

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengalaman pribadi

a. FH

Selama menjalani *long distance marriage* dengan anak berkebutuhan khusus, FH mengalami proses penyesuaian diri yang sangat panjang. Pada awalnya, FH merasa *overthinking*, lelah, dan rasa sepi karena mengharuskannya untuk mengasuh anak-anaknya tanpa adanya bantuan dari suami. Tantangan tersebut bertambah ketika anak menunjukkan perilaku sulit diatur, sementara anggota keluarga besar belum sepenuhnya menerima kondisi anak. Tetapi, subjek berusaha untuk mengatasi situasi ini dengan mencari tempat terapi dan mengusahakan segala hal untuk kemajuan anaknya. FH juga bergabung dalam berbagai komunitas, kegiatan pengajian dan kegiatan lainnya. Dukungan emosional suami melalui video call selalu ia dapatkan setiap harinya. Hal itu yang membuat FH mampu bertahan dan merasa bahagia dari setiap kemajuan anaknya.

b. NN

Pengalaman pribadi subjek NN menunjukkan perjalanan emosional yang kompleks. Pada tahap awal, subjek merasakan tekanan psikologis yang tinggi. Subjek mengalami fase penolakan yang membuat ia *overthinking* setiap malam memikirkan kondisi

anaknya. Tetapi seiring berjalannya waktu NN bisa menerima kondisinya yang sekarang. Bulan kedua iya sudah mulai mencari-cari tempat terapi dan sekolah. Awalnya NN tidak mendapatkan dukungan oleh suaminya. Hanya ibu dan adik-adiknya lah yang memberi dukungan. Tetapi setelah melihat perkembangan anaknya yang signifikan, suaminya mulai menunjukkan *respectnya*

2. Aspek *Subjektive Well-Being*

a. FH

1) Kepuasan Hidup (*Satisfaction in life*)

FH memperoleh kepuasan hidup melalui penyesuaian harapan, memaknai pengasuhan sebagai ibadah, dan rasa Syukur atas kemajuan anak. Meskipun situasi LDM menambah beban, FH tetap merasa hidupnya berarti melalui pencapaian kecil yang diraih anak

2) Afek Positif (*Positive Affect*)

Subjek FH merasakan kebahagiaan dan rasa bangga ketika melihat perkembangan anaknya, misalnya sikap disiplin dan tekun anaknya yang sudah bisa diatur. Aktivitas sosial seperti mengikuti pengajian mingguan juga memberikan suasana hati yang lebih positif dan mengurangi kejenuhan

3) Afek Negatif (*Negative Affect*)

FH menghadapi rasa lelah, kesepian, frustrasi, takut ketika pengasuhan dilakukan tanpa kehadiran suami. Tantangan muncul

saat anak mengalami perilaku sulit diatur. Terutama ketika tidak ada dukungan fisik dari langsung dari suami.

b. NN

1) Kepuasan Hidup (*Satisfaction in life*)

NN merasa puas ketika melihat anak mengalami kemajuan meskipun secara bertahap. Rasa syukur atas kesehatan dan kesempatan untuk memberikan pendidikan terbaik bagi anak menjadi penguat dalam menghadapi tantangan.

2) Afek Positif (*Positive Affect*)

Subjek NN merasakan kebahagiaan ketika melihat anaknya menunjukkan perkembangan dan kemajuan, seperti mampu mengikuti instruksi atau berkomunikasi lebih baik. Dukungan suami dan orang sekitar khususnya keluarga juga menjadi sumber kebahagiaan bagi NN

3) Afek Negatif (*Negative Affect*)

Perasaan cemas, lelah, dan tertekan sering muncul saat harus mengasuh anak seorang diri. Situasi menjadi lebih berat ketika anak mengalami perilaku sulit atau saat menghadapi masalah tanpa kehadiran langsung suami.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being*

a. FH

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada FH adalah penerimaan diri dan dukungan social. Seiring berjalannya

waktu FH menunjukkan penerimaan diri yang baik terhadap kondisi anaknya karena menerima dukungan penuh dari suaminya meskipun dalam kondisi jarak jauh atau LDM.

b. NN

Faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada NN adalah penerimaan diri dan dukungan sosial. Seiring berjalannya waktu NN menunjukkan penerimaan diri yang baik terhadap kondisi anaknya meskipun sempat mendapatkan penolakan dari suami dan keluarga besar, Namun NN menerima dukungan penuh dari ibu dan adik-adiknya, hal tersebut membuat NN mampu bertahan dan menerima kondisi yang dialaminya.

Penelitian ini dengan jelas menggambarkan bahwa tingkat *subjective well-being* pada ibu yang LDM dan memiliki anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh penerimaan diri dan dukungan sosial yang baik. Orang tua ABK memiliki *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif yang rendah karena perasaan negatif akibat tidak idealnya hidup dan lingkungan sekitar yang kurang

memberikan dukungan emosional serta sulit menerima keadaan anaknya. Tingkat *subjective well-being* seorang ibu dipengaruhi secara signifikan oleh kualitas penerimaan diri serta dukungan sosial yang diterimanya. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki, ditambah dengan dukungan sosial yang kuat dari

lingkungan sekitar, maka semakin besar pula kemungkinan ibu tersebut merasakan kesejahteraan subjektif yang optimal. Hal ini sejalan dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial merupakan faktor utama dalam membangun kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti akan memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk subjek penelitian
 - a. Diharapkan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dalam menghadapi anak yang memiliki kebutuhan khusus
 - b. Diharapkan untuk tetap berhubungan dan menaga komunikasi dengan suami dan keluarga
 - c. Diharapkan untuk menguatkan spiritualitas melalui ibadah, berdo'a dan kegiatan keagamaan yang mana dapat menjadi sumber kekuatan bagi ibu dalam menjalani LDM dan mengasuh anak ABK
2. Untuk Keluarga subjek
 - a. Untuk suami diharapkan untuk selalu memberikan dukungan penuh kepada istri meskipun berjauhan
 - b. Untuk keluarga diharapkan memberikan dukungan penuh dan selalu mendampingi dalam mengasuh anak ABK

3. Untuk Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian secara lebih mendalam. Seperti mengaitkan dengan variabel lain. Peneliti menyarankan menambah kajian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well-being* seperti religiusitas, strategi coping dan dinamika keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2014). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan (happiness) pada lansia di Kota Malang (Studi integratif berdasarkan perspektif hedonia dan eudaimonia). Tesis. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Ardiningrum, S. F. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Upt Resource Center Gresik.
- Bourke-Taylor, H., Pallant, J. F., Law, M., & Howie, L. (2012). Predicting mental health among mothers of school-aged children with developmental disabilities: the relative contribution of child, maternal and environmental factors. *Research in developmental disabilities*, 33(6), 1732–1740. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.04.011>
- Brown, A. (2019). Emotional Dynamics In Long Distance Marriages. *Journal Of Family Studies*, 35(1), 45-63.
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). *Koping Stres Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction To Postive Diepsychology*. California: Thomson Wadsworth.
- Diansari, D. (2016). *Subjective Well-Being Mantan Pemulung Yang Mendapatkan Beasiswa Magister Subjective Well-Being Of The Former Scavenger Who Getsscholarships Master*. In *Jurnal Ilmiah Psikologi* (Vol. 9, Issue 2).
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The Sciences of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer, Jilid 37, 11-25. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin American Psychological Assosiation, Inc.*, Vol 95, No. 3, 542-575
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology, Health and Well-Being*, 3,1-43.
- Esterilita, M., & Utami, N. N. (2024). Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Anak Usia Dini Menurut Perspektif Ibu. *Journal Of Social And Economics Research*, 6(2), 13–24. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.579>
- Fitrianur, N. Z. S., & Tentama, F. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being pada ibu jalanan. In *Temu Ilmiah Psikologi Positif I*.

Seminar dan Call for Paper" Positive Psychology in Dealing with Multigeneration". Universitas Pertamina Jakarta.

- Insani, U., & Itsna, I. N. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Orangtua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Info Artikel Abstrak. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 15(2), 2–9. <http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
- Islami, N. G. N. (2012). *Pengaruh Keterbukaan Diri Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Krisnandari, A. A. I. W., Rahyanti, N. M. S., Sriasih, N. K., & Sari, N. M. C. C. (2023). Beban Orang Tua Dalam Merawat Anak Berkebutuhan Khusus Di Bali. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4), 1221–1233. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.9585>
- Kurniady, D., Karneli, Y., & Netrawati. (2022). Problem Solving Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Hubungan Pernikahan Domisili Jarak Jauh. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 509–513. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.119>
- Mahadewi, C., & Mustikawati, N. (2023). Hubungan Karakteristik dengan Kualitas Hidup Orang Tua yang Mengasuh Anak dengan Retardasi Mental di SIB Negeri Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 3981–3998. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.11898>
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak berkebutuhan Khusus Jilid Kesatu*. Jakarta: LPSP3
- Mangungsong, F. (2011). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Kedua*. Jakarta: LPSP3
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Moustakas, C. E. (2014). *Phenomenological Research Methods*. California: SAGE
- Muchlina, A., & Dariyo, A. (2024). Coping Stress Pada Istri Anggota Tni Yang Menjalani Long Distance Married. *Versi Cetak*, 8(1), 196–205. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27376>
- Nugraha, M. A., Hartika, A. Y., Hidayat, N., & Paridah. (2023). Edukasi Pola Asuh Dan Pengelolaan Stres Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus History Artikel. *Borneo Community Health Service Journal*, 1.
- Octavia, I. A., & Himam, F. (2019). *Refleksi Kehidupan Ibu Tunggal Yang Memiliki Anak Intellectual Disability*. 3(1), 1–17. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- Qorifah, K., Kurohman, T., & Sahroni, M. (2023). *Dampak Pernikahan Jarak Jauh Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Islam*. 1(5), 494–505.

- Raharja, M. A. C., Suminarti, S., & Firmanto, A. (2020). *Kualitas Pernikahan Dan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus* (Vol. 24, Issue 2).
- Rahayuningsih, S. I., & Andriani, R. (2020). Gambaran Penyesuaian Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(3). 167-175 <https://doi.org/10.52199/inj.v2i3.6379>
- Sugiyono.(2009). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung:Pt Alfabet.
- Sukmadi, M. R., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2020). Kualitas Hidup Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Hambatan Intelektual Dan Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Autism Di Skh Madina Kota Serang-Banten). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Fkip Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 470–484.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions. takutJohn Wiley & Sons.
- Sari, L. N., & Malahati (2025). Hubungan Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Penyusun Skripsi. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 6(2)
- Syaputri, E., & Afriza, R. (2022). Peran Orang Tua Dalam Tumbuh Kembang Anak Berkebutuhan Khusus (Autisme). *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 559–564. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.78>
- Tanjung, A. A., & Ariyadi. (2021). *Hubungan Dalam Pernikahan Jarak Jauh Menurut Hukum Islam*.
- Tobing, E. M. (2014). Subjective well-being pada relawan skizofrenia yayasan sosial joint adulam ministry (JAM) di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3660>
- Wulandari, W. I. (2024). Pentingnya Kasih Sayang Orang Tua Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Yang Berkebutuhan Khusus. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 1(4), 80–87. <https://doi.org/10.62383/katalis.v1i4.904>
- Yulianti, S., Setiawati, H., Hartoyo, A., Sulistyarini, S., & Asrori, M. (2023). Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 8(2), 81-85. <http://dx.doi.org/10.26737/jpdi.v8i2.4353>