

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan amanah yang harus dijaga dan dibimbing oleh orang tua. Kegiatan pengasuhan ini biasanya menjadi sumber kebahagiaan tersendiri bagi orang tua. Meski mendatangkan kebahagiaan dan kesenangan tersendiri, mengasuh anak juga sangat melelahkan dan mengandung banyak cobaan yang dapat menguji kesabaran serta memberikan beban pikiran pada orangtua yang menjalankannya (Raharja et al., 2020). Mengasuh anak merupakan tugas yang penuh tantangan, terlebih ketika anak memiliki kebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus memerlukan perhatian lebih dalam aspek fisik, emosional, serta perkembangan sosial dan kognitifnya. Kondisi ini menuntut peran pengasuhan yang intens, sabar, dan konsisten dari orang tua, terutama ibu, yang dalam banyak konteks budaya Indonesia masih dianggap sebagai tokoh sentral dalam pengasuhan anak (Wulandari, 2024).

Ibu dari anak berkebutuhan khusus seringkali menghadapi tekanan emosional yang tinggi, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial (Krisnandari et al., 2023). Anak berkebutuhan khusus (ABK) memerlukan perhatian, pendampingan, serta layanan khusus dalam pertumbuhan dan perkembangannya. ABK mencakup berbagai kondisi, seperti autisme, cerebral palsy, ADHD, tunarungu, tunagrahita, dan bentuk disabilitas lainnya. Menurut UNICEF (2021), terdapat sekitar 240 juta anak penyandang disabilitas di

seluruh dunia. Sementara itu, data Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat lebih dari 2,1 juta anak usia 5–19 tahun yang mengalami disabilitas. Kehadiran ABK dalam keluarga dapat menimbulkan tantangan dari aspek psikologis, sosial, dan ekonomi, terutama bagi orang tua.

Dalam keluarga dengan ABK, ibu umumnya berperan sebagai pengasuh utama. Mengasuh anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang mudah. Ibu dituntut untuk lebih sabar, memahami kondisi anak secara emosional, menyediakan waktu untuk terapi, serta mengelola beban psikologis ketika melihat anak mereka berbeda dari anak-anak lainnya. Penelitian oleh Raharja et al. (2020) yang juga mengatakan bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan orang tua dengan anak tanpa kebutuhan khusus, karena anak berkebutuhan khusus memerlukan perhatian dan perlakuan khusus yang lebih intensif.

Ibu dengan anak berkebutuhan khusus lebih rentan mengalami tekanan psikologis, kecemasan, bahkan depresi dibandingkan ibu dengan anak tanpa kebutuhan khusus (Ardiningrum 2022). Pada tahap awal, banyak orang tua mengalami kesulitan dalam menerima kondisi anak berkebutuhan khusus, yang sering kali menimbulkan berbagai reaksi emosional seperti keterkejutan, kesedihan, kebingungan, kecemasan, ketakutan, rasa malu, rendah diri, hingga frustrasi (Sukmadi et al., 2020). Hal ini selaras dengan yang dikatakan Mangunsong (2011) bahwa, kekhawatiran sering kali muncul karena beberapa masalah seperti kesempatan anak ketika menghadapi realita masa depan yang akan muncul nantinya.

Selain itu, studi oleh Islami (2012) juga mengindikasikan bahwa keterbukaan diri berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Tekanan ini tidak hanya berasal dari kebutuhan anak yang lebih kompleks, tetapi juga dari keterbatasan dukungan sosial, ekonomi, dan lingkungan yang belum sepenuhnya inklusif. Peran orang tua dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus memerlukan kerjasama yang solid untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan optimal. Tantangan pengasuhan tersebut akan semakin kompleks ketika ibu berada dalam situasi pernikahan jarak jauh atau *long distance marriage* (LDM).

Pernikahan jarak jauh (*long distance marriage*) telah menjadi fenomena yang semakin umum pada saat sekarang ini, dipicu oleh berbagai alasan seperti pekerjaan, pendidikan, atau faktor keluarga (Brown, 2019). Dalam situasi pernikahan jarak jauh, ketidakhadiran fisik salah satu pasangan dapat memicu stres emosional pada ibu (Muchlina & Dariyo, 2024). Putri dan Indriana (2018) juga mengemukakan bahwa pasangan yang menjalani LDM rentan mengalami kesepian, penurunan kualitas komunikasi, serta keterbatasan dukungan emosional. Dalam konteks pernikahan jarak jauh, ibu sering kali harus mengelola beban emosional yang lebih besar, baik dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus maupun dalam menjaga hubungan dengan pasangan yang terpisah secara fisik. Keterbatasan dalam memberikan dukungan emosional secara langsung juga dapat menyebabkan frustrasi dan ketidakpuasan, serta meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Kondisi ini

menuntut kemampuan pengelolaan emosi yang baik agar tidak menghambat kualitas hidup dan hubungan dengan anggota keluarga yang berada jauh.

Secara teoritis, ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang juga menjalani pernikahan jarak jauh berada pada kondisi yang rentan secara psikologis. Tuntutan pengasuhan anak dengan kebutuhan khusus sering kali menimbulkan stres, kelelahan emosional, hingga tekanan mental yang semakin berat ketika suami tidak hadir secara langsung karena jarak. Menurut Rahayuningsih & Andriani (2020), orang tua dengan anak berkebutuhan khusus kerap menghadapi stres yang tinggi serta reaksi psikologis yang kompleks, mulai dari kecemasan, rasa bersalah, hingga kelelahan mental. Dalam hal ini, ibu sering kali harus mengelola beban emosional yang lebih besar, baik dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus maupun dalam menjaga hubungan dengan pasangan yang terpisah secara fisik (Budiarti & Hanoum, 2019). Ketidakhadiran fisik pasangan membuat ibu cenderung memiliki tanggung jawab penuh terhadap pengasuhan, pengambilan keputusan, dan penanganan krisis atau masalah yang dihadapi anak. Situasi ini dapat berdampak pada keseimbangan emosional dan psikologis ibu, termasuk dalam hal bagaimana ia menilai kualitas hidup merasakan kebahagiaan, dan menjalani hidupnya secara menyeluruh, yang dalam psikologi dikenal sebagai *subjective well-being* (SWB).

Diener (1984) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi subjektif seseorang terhadap kehidupannya, yang meliputi rendahnya afek negatif, tingginya afek positif, serta kepuasan hidup. Faktor-faktor yang

memengaruhi SWB antara lain penerimaan diri (*self-acceptance*) dan dukungan sosial (*social support*). Penerimaan diri memungkinkan individu untuk berdamai dengan kenyataan hidup, sedangkan dukungan sosial berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres (Ryff, 1989; Sarafino & Smith, 2014). *Subjective well-being* (SWB) mengacu pada persepsi individu terhadap kehidupannya secara umum, meliputi dimensi kognitif seperti kepuasan hidup dan dimensi afektif seperti emosi positif dan negatif yang dirasakan sehari-hari.

Menurut Compton dalam Tobing (2014) Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi umumnya merasa puas terhadap kehidupannya, sering mengalami kebahagiaan, dan jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung merasa kurang puas terhadap hidupnya, jarang merasakan kebahagiaan, dan lebih sering mengalami perasaan tidak menyenangkan seperti kecemasan atau kemarahan. Namun menariknya, temuan penelitian di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua ibu dalam kondisi ini mengalami dampak negatif, ada yang justru menemukan kekuatan baru, makna dalam pengasuhan, dan bentuk-bentuk kebahagiaan yang bersumber dari ketabahan, spiritualitas, maupun dukungan sosial tertentu. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam pengalaman-pengalaman subjektif para ibu ini dalam memahami bagaimana mereka membangun, mempertahankan, atau bahkan kehilangan *subjective well-being* di tengah tantangan yang mereka hadapi.

Konsep *subjective well-being* berfokus pada seberapa puas dan bahagiannya individu dalam menjalani kehidupannya secara menyeluruh, yang dapat dilihat dari ada atau tidaknya perasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan positif yang muncul dapat berupa afek positif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup. Afek positif sendiri mencakup berbagai emosi seperti keceriaan, semangat yang tinggi, ketenangan, kedamaian, rasa puas, serta energi hidup yang optimal. *Subjective well-being* ibu dalam pernikahan jarak jauh merupakan aspek penting yang perlu dikaji, terutama dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* seseorang, di mana ibu yang mendapatkan dukungan dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan ketahanan emosional yang lebih baik. Namun, dalam situasi pernikahan jarak jauh, keterbatasan interaksi langsung dengan pasangan sering kali mengurangi dukungan emosional yang mereka terima, sehingga dapat meningkatkan tekanan psikologis dan risiko stres. Ibu khususnya yang memiliki anak berkebutuhan khusus sering kali merasakan kecemasan yang mendalam terkait perkembangan dan masa depan anak mereka, bahkan terkadang muncul perasaan marah ketika menghadapi perilaku anak yang dianggap sulit. Pikiran-pikiran tersebut terus membebani Ibu dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat berdampak pada *subjective well-being* mereka. *Subjective well-being* yang dialami individu tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi suatu

peristiwa atau kejadian dalam sudut pandang yang baik atau positif (Diansari, 2016). Sementara itu, kepuasan hidup berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai aspek-aspek kehidupannya, termasuk pekerjaan, pernikahan, keluarga, dan lingkungan sosialnya (Keyes et al., 2002; Touchton & Wampler, 2014).

Pada tanggal 18 Februari 2025, peneliti melakukan observasi dan wawancara awal dengan seorang ibu berinisial FH di Kecamatan Lubuk Kilangan, Kota Padang. FH adalah seorang ibu yang mengasuh tiga anak, salah satunya adalah anak berkebutuhan khusus (ABK), sementara suaminya merantau ke Jakarta untuk mencari nafkah. Dalam wawancara ini, FH menggambarkan proses batin FH dengan anak berkebutuhan khusus yang awalnya merasa malu, bersalah, bahkan mempertanyakan nasib dan kesalahannya. Namun, melalui dukungan emosional dari suami, FH perlahan dapat memahami bahwa memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan ujian dan bentuk pendidikan dari Allah. Proses penerimaan ini tidaklah mudah, tetapi seiring waktu FH mampu bertransformasi dari penolakan menuju penerimaan, serta berupaya memberikan terapi terbaik bagi anaknya.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya menggali secara mendalam bagaimana *subjective well-being* ibu yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan anak berkebutuhan khusus. Kajian ini penting dilakukan mengingat masih terbatasnya penelitian mengenai pengalaman subjektif ibu dalam konteks ganda, yakni menghadapi tantangan pengasuhan ABK sekaligus keterpisahan dengan pasangan. Realitas di lapangan memperlihatkan dinamika yang menarik. Meskipun pada awalnya ibu mengalami beban psikologis yang berat,

seiring berjalannya waktu muncul proses adaptasi yang mengarah pada penerimaan diri. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman mengenai pengalaman afek negatif, afek positif, kepuasan hidup, serta penerimaan diri dan dukungan sosial yang berperan dalam *subjective well-being* ibu.

Pemahaman ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi dan dukungan yang tepat guna meningkatkan kualitas hidup ibu dan keluarganya. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam, penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*). Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi pengalaman emosional ibu secara lebih komprehensif, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* mereka serta cara mereka beradaptasi dengan tantangan yang ada. Sebagian besar studi LDM yang sudah ada lebih berfokus pada dinamika relasi pasangan dan komunikasi, tanpa mempertimbangkan tantangan pengasuhan ABK. Begitupun sebaliknya, sebagian studi ABK hanya berfokus pada tantangan pengasuhannya saja, tanpa memperhatikan faktor-faktor pendukung lainnya. Belum banyak studi yang meneliti dengan pendekatan holistik yang menghubungkan LDM, pengasuhan ABK, dan *subjective well-being* ibu.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai *subjective well-being* ibu dalam pernikahan jarak jauh, terutama dari perspektif ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, penelitian ini diangkat sebagai topik skripsi dengan judul: "***Subjective Well-***

Being Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus yang Menjalani Long Distance Marriage di Kota Padang.”

B. Identifikasi Masalah

Penelitian ini berfokus pada *subjective well-being* ibu yang menjalani pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage/LDM*) dan memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Ibu dalam kondisi ini menghadapi tantangan yang lebih besar dibandingkan dengan ibu dalam keluarga yang tinggal bersama pasangan. Salah satu permasalahan utama yang muncul adalah kurangnya dukungan emosional dari pasangan yang berada jauh, yang dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan psikologis. Ketidakhadiran pasangan secara fisik juga dapat membatasi keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak, sehingga ibu harus menanggung beban pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga secara mandiri (Esterilita & Utami, 2024).

Selain itu, ibu dalam situasi LDM dengan anak berkebutuhan khusus sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan energi antara pekerjaan, tanggung jawab sebagai pengasuh utama, serta kebutuhan khusus anak yang memerlukan perhatian lebih. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam kehidupan ibu, meningkatkan tekanan emosional, serta menghambat upaya mereka dalam menjaga kesejahteraan mental dan fisik. Dampak lebih lanjut dari kondisi ini adalah munculnya perasaan terisolasi, tertekan, bahkan kelelahan emosional yang berkepanjangan.

Kompleksitas emosional yang dihadapi ibu dalam situasi ini perlu dipahami secara mendalam, terutama terkait bagaimana pernikahan jarak jauh

memengaruhi *subjective well-being* ibu serta dinamika keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi subjektif serta pengalaman pribadi ibu, menganalisis bentuk bentuk *subjective well-being* ibu, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *subjective well-being* ibu yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari situasi pernikahan jarak jauh dan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

C. Penjelasan Judul

1. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being berasal dari Bahasa Inggris yang berarti kesejahteraan subjektif. *Subjective well-being* menggambarkan kebahagiaan seseorang dari kehidupan yang dijalani. Kebahagiaan meliputi kepuasan hidup, emosi positif, hidup bermakna serta merasa bersyukur atas apa yang ada dan apa yang telah dimiliki. Menurut Diansari (2016), *subjective well-being* yaitu sebuah keadaan dimana seseorang memandang bahwa hidupnya memiliki kualitas positif yang dikarakteristikan dengan tingginya kepuasan hidup dan tingkat emosi positif dibanding emosi negatif yang dialami seseorang.

2. *Long Distance Marriage*

Long Distance Marriage adalah suatu keadaan dimana sepasang suami istri yang terpisah oleh jarak secara fisik karena berbagai alasan, seperti tuntutan pekerjaan, pendidikan ataupun faktor lain yang menjadikan mereka tidak tinggal bersama.

3. Anak Berkebutuhan Khusus

Anak Berkebutuhan Khusus adalah anak yang memiliki karakteristik atau kebutuhan yang berbeda dari anak pada umumnya, sehingga membutuhkan layanan dan dukungan khusus untuk mencapai potensi optimal. Mereka mungkin mengalami keterlambatan atau hambatan dalam perkembangan, belajar, atau interaksi sosial, dan membutuhkan intervensi atau pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Maka secara keseluruhan Judul penelitian ini “*Subjective Well-Being Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus dalam Long Distance Marriage.*” dimaksudkan bahwa penelitian ini menyoroti pengalaman ibu yang harus mengasuh anak berkebutuhan khusus sekaligus hidup terpisah dari suaminya karena kondisi pernikahan jarak jauh. Fokus utama penelitian adalah bagaimana ibu menilai kesejahteraan dirinya secara subjektif, meliputi rasa bahagia, kepuasan hidup, serta cara mengelola tekanan emosional dan stres. Dengan kata lain, penelitian ini ingin memahami bagaimana ibu tetap berusaha menjaga keseimbangan psikologis, menemukan makna hidup, dan memperoleh dukungan dalam situasi yang penuh tantangan tersebut..

D. Fokus Penelitian

Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, fokus masalah yang ditetapkan adalah:

1. Bagaimana persepsi subjektif dan pengalaman pribadi ibu yang menjalani *long distance marriage* dan memiliki anak berkebutuhan khusus, khususnya terkait dengan *subjective well-being*?
2. Bagaimana bentuk-bentuk *subjective well-being* ibu yang menjalani *long distance marriage* dan memiliki anak berkebutuhan khusus?
3. Bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang menjalani *long distance marriage* dan memiliki anak berkebutuhan khusus?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan persepsi subjektif dan pengalaman pribadi ibu yang menjalani *long distance marriage* dan memiliki anak berkebutuhan khusus, khususnya terkait dengan *subjective well-being*.
2. Menganalisis bentuk bentuk *subjective well-being* ibu yang menjalani *long distance marriage* dan memiliki anak berkebutuhan khusus.
3. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada ibu yang menjalani *long distance marriage* dan memiliki anak berkebutuhan khusus.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan disiplin ilmu psikologi terutama di bidang psikologi positif dan psikologi anak berkebutuhan khusus yang membahas *subjective well-being* ibu dalam

long distance marriage yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan pemikiran, penambah pengetahuan mengenai fenomena ini. Hasil pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi acuan bagi penelitian selanjutnya yang terkait.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi semua orang, seperti:

- a. Bagi orang tua, khususnya ibu. Penelitian diharapkan mampu memberikan informasi mengenai *subjective well-being* Ibu dalam *long distance marriage* yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dan bagi suami, diharapkan dapat menjadi acuan dalam memberikan dukungan kepada pasangan serta ikut berperan dalam hal pengasuhan untuk meningkatkan *subjective well-being* istri.
- b. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu sumber dan memberikan penjelasan lebih lanjut terkait *subjective well-being* ibu dalam *long distance marriage* yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

G. Sistematika Penulisan

Merupakan penjabaran mengenai garis besar hal-hal yang dijelaskan dalam penelitian. Cara penulisannya adalah:

- BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II : Tinjauan pustaka, yang terdiri teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian
- BAB III : Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional populasi dan sampel, serta instrumen penelitian
- BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan
- BAB V : Kesimpulan dan saran