga mencakup reframing positif, mengubah narasi internal dari “saya gagal sebagai orang tua” ke “saya melakukan yang terbaik dalam kondisi ini” dan *self-monitoring* diri sendiri: misalnya jurnal emosi harian, memantau pemicu stres, dan rencana tindakan sederhana ketika tekanan meningkat.

Psikoedukasi juga menekankan pentingnya keseimbangan kehidupan: bahwa orang tua perlu hak atas waktu istirahat, aktivitas yang memberi energi kembali, dan membangun support system. Dalam kondisi pengasuhan ABK yang penuh tantangan, memberikan ruang untuk relaksasi atau aktivitas yang menyenangkan bagi orang tua bukanlah kemewahan tetapi investasi bagi keluarga. Materi mengajak orang tua untuk melihat pengasuhan sebagai proses tumbuh bersama — anak, orang tua, dan sistem keluarga — bukan hanya target hasil.

#### 2. Pelatihan mindfulness dan Self Comassion

Setelah fondasi pengetahuan psikoedukasi terbentuk, pelatihan dilanjutkan dengan mengembangkan keterampilan regulasi emosional melalui mindfulness dan self-compassion. *Mindfulness* berarti hadir secara penuh pada momen sekarang—menyadari pikiran, emosi, sensasi tubuh—tanpa menghakimi. Bagi orang tua ABK yang sering dirundung kekhawatiran tentang masa depan anak, perbandingan dengan anak lain, atau menyalahkan diri sendiri, latihan mindfulness membantu menengahi gelombang pikiran tersebut, meredam reaktivitas emosional, dan memunculkan ketenangan.

Latihan-latihan sederhana bisa mencakup: duduk tenang beberapa menit, menyadari napas, memperhatikan sensasi tubuh, lalu memperluas kesadaran ke pikiran (“Sekarang saya

merasakan...”) dan kembali ke napas bila pikiran melayang. Latihan ini membantu orang tua menghentikan “mode autopilot” dan hadir dalam interaksi harian dengan anak—misalnya ketika anak menunjukkan perilaku menantang, orang tua yang terlatih mindfulness dapat merespons dengan lebih tenang dan efektif.

Selanjutnya, *self-compassion* memperluas kemampuan hadir dengan kasih terhadap diri sendiri—bukan hanya terhadap anak. Menurut Kristin Neff, *self-compassion* melibatkan *self-kindness* (bersikap lembut terhadap diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari kemanusiaan), dan *mindfulness* (menyadari pengalaman sulit tanpa tenggelam di dalamnya). Materi pelatihan mengajak orang tua untuk mengenali suara internal yang keras (“Saya harus bisa semuanya”, “Anak saya seharusnya...”) dan menggantinya dengan dialog yang lebih ramah: “Saya manusia, saya cukup,” “Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa dalam kondisi ini.”

Latihan praktis dapat berupa “pelukan diri” (meletakkan tangan di dada, menarik napas, mengucapkan afirmasi positif), atau menulis “surat untuk diri sendiri” sebagai sahabat yang penuh empati. Integrasi *mindfulness* dan *self-compassion* dalam pengasuhan sehari-hari penting: ketika anak tantrum, orang tua bukan hanya mengelola anak tetapi juga mengelola dirinya dan menyadari emosi sendiri. Adapun manfaat jangka panjang dari pelatihan ini antara lain menurunnya tingkat stres pengasuhan, meningkatnya kepuasan dalam hubungan orang tua-anak, dan pengembangan pola pengasuhan yang lebih adaptif dan sehat secara emosional.

### 3. Pelatihan resiliensi dan dukungan sosial kolaboratif.

Bagian ketiga materi pelatihan menitikberatkan pada *resiliensi* dan *dukungan sosial kolaboratif*. Resiliensi di sini diartikan sebagai kemampuan orang tua untuk beradaptasi secara positif terhadap tantangan pengasuhan yang kompleks, bangkit dari kelelahan emosional, dan menemukan makna dalam perjalanan pengasuhan ABK. Resiliensi bukan berarti tidak pernah sedih atau gagal, melainkan memiliki kapasitas untuk terus bergerak ke depan, belajar dari pengalaman, dan menjaga kesejahteraan keluarga.

Materi pelatihan mengajak orang tua melakukan refleksi pengalaman sulit: “Apa yang saya rasakan saat itu?”, “Apa yang membantu saya bertahan?”, “Apa pelajaran yang saya dapatkan?”. Latihan semacam ini meningkatkan kesadaran akan kekuatan yang selama ini mungkin tersembunyi. Selanjutnya, orang tua dipandu untuk mengenali pola pikir adaptif: alih-alih terpaku pada “anak saya tidak akan mandiri”, orang tua diarahkan ke “anak saya berkembang dengan caranya sendiri, dan saya mendukung dengan cara saya”. Pendekatan reframing ini penting untuk mengurangi beban emosional.

Pelatihan mengajak orang tua untuk membentuk jaringan dukungan: kelompok orang tua ABK, kolaborasi dengan sekolah dan guru BK, sesi refleksi kelompok secara rutin, serta memanfaatkan media daring sebagai ruang berbagi pengalaman. Dukungan sosial kolaboratif juga melibatkan upaya sekolah, lembaga kesehatan, dan organisasi masyarakat untuk menciptakan ekosistem yang inklusif dan suportif. Materi pelatihan ini sangat relevan untuk orang tua ABK di Indonesia karena kondisi sosial-kultural kita menuntut tanggung jawab besar dari keluarga, dan akses ke layanan mungkin terbatas. Dengan membangun jejaring dukungan dan meningkatkan resiliensi, orang tua tidak hanya menjadi penerima beban, tetapi juga menjadi agen perubahan dalam keluarga dan komunitas mereka.

## PEMBAHASAN

### 1. Mengintegrasikan Psikoedukasi dalam Konteks Pengasuhan ABK

Psikoedukasi menjadi fondasi yang sangat penting karena tanpa pemahaman yang tepat, orang tua bisa tersesat dalam beban emosional yang terus meningkat. Sebagaimana ditemukan

oleh Andrioni et al. (2022), orang tua anak dengan perkembangan psikososial terlambat melaporkan tingkat stres terpersepsi yang lebih tinggi dibandingkan orang tua anak dengan perkembangan tipikal. Andrioni et al. (2022) Hal ini menegaskan perlunya program yang secara spesifik menargetkan kelompok orang tua ini dengan edukasi yang relevan. Psikoedukasi membantu menggeser paradigma dari “mengatasi” menjadi “melewati bersama”, dari beban yang memisahkan menjadi proses yang menghubungkan.

Materi psikoedukasi yang efektif tidak hanya memberi informasi, tetapi juga membuka ruang refleksi dan validasi pengalaman. Validasi ini penting karena orang tua ABK sering merasa sendiri, dianggap tidak mampu, atau enggan berbagi karena stigma. Dengan menerima bahwa perasaan seperti marah, sedih, letih adalah wajar, orang tua dapat mengurangi beban internalisasi negatif. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang mengabaikan diri mereka lebih rentan terhadap kelelahan emosional.

## 2. Peran Mindfulness dan Self-Compassion dalam Mitigasi Stres Pengasuhan

Dalam literatur pengasuhan ABK, regulasi emosional menjadi salah satu determinan kunci kesehatan psikologis orang tua. Mindfulness membantu orang tua untuk berada pada *saat sekarang*, mengurangi kekhawatiran akan masa depan anak atau perbandingan dengan anak lain. Saat orang tua terlatih hadir secara sadar, mereka cenderung lebih sabar, lebih responsif, dan lebih sedikit bereaksi impulsif terhadap tingkah laku menantang anak.

*Self-compassion* melengkapi mindfulness dengan memberi landasan kasih terhadap diri sendiri, suatu aspek yang sering diabaikan oleh orang tua ABK yang cenderung menempatkan kebutuhan anak di atas kebutuhan diri. Dengan berlatih *self-compassion*, orang tua dapat mengurangi suara internal yang menghakimi dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Efeknya, orang tua yang lebih *self-compassionate* kemungkinan lebih mampu mempertahankan pengasuhan yang berkelanjutan dan sehat, yang sekaligus memberi contoh kepositifan bagi anak. Ketika dikombinasikan, mindfulness dan *self-compassion* membantu menciptakan ruang mental bagi orang tua untuk merespon dengan pilihan bukan reaksi—yang sangat penting dalam pengasuhan ABK yang dinamis dan menuntut fleksibilitas emosional.

## 3. Resiliensi dan Dukungan Sosial: Pilar Sistemik Pengasuhan

Walaupun individu orang tua memiliki peran besar, pengasuhan ABK tidak bisa berdiri sendiri tanpa sistem dukungan yang kuat. Resiliensi orang tua, kemampuan untuk terus adaptif dan bangkit setelah menghadapi tekanan, dipengaruhi oleh sumber internal dan eksternal. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa resiliensi menjadi mediator antara stres pengasuhan dan kesejahteraan psikologis (McConnell et al., 2014).

Penelitian Rakap & Vural-Batik (2024) menegaskan bahwa dukungan sosial bersama dengan resiliensi dapat *memoderasi* (menahan) pengaruh negatif beban keluarga terhadap kesehatan psikologis orang tua. Rakap & Vural-Batik, (2024) Ini menjelaskan mengapa pelatihan yang hanya berfokus pada individu tanpa memperkuat jejaring dukungan mungkin kurang optimal. Oleh karena itu, pelatihan harus mencakup strategi untuk membangun dan memelihara jaringan sosial, misalnya kelompok orang tua ABK, kolaborasi lintas institusi (sekolah, terapi, komunitas), serta platform komunikasi daring sebagai tempat berbagi pengalaman dan sumber daya. Dukungan sosial kolaboratif juga memfasilitasi transfer pengetahuan, berbagi coping-strategies, serta mengurangi rasa isolasi yang sering dialami oleh orang tua ABK. Ketika orang tua merasa bahwa mereka menjadi bagian dari komunitas, maka rasa keterasingan dan stigma dapat dikurangi, dan hal ini secara tidak langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrioni, F., Coman, C., Ghita, R. C., Bularca, M. C., Motoi, G., & Fulger, I. V. (2022). Anxiety, Stress, and Resilience Strategies in Parents of Children with Typical and Late Psychosocial Development: Comparative Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042161>
- Arriani, F., Agustiyawati, Rizki, A., Widiyanti, R., Wibowo, S., Herawati, F., Tulalessy, C., & Maryanti, T. (2022). Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Inklusif. In *Jakarta: Direktorat Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus*.
- Astuti, W. L., & Sukinah. (2025). Program Pendampingan Orang Tua untuk Anak dengan Kebutuhan Khusus. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 26(4), 1–13. <https://doi.org/10.21070/ijins.v26i4.1731>
- Dey, N. E. Y., & Amponsah, B. (2020). Sources of perceived social support on resilience amongst parents raising children with special needs in Ghana. *Heliyon*, 6(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05569>
- Fatirahma, N., & Hendriani, W. (2025). Peran Coping Stress Orang Tua Tunggal Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Education and Development*, 13(1), 132–140.
- Genç, E. (2025). Exploring Family Resilience in Parent Caring for Children with Special Needs. *Journal of Happiness and Health*, 5(2), 92–101.
- Grant, G., Ramcharan, P., & Flynn, M. (2007). Resilience in families with children and adult members with intellectual disabilities: Tracing elements of a psycho-social model. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 20(6), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2007.00407.x>
- Hasanah, N., Novembli, M. S., Wahyuni, S., Fitriani, D., & Hartanti, P. (2025). Menjelajahi kesejahteraan orang tua: Dukungan & koping di balik disabilitas fisik anak. *JSE Lectura*, 3(1), 10–19.
- Hidayah, N., Suyadi, Akbar, S. A., Yudana, A., Dewi, I., Puspitasari, I., Rohmadheny, P. S., Fakhruddiana, F., & Eko, W. D. (2019). *Pendidikan Inklusi dan Anak berkebutuhan Khusus*.
- Khoirunisa, L., Zahra, A., Putri, N. A., Fauziah, R. S., & Nurhalimah, S. (2024). Studi Literatur : Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 1–11.
- Maharani, F., Mesrianda, J., Fasyah, N., Panggabean, N. P., Ariska, N., Tarigan, R. A. B., & Puteri, A. (2025). Stigma Dan Diskriminasi Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus : “Kajian Literatur Tentang Tantangan Dan Upaya Mengatasinya.” *Jiic: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA*, 2(3).
- Mcconnell, D., Savage, A., & Breikreuz, R. (2014). Research in Developmental Disabilities Resilience in families raising children with disabilities and behavior problems. *Research in Developmental Disabilities*, 35(4), 833–848. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.01.015>
- Melina, F., Zulfa, M., Zulkifli, Hamzah, & Muyasaroh, N. (2023). Psikoedukasi : Pentingnya Pengetahuan tentang Anak Berkebutuhan Khusus dan Pelatihan Kemampuan Resiliensi Guru PAUD pada Sekolah Ramah Anak (SRA) di TK Pembina 1 Pekanbaru. *Hawa: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 46–51.
- Rakap, S., & Vural-Batik, M. (2024). Mitigating the impact of family burden on psychological health in parents of children with special needs: Buffering effects of resilience and social support. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/jar.13179>
- Sujoko. (2023). Psikologi Pendidikan Anak dan ABK. In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1). USB Press. [http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao\\_PereiraAS\\_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs\\_00\\_11/rbcs11\\_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td\\_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/](http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/)
- Yildirim, A. E. S., Kumaş, Ö. A., & Yazicioğlu, T. (2025). Social support, resilience and life satisfaction in families with special needs children. *Journal of Pediatric Nursing*, 80, 16–23. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.11.001>