

Psikoedukasi Strategi Koping yang Ideal bagi Orangtua ABK di YPAC Semarang

Psychoeducation on Ideal Coping Strategies for Parents of Children with Disabilities at YPAC Semarang

Benedicta Audrey Putri
Trisnadewi *

Ervina Kumalasari

Puspita Puji Rahayu

¹Department of Psychology,
Karangturi National University
Semarang, Indonesia

email: dictaudrey@gmail.com

Kata Kunci

Strategi Koping
Orang Tua ABK
Koping Stres

Keywords:

Coping Strategies
Parents of Special Needs Children
Stress Coping

Received: May 2024

Accepted: July 2024

Published: February 2025

Abstrak

Orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadapi tantangan yang berbeda bila dibandingkan dengan orang tua lainnya. Hal ini menyebabkan orang tua ABK lebih rentan mengalami stres saat merawat anaknya. Tingkat stres orang tua ABK dapat menurun apabila mereka menerapkan strategi koping stres yang efektif dan ideal bagi mereka, namun banyak ditemukan bahwa orang tua ABK cenderung menerapkan strategi koping yang maladaptif. Orang tua ABK di YPAC Semarang pun ditemui sering menggunakan strategi koping yang maladaptif, sehingga mereka perlu mendapatkan edukasi mengenai strategi koping yang ideal dan efektif. Psikoedukasi yang diberikan bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai strategi koping yang ideal bagi orang tua ABK, dan kegiatan ini diikuti oleh 82 orang tua ABK. Kegiatan psikoedukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua ABK mengenai strategi koping stres yang ideal. Pelatihan strategi koping yang berbasis *mindfulness* disarankan untuk diberikan kepada orang tua ABK.

Abstract

Parents of special needs children face different challenges compared to other parents. This makes parents of special needs children more vulnerable to stress when caring for their children. Parents of special needs children can reduce their stress levels if they apply effective stress coping strategies that are ideal for them, but it has been found that parents of special needs children tend to apply maladaptive coping strategies. Parents of special needs children at YPAC Semarang are also found to use maladaptive coping strategies and, therefore need to be educated about ideal and effective coping strategies. The psychoeducation program aimed to provide knowledge about ideal coping strategies for parents of special needs children, and was attended by 82 parents of special needs children. This psychoeducation activity succeeded in increasing the knowledge of parents of special needs children about ideal stress coping strategies. Mindfulness-based coping strategy training is recommended for parents of special needs children.



© 2025 Benedicta Audrey Putri Trisnadewi, Ervina Kumalasari, Puspita Puji Rahayu. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i2.8535>

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak-anak yang mengalami hambatan dalam proses perkembangan, yang kemudian menyebabkan anak memiliki kelebihan maupun kekurangan dalam hal fisik, psikis, sosial maupun emosional (Kristiana *et al.*, 2016). Menurut Survey Kesehatan Indonesia terbaru, prevalensi anak berusia 5-17 tahun yang mengalami disabilitas adalah sebesar 1.6%, dengan disabilitas intelektual dan disabilitas mental menjadi penyumbang terbesar (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, data pada tahun 2021 menemukan bahwa terdapat 2,2 juta anak berusia 5-19 tahun di Indonesia yang memiliki kebutuhan khusus (Novrizaldi, 2022). Kondisi ini tentu juga menggambarkan banyaknya keluarga di Indonesia yang memiliki ABK sebagai anggota keluarganya. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tentu memiliki tantangan yang berbeda bila dibandingkan dengan orang tua lainnya. Banyak orang tua ABK yang mengalami kesulitan untuk menerima kondisi anaknya yang berbeda, sehingga akhirnya

How to cite: Trisnadewi, B. A. P., Kumalasari, E., Rahayu, P. P. (2025). Psikoedukasi Strategi Koping yang Ideal bagi Orangtua ABK di YPAC Semarang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(2), 488-489. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i2.8535>

memiliki persepsi negatif terhadap anaknya (Sari, 2020). Selain itu, memiliki ABK dalam keluarga juga menghadapi stigma negatif dalam masyarakat, seperti menganggap disabilitas adalah sebuah kutukan atau perlu untuk dikasihani (Daulay, 2012; Sinulingga, 2015). Orang tua ABK juga dihadapkan dengan perawatan anak yang menghabiskan waktu, tenaga, pikiran, dan dana yang tidak sedikit (Adhiyasasti, 2020). Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan orang tua ABK mudah mengalami stres. Hal ini dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat 46% orang tua ABK yang mengalami stres ringan, 28% orang tua ABK yang mengalami stres sedang dan 2% orang tua ABK yang mengalami stres berat (Kurniasih *et al.*, 2023). Tingkat stress yang tinggi tentu akan berdampak negatif bagi orang tua ABK. Ibu dari ABK yang mengalami stres dilaporkan mengalami kesulitan tidur, emosi yang kurang stabil, muncul perasaan tidak nyaman berada di dekat anak, dan menangis tanpa alasan yang jelas (Sukmawati *et al.*, 2023). Selain itu, stres yang tinggi pada orang tua ABK akan menyebabkan mereka cenderung menjadi otoriter, kasar dan memiliki interaksi yang kurang efektif dengan anak (Putri, 2020). Stres yang tinggi pun dapat menyebabkan orang tua ABK melakukan kekerasan pada anaknya (Nur Aini *et al.*, 2020). Selain itu, apabila mengalami stres yang berkepanjangan, orang tua ABK dapat mengalami berbagai gangguan kesehatan mental, antara lain depresi dan kecemasan (Hardi *et al.*, 2019). Oleh karena itu, orang tua ABK perlu untuk dapat mengelola stres yang dialami untuk mencegah dampak-dampak negatif tersebut. Untuk bisa menangani stres dengan baik, orang tua ABK perlu untuk menerapkan strategi koping stres yang efektif. Koping adalah perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi berbagai tekanan yang dialami, baik dari dalam maupun luar diri (Maryam, 2017). Dengan menerapkan strategi koping yang efektif, tentu tingkat stres yang dialami oleh orang tua ABK dapat berkurang. Strategi koping stres yang dapat secara efektif menurunkan tingkat stres adalah *problem-focused coping*, yaitu koping yang berfokus pada penyelesaian masalah (Maryam, 2017). Dengan menerapkan *problem-focused coping*, seseorang dapat menjadi lebih proaktif dan produktif dalam menghadapi masalah (Lim *et al.*, 2024). Orang tua ABK yang menerapkan *problem-focused coping* akan secara aktif mengusahakan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dari anak, seperti membawa anak mengikuti terapi, berkonsultasi dengan tenaga profesional, dan aktif mencari informasi-informasi yang diperlukan untuk tumbuh kembang ABK (CHIN *et al.*, 2023; Nurhidayah *et al.*, 2022). Penerapan *problem-focused coping* juga memiliki efek jangka panjang bagi orang tua ABK. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menerapkan *problem-focused coping* dalam jangka panjang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua ABK (Budiarti *et al.*, 2019). Menerapkan *problem-focused coping* dalam menghadapi ABK juga dapat memprediksi tingkat kualitas hidup dari orang tua ABK (Uzair *et al.*, 2015). Meskipun penerapan *problem-focused coping* banyak membawa manfaat bagi orang tua ABK, banyak orang tua ABK yang tidak menerapkan *problem-focused coping*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 51,7% orang tua ABK cenderung menerapkan strategi koping yang maladaptif (Nuralami *et al.*, 2022). Orang tua ABK sering ditemui menggunakan strategi koping yang maladaptif, seperti menghindari merawat ABK dan menyalahkan diri sendiri (Borah *et al.*, 2021; Cauda-Laufer, 2017). Wawancara yang dilakukan kepada 15 orang tua ABK di YPAC Semarang menemukan bahwa 10 dari orang tua ABK tersebut juga menerapkan strategi koping yang maladaptif, seperti menanggapi kondisi anak, banyak tidur, menghabiskan waktu yang berlebihan untuk bekerja dan mengurus rumah. Semua hal ini dilakukan oleh orang tua ABK untuk menghindari tanggung jawab untuk mengurus anak mereka. Dua orang pengurus di YPAC Semarang menyampaikan bahwa di YPAC Semarang belum pernah dilakukan psikoedukasi terkait strategi koping yang efektif dan ideal bagi orang tua ABK. Dapat disimpulkan bahwa kondisi di lapangan menunjukkan bahwa orang tua ABK cenderung menerapkan strategi koping yang maladaptif, padahal penerapan *problem-focused coping* memiliki manfaat yang besar apabila dilakukan oleh orang tua ABK. Kondisi yang ditemukan di lapangan tersebut kemudian menjadi dasar dilakukannya pengabdian masyarakat di YPAC Semarang terkait strategi koping bagi orang tua ABK.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan psikoedukasi yang disampaikan dalam bentuk ceramah dengan tema “Psikoedukasi Strategi Koping yang Ideal bagi Orangtua ABK” kepada orang tua ABK di YPAC Semarang. Kegiatan ini

dilakukan di Wisma Bakti di kompleks YPAC Semarang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Oktober 2024 pukul 08.00 WIB hingga pukul 10.00 WIB. Terdapat 82 orang tua ABK yang anaknya menerima pelayanan di YPAC yang hadir sebagai peserta pengabdian masyarakat ini. Tim pengabdian menyiapkan kuesioner mengenai pemahaman orang tua ABK mengenai strategi koping sebagai *pretest* dan *post-test* dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Efektivitas dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari perubahan skor pemahaman orang tua ABK mengenai strategi koping pada setiap aspek materi yang diberikan oleh pemateri. Apabila terdapat peningkatan skor pengetahuan mengenai strategi koping maka kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif diberikan kepada orang tua ABK, dan sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan ice breaking yang dipandu oleh 2 orang anggota tim pengabdian masyarakat. *Ice breaking* diberikan kepada peserta untuk mencairkan suasana dan membantu peserta agar dapat fokus mendengarkan materi yang disampaikan melalui ceramah (Harianja *et al.*, 2022). Setelah ice breaking berakhir, anggota tim pengabdian masyarakat membagikan kuesioner *pretest* kepada peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh 1 orang anggota tim pengabdian. Materi yang disampaikan kepada peserta yaitu mengenai stres pada orang tua ABK, pengetahuan dasar mengenai koping stres dan contoh koping stres yang ideal bagi orang tua ABK. Materi tentang stres pada orang tua ABK membahas mengenai penyebab-penyebab stres pada orang tua ABK dan dampak jangka panjang dari stres yang mereka alami. Orang tua ABK mudah mengalami stres karena adanya masalah finansial, tantangan merawat anak, tekanan emosi, kekhawatiran akan masa depan anak, serta adanya tekanan sosial (Cheng *et al.*, 2023; Gabriel *et al.*, 2019). Stres yang dialami oleh orang tua ABK dalam jangka panjang tentu dapat menyebabkan sejumlah masalah, antara lain munculnya perasaan cemas dan frustrasi terhadap kondisi anak, adanya masalah kesehatan mental seperti depresi, kesulitan tidur, serta perasaan gagal menjadi orang tua yang baik (Heiman, 2021).



Gambar 1. Peserta mengisi kuesioner *pretest*.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Anggota Tim Pengabdian.

Materi tentang pengetahuan dasar mengenai coping stres membahas mengenai pengertian, jenis coping stres dan pentingnya memiliki coping stres yang ideal dan efektif. Coping stres adalah Usaha-usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi tekanan-tekanan yang dialami, baik dari dalam maupun luar diri (Meléndez *et al.*, 2012). Coping stres terdiri dari 2 jenis, yaitu coping berbasis masalah dan coping berbasis emosional (Dixon, 2022). Menerapkan coping stres yang ideal sangat penting karena dapat membantu orang tua ABK untuk menurunkan stres dan mudah beradaptasi, mampu menghadapi hal-hal tak terduga, membangun hubungan sosial yang baik, serta mencegah munculnya gangguan mental maupun perilaku maladaptif. Sedangkan materi mengenai contoh coping stres yang ideal bagi orang tua ABK mencakup bentuk-bentuk coping stres yang dikelompokkan sesuai dengan jenis coping stres yang telah disampaikan. Sebagai coping stres yang ideal, orang tua ABK dapat senantiasa menambah pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai kondisi anak, mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekitar, melakukan olahraga dan relaksasi, serta mencari bantuan profesional apabila dibutuhkan (Abdulkadir *et al.*, 2024; Borah *et al.*, 2021). Setelah penyampaian materi selesai, disediakan sesi tanya jawab agar orang tua ABK yang mengikuti kegiatan ini dapat memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam mengenai materi. Selama proses tanya jawab, banyak orang tua ABK yang menanyakan mengenai materi maupun sharing tentang pengalaman mereka mengalami stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini kemudian ditutup dengan pembagian kuesioner *post-test* oleh anggota tim pengabdian masyarakat. Dari hasil analisis *pretest* dan *post-test*, terlihat adanya perbedaan pengetahuan orang tua ABK terkait coping stres pada orang tua ABK. Peningkatan paling besar terlihat dari indikator memahami pengertian dan jenis dari coping stres, yaitu dari 15% meningkat menjadi 55%. Pada indikator-indikator lainnya pun terlihat adanya peningkatan pengetahuan orang tua ABK mengenai materi yang telah disampaikan. Adanya peningkatan pengetahuan orang tua ABK mengenai strategi coping yang ideal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan orang tua ABK mengenai strategi coping.

Tabel I. Indikator pemahaman orang tua ABK sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat.

No	Indikator	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
1	Memahami penyebab stres pada orang tua ABK	50%	70%
2	Memahami dampak jangka panjang dari stres	25%	60%
3	Memahami pengertian dan jenis dari coping stres	15%	55%
4	Memahami pentingnya memiliki coping stres yang ideal dan efektif	30%	65%
5	Memahami macam-macam coping stres yang ideal dan efektif bagi orang tua ABK	40%	60%

Dari sesi tanya jawab dan *sharing*, diperoleh beberapa pandangan baru dari orang tua ABK yang anaknya menerima pelayanan di YPAC Semarang. Pertama, setelah mendengarkan pemaparan dari pemateri, orang tua ABK menyadari bahwa mereka perlu menerima banyak edukasi mengenai kesejahteraan orang tua ABK. Mereka memandang bahwa lebih mudah menemui edukasi maupun layanan yang berkaitan dengan kondisi anak mereka dibandingkan dengan yang berkaitan dengan orang tua ABK. Keluhan ini didukung dengan pendapat sejumlah ahli bahwa pembahasan di ruang publik banyak berfokus pada ABK, dan hal ini menyebabkan orang tua ABK merasa diabaikan dan berbeban berat dalam mengasuh anaknya (Heiman, 2021; Heller, 2016). Kedua, berdasarkan pengalaman yang dialami oleh orang tua ABK di YPAC Semarang, mereka sering merasa bahwa stres yang mereka alami sulit untuk dihilangkan, meskipun selama ini mereka telah menerapkan *problem-focused coping* tanpa disadari. Para orang tua ABK ini mengharapkan adanya kegiatan-kegiatan yang bisa membantu meringankan stres mereka yang dilakukan di YPAC Semarang. Kegiatan seperti *mindfulness* dapat menjadi kegiatan yang dikenalkan kepada orang tua ABK di YPAC Semarang sebagai kegiatan pengabdian masyarakat lanjutan untuk memenuhi kebutuhan ini, karena *mindfulness* terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada orang tua ABK (Neece, 2014; Neece *et al.*, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat ini tentu tidak lepas dari

sejumlah kekurangan. Pertama, kegiatan pengabdian masyarakat ini sempat terpotong selama 30 menit karena para orang tua ABK perlu untuk membantu anak-anaknya makan pada jam istirahat sekolah. Kedua, ruangan yang digunakan terlalu besar sehingga suara pemateri kurang jelas hingga ke belakang. Ketiga, beberapa orang tua ABK datang terlambat sehingga mereka tidak mengikuti kegiatan dari awal.

KESIMPULAN

Psikoedukasi yang diberikan kepada orang tua ABK ini memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai penyebab stres pada orang tua dan dampak jangka panjangnya, definisi, jenis dan pentingnya koping stres yang efektif, serta bentuk koping stres yang dapat diterapkan oleh orang tua ABK. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental bagi orang tua ABK, terutama bagi mereka yang secara aktif menjadi *caregiver* bagi anaknya. Untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, diharapkan dapat diadakan pelatihan spesifik mengenai koping stres yang menerapkan *mindfulness* bagi orang tua ABK, seperti meditasi dan relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nasional Karangturi Semarang. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pengurus YPAC Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi pengguna layanan mereka. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa kami, Elia Gracecia Kurniawan dan Naufal Zuhdy, yang telah menjadi asisten dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Abdulkadir, S. O., Opakele, D. O., Johnson, W. O., & Ilias, A. (2024). Assessment of Coping Strategies Adopted by Parents of the Children in Kwara State School for Special Needs. *Journal of Family & Society Research*, 3(1), 115–126. <http://dx.doi.org/10.1002/brb3.2701>
- Adhiyasasti, M. (2020, September 12). Tantangan Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. Skata. <https://skata.info/article/detail/764/tantangan-orang-tua-dengan-anak-berkebutuhan-khusus>
- Borah, S., & Gogoi, S. (2021). Coping Strategies of Parents having Children with Special Needs (CWSN). *Biological Forum-An International Journal*, 13(4), 1232. [www.researchtrend.net](https://www.researchtrend.net/bfij/pdf/201%20Coping%20Strategies%20of%20Parents%20having%20Children%20with%20Special%20Needs%20%20CWSN%20Sushmita%20Borah.pdf)
<https://www.researchtrend.net/bfij/pdf/201%20Coping%20Strategies%20of%20Parents%20having%20Children%20with%20Special%20Needs%20%20CWSN%20Sushmita%20Borah.pdf>
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping Stres dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 44–61. <https://www.semanticscholar.org/paper/Koping-Stres-dan-Dukungan-Keluarga-terhadap-Orang-Budiarti-Hanoum/726e3facd6ff35364ce755873d6dc05a6a8ed3d2>
- Cauda-Laufer, N. (2017). Raising a Child with a Disability: Coping Mechanisms and Support Needs [Philadelphia College of Osteopathic Medicine]. http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/432
- Cheng, A. W. Y., & Lai, C. Y. Y. (2023). Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1198302>
- CHIN, W.-C., CHANG, H.-L., & CHAO, K.-Y. (2023). Exploring Coping Strategies of Parents of Children With Autism Spectrum Disorder in Taiwan: A Qualitative Study. *Journal of Nursing Research*. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000553>

- Daulay, H. P. (2012). Sejarah Pertumbuhan dan Pembaruan Pendidikan Islam di Indonesia. Kencana Prenada Media. https://books.google.co.id/books/about/Sejarah_Pertumbuhan_Pembaruan_Pendidikan.html?id=2-gCLwAACAAJ&redir_esc=y
- Dixon, T. (2022, March 14). Emotion-focused vs. Problem-focused Coping Strategies | IB Psychology. IB Psychology. <https://www.themantic-education.com/ibpsych/2022/03/14/emotion-focused-vs-problem-focused-coping-strategies/>
- Gabriel, E. C., & Sison, M. H. (2019). Parenting Stress and Coping Mechanisms of Parents of Children with Special Needs. *International Research Journal of Education and Technology*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.47391/JPMA.1069>
- Hardi, N. F., & Sari, F. P. (2019). PARENTING STRESS PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS. Hisbah: *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 21–36. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-02>
- Harianja, M. M., & Sapri, S. (2022). Implementasi dan Manfaat Ice Breaking untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1324–1330. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2298>
- Heiman, T. (2021). Parents' Voice: Parents' Emotional and Practical Coping with a Child with Special Needs. *Psychology*, 12(05), 675–691. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.125042>
- Heller, K. (2016, May 17). The Challenge of Children with Special Needs. <https://psychcentral.com/lib/the-challenge-of-children-with-special-needs#2>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka.
- Kristiana, I. F., & Widayanti, C. G. (2016). Buku Ajar Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Universitas Diponegoro.
- Kurniasih, E., Basuni, D. R., & Widia, C. (2023). KOPING STRES ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB ABC KOTA TASIKMALAYA. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 5(1), 1–12. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/1>
- Lim, V., & Salvirah. (2024, August 7). Problem-Focused Coping: Manfaat dan Cara Melakukannya. Siloam Hospital. <https://www.siloamhospitals.com/en/informasi-siloam/artikel/mengenal-problem-focused-coping>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2). <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping Strategies: Gender Differences and Development throughout Life Span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089–1098. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39399
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174–186. <https://doi.org/10.1111/jar.12064>
- Neece, C. L., Chan, N., Klein, K., Roberts, L., & Fenning, R. M. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Children with Developmental Delays: Understanding the Experiences of Latino Families. *Mindfulness*, 10(6), 1017–1030. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1011-3>
- Novrizaldi. (2022). Pemerintah Wajib Penuhi Hak Pendidikan Inklusif Bagi Penyandang Disabilitas. Kementrian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan Republik Indonesia. <https://www.kemenkopmk.go.id/pemerintah-wajib-penuhi-hak-pendidikan-inklusif-bagi-penyandang-disabilitas>
- Nur Aini, R., Susanto, T., & Rasni, H. (2020). Parenting Stress and Physical Abuse against Children with Disabilities. *INKLUSI*, 7(1), 151. <https://doi.org/10.14421/ijds.070107>

- Nuralami, F., Atmadja, I. A. D., & Ramdhanie, G. G. (2022). Gambaran strategi koping orang tua dengan anak retardasi mental. *Holistik Jurnal Kesehatan*, **16**(1), 15–23. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i1.3590>
- Nurhidayah, I., Hidayat, M. N., & Sutini, T. (2022). Parents' Coping Strategies in Caring for Children with Special Needs: A Narrative Review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, **7**(3), 741–748. <https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1010>
- Putri, A. A. H. (2020). Konseling kelompok Realitas untuk menurunkan stres pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, **7**(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12978>
- Sari, D. N. (2020). Persepsi Orang Tua Tentang Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB Jenangan Ponorogo [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <http://eprints.umpo.ac.id/6123/>
- Sinulingga, I. N. (2015). Keindahan dalam Disabilitas. *Indonesian Journal of Theology*, **3**(1), 35–60. <https://doi.org/10.46567/ijt.v3i1.64>
- Sukmawati, I., Rahayu, Y., Asmarani, S. U., Rosna Anggraini, A. S., Marliany, H., & Nurfauziah, D. (2023). Pencegahan Stres Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Ciamis. *Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, **1**(2), 38–43. <https://doi.org/10.52221/daipkm.v1i2.386>
- Uzair, I., Abdullah, S., Harith, S., Taib, F., Mohamad, N., Azriani, A., Van Roistenberghe, H., & Ibrahim, M. (2015). The Correlation between Coping Mechanism Score and Quality Of Life Score among Parents Living with Disabled Children in Kelantan, Malaysia. *International Medical Journal*, **22**(6), 1–4. <https://www.researchgate.net/publication/287444694>