GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6 Nomor 3 Tahun 2026, pp. *573-579*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i3.3084
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

SOMEAH PLUS: EDUKASI POLA ASUH DAN MANAJEMEN STRES BAGI ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Khoirunnisa Khoirunnisa[1]✉, Kurniawan[2], Nurul Mardhiah Sitio[3]

Corresponding author: khoirunnisa2021@unpad.ac.id

[1] Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia
[2] Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia
[3] Administrasi Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Genesis Naskah: *06-03-2026, Revised:08-10-2026, Accepted: 20-10-2026, Available Online: 27-10-2026*

Abstrak
Orang tua merupakan pengasuh utama dalam merawat anak berkebutuhan khusus yang memerlukan perhatian dan pendampingan khusus. Orang tua sering menghadapi berbagai tantangan yang berhubungan dengan pola asuh sehingga berdampak pada kesehatan fisik maupun mental, baik anak maupun orang tuanya. Dampak tersebut secara tidak langsung mempengaruhi tumbuh kembang anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dari anak berkebutuhan khusus tentang pola asuh dan manajemen stress. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang tua dari siswa berkebutuhan khusus di Sekolah Luar Biasa (SLB) Widi Asih Pangandaran. Edukasi disampaikan melalui ceramah dan diskusi dua arah. Metode evaluasi yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test* sebanyak 10 pertanyaan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 35 dari 50 mitra sasaran (70%) terjadi peningkatan pengetahuan. Pola asuh yang sesuai dengan karakteristik anak berkebutuhan khusus merupakan salah satu manajemen stress bagi orang tua sebagai pengasuh utama. SOMEAH Plus sebagai wadah edukasi bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dapat menjadi strategi untuk memberdayakan dan mendukung proses pengasuhan anak.

Kata Kunci : anak berkebutuhan khusus, orang tua, pola asuh, stres pengasuhan

SOMEAH PLUS: PARENTING SCHOOL FOR PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Abstract
Parents are the primary caregivers for children with special needs who require special attention and assistance. Parents often face various challenges related to parenting patterns that impact both physical and mental health. These impacts indirectly affect children's growth and development. This activity aims to increase the knowledge and skills of target partners about parenting patterns and stress management. The community service activity was carried out on October 23, 2025, with a total of 50 participants. The evaluation method used was a pre-test and a post-test of 10 questions. The evaluation results showed that 35 of the 50 target partners (70%) experienced an increase in knowledge. Parenting patterns that are appropriate to the characteristics of children with special needs are one of the stress management strategies for parents as primary caregivers. Furthermore, SOMEAH Plus, as a dedicated parenting school for parents of children with special needs, can be a strategic platform to empower and support the childcare process.

Keywords: children with special needs, parent, parenting, parenting stres

Pendahuluan

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang memiliki keterbatasan dan gangguan pada proses perkembangannya yang berpengaruh terhadap kemampuan anak yang bersifat fisik maupun psikologis. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), jumlah anak

penyandang disabilitas usia 2–17 tahun di Indonesia tercatat sebanyak 831.546 anak, sementara Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) serta Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengestimasi total anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia berada pada rentang 1,6 juta hingga 2,4 juta anak.

Anak berkebutuhan khusus memiliki kekhususan yang berbeda-beda seperti fisik, mental, intelektual, sosial, dan emosional. Setiap kekhususan memiliki penanganan yang berbeda-beda dan perawatan yang lebih spesifik dibandingkan dengan anak-anak pada umumnya (Pitaloka et al., 2022). Oleh sebab itu, untuk memenuhi kebutuhan anak berkebutuhan khusus perlu untuk melakukan identifikasi sebagai dasar dalam proses perawatannya. Meskipun berbeda, anak berkebutuhan khusus juga memiliki hak yang sama dengan anak lainnya dalam menempuh pendidikan formal begitu pun dengan kegiatan non akademik untuk meningkatkan kualitas hidup anak sehingga dapat menjadi lebih mandiri (Nisa et al., 2018).

Proses pengasuhan yang berbeda dengan anak pada umumnya maka peran dan dukungan dari keluarga sangat penting. Orang tua memiliki peran dalam memenuhi kebutuhan anak berkebutuhan khusus seperti hak dalam memperoleh pendidikan (Normasari et al., 2021). Peran orang tua sangat krusial dalam memastikan anak berkebutuhan khusus dalam proses tumbuh kembang agar dapat optimal. Adanya keterlibatan aktif dari orang tua selama proses perawatan anak berkebutuhan khusus memiliki dampak positif pada peningkatan kemampuan anak dalam proses belajar, berkembang, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Cahyaningrat, 2025). Orang tua memiliki tanggung jawab yang besar selama merawat anak dalam berbagai aspek, di antaranya pada kemampuan psikomotor, kognitif, dan emosional anak (Zahra et al., 2024).

Orang tua sebagai guru pertama bagi anak berkebutuhan khusus di lingkungan keluarga. Maka banyak peran yang harus dijalankan oleh orang tua di antaranya sebagai pengasuh dan pendamping utama, sebagai advokat, sumber data, guru, serta sebagai penentu diagnosa dalam menentukan karakteristik dan kebutuhan anak (Zahra et al., 2024). Dengan banyaknya peran yang harus dijalani, orang tua tentu harus memiliki sifat penerimaan atau akseptabilitas dan komitmen serta kemampuan untuk menemani seluruh proses perawatan anak berkebutuhan khusus yang memerlukan perhatian lebih. Meskipun demikian, tentu selalu ada tantangan selama merawat anak terlebih anak berkebutuhan khusus. Tidak semua orang tua dapat menerima keadaan, beberapa dari orang tua sering kali merasakan penolakan sejak anak lahir hingga dewasa (Archi et al., 2021).

Orang tua sebagai pengasuh utama selama merawat anak berkebutuhan khusus harus selalu beradaptasi dengan keterbatasan dan masalah yang dihadapi anak. Hal tersebut secara tidak langsung timbul beban pada orang tua yang dikenal dengan istilah beban *caregiver*. Beban *caregiver* merupakan distres yang dialami pengasuh utama akibat dari proses perawatan yang dilakukannya. Beban orang tua sebagai pengasuh utama anak berkebutuhan khusus dapat terjadi

menjadi beban fisik, psikologis atau emosional, ekonomi, sosial, dan hubungan antara anak dengan orang tua (Archi et al., 2021; Krisnandari et al., 2023). Mayoritas orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sering merasa khawatir atau cemas akan masa depan anaknya. Perasaan tersebut menjadi beban yang paling dirasakan oleh orang tua. Namun, kekhawatiran ini sangat wajar dirasakan oleh orang tua karena anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat ketergantungan yang cukup tinggi yang mengakibatkan aktivitas sehari-hari terhambat (Krisnandari et al., 2023). Maka salah satu langkah yang dapat dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yaitu dengan menerapkan pola asuh yang tepat.

Pola asuh bagi anak berkebutuhan khusus dengan anak lainnya tentu memiliki perbedaan. Maka dari itu, pola asuh yang diimplementasikan oleh orang tua harus disesuaikan dengan kebutuhan dari anak berkebutuhan khusus sesuai dengan klasifikasi atau kondisi yang dimiliki anak (Sholikhah & Satiningsih, 2021). Banyak faktor yang mempengaruhi penerapan pola asuh yang dilakukan orang tua seperti usia, pendidikan, dan pekerjaan. Meskipun demikian, pola asuh yang positif tentu akan berdampak baik terhadap proses tumbuh kembang anak begitu pun sebaliknya. Sehingga kemampuan anak untuk menjalankan kehidupan sehari-hari dapat meningkat. Hal tersebut dapat menurunkan beban emosional atau psikologis dari orang tua (Haryanto et al., 2020). Selain itu, pola pengasuhan yang tepat dapat mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, intelektual, dan spiritual anak berkebutuhan khusus (Harahap & Irman, 2024).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka SOMEAH Plus sebagai sekolah *parenting* harapannya dapat menjadi wadah yang dapat menunjang kebutuhan anak berkebutuhan khusus salah satunya melalui penerapan pola asuh yang sesuai. Selain itu, SOMEAH Plus juga memfasilitasi orang tua tentang informasi seputar manajemen stres sebagai upaya dalam mencegah masalah psikologis secara berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Oktober 2025 di salah satu Sekolah Luar Biasa Negeri di Kabupaten Pangandaran dengan nama kegiatan "SOMEAH Plus". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai mitra sasaran dari SOMEAH Plus tentang pola asuh (*parenting*) dan manajemen stres. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 50 orang tua dari siswa berkebutuhan khusus di SLB Widi Asih Pangandaran yang direkrut menggunakan metode *purposive*. Adapun tahapan dari kegiatan pengabdian ini terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

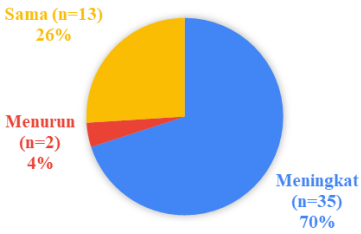
Pada tahap persiapan, tim melakukan kajian kebutuhan atau *needs assessment* kepada mitra sasaran seputar pola asuh (*parenting*) dan manajemen stres. Hasil dari kajian tersebut dijadikan sebagai acuan dalam menyusun materi yang akan disampaikan pada saat pelaksanaan. Tim kemudian menyusun *e-modul* dan

PowerPoint sebagai media edukasi yang digunakan. Terdapat dua *e-modul* yaitu materi pola asuh (*parenting*) dan materi manajemen stress. Materi pola asuh (*parenting*) terdiri dari pengertian, tujuan dan manfaat pola asuh yang sesuai, jenis-jenis pola asuh secara umum, dan pola asuh yang sesuai bagi anak berkebutuhan khusus. Sedangkan materi manajemen stres terdiri dari pengertian, tujuan dan manfaat, faktor risiko stres, jenis-jenis mekanisme koping, dan cara penanganan ketika terjadi stres yang berkelanjutan. Selain itu, tim menyusun lembar *pre-test* dan *post-test* sebagai bahan evaluasi dari keberhasilan edukasi yang diberikan. Tim SOMEAH Plus kemudian melakukan koordinasi dengan pihak Sekolah Luar Biasa dalam melaksanakan program pengabdian.

Tahap pelaksanaan diawali dengan mitra sasaran melakukan registrasi dan mengisi lembar *pre-test*. Kemudian acara dimulai yang dipandu oleh *Master of Ceremony*. Sesi materi pertama yaitu pola asuh (*parenting*) yang disampaikan oleh perawat spesialis keperawatan anak yang ahli di bidang tumbuh kembang anak, selama 30 menit. Materi selanjutnya adalah manajemen stres yang disampaikan oleh perawat keperawatan jiwa yang ahli dalam pengelolaan stres, selama 30 menit. Materi yang disampaikan menggunakan metode ceramah. Sesi selanjutnya yaitu diskusi antara pemateri dengan mitra sasaran. Setelah itu, mitra sasaran mengisi lembar *post-test* sebagai bahan perbandingan tingkat pengetahuan dan kemampuan. Evaluasi dari kegiatan pengabdian ini berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test.* Data yang didapatkan selanjutnya dilakukan analisis untuk melihat perbandingan sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* yaitu sebagian besar terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan pola asuh (*parenting*) dan manajemen stres yaitu sebanyak 35 dari 50 orang (70%).



Gambar 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang memiliki karakteristik khusus seperti gangguan secara mental, emosi, maupun fisik (Silitonga et al., 2023). Adanya perbedaan karakteristik dengan anak pada umumnya, maka proses perawatan anak berkebutuhan khusus memiliki cara yang berbeda. Dalam merawat anak berkebutuhan khusus cenderung membutuhkan perhatian dan fokus yang lebih dalam mendukung proses tumbuh kembang. Oleh sebab itu, orang tua sebagai pengasuh utama di lingkungan rumah harus menerapkan pola asuh yang sesuai.

Pola asuh merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh orang tua dalam memberikan pendampingan bagi anak dari berbagai aspek kehidupan. Pola asuh dapat diartikan sebagai gambaran orang tua dalam merawat dan mendidik anak. Pola asuh dapat berupa dorongan, bimbingan, pembentukan karakter dan perilaku,

pengetahuan, serta nilai dan normal yang membantu proses tumbuh kembang anak. Pola asuh memiliki peran penting dalam proses sosial keluarga dan pengaruh yang tinggi terhadap kehidupan anak. Setiap orang tua memiliki gaya pengasuhan yang berbeda-beda. Namun secara umum pola asuh terbagi menjadi demokratis, otoriter, dan permisif (Handayani et al., 2020; Hopeman et al., 2023).

Pola asuh dapat menjadi kunci dalam keberhasilan tumbuh kembang serta pembentukan perilaku dan karakter anak berkebutuhan khusus. Pola asuh yang dapat memberikan dampak positif adalah pola asuh demokratis yang dapat meningkatkan keterampilan akademik dan membangun rasa percaya diri anak (Widiana & Ambarwati, 2018). Pola asuh demokratis juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus (Suparmas et al., 2025). Selain itu, peran orang tua yang dapat membangun komunikasi yang baik dengan anak berkebutuhan khusus (Pandiangan & Selian, 2025).

Orang tua sebagai pengasuh utama yang memiliki tanggung jawab besar dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Selama membesarkan anak tersebut secara tidak langsung dapat menimbulkan perubahan besar pada kehidupan orang tua. Proses penerimaan terhadap kondisi anak membutuhkan waktu yang cukup lama yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologi orang yaitu koping stres, dukungan dari pasangan, *parenting self-efficacy*, penerimaan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Astiti & Valentina, 2024).

Stres yang dialami orang tua selama proses pengasuhan disebut sebagai stres pengasuhan. Stres pengasuhan merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan secara psikologis dan reaksi fisiologis dari situasi yang penuh tekanan. Stres pengasuhan dapat disebabkan dari pengalaman stres orang tua, perilaku anak yang sulit, dan disfungsi interaksi orang tua dan anak. Faktor lain yang berpengaruh seperti masalah keuangan keluarga, struktur keluarga dan keterlibatan pasangan dalam proses pengasuhan. Oleh sebab itu, sangat penting bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk mengatur dan mengelola stresor yang ada (Suwoto, 2023).

Terdapat berbagai cara guna mengurangi stres akibat pengasuhan diantaranya terapi, konseling, dan pendidikan pola asuh untuk orang tua. Berdasarkan penelitian, intervensi yang cukup efektif dan sering diimplementasikan di Indonesia yaitu dengan terapi kelompok berbasis *mindful parenting* (Suwoto, 2023). Selain itu, orang tua yang mengikuti pelatihan manajemen stres juga dapat menurunkan tingkat stres (Berlina et al., 2024). Dukungan sosial dan mekanisme koping yang adaptif sangat penting untuk kesejahteraan orang tua. Orang tua yang dapat mengelola tingkat stres akibat pengasuhan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan dalam menghadapi tantangan di masa depan (Cheng & Lai, 2023).

Kesimpulan dan Saran

SOMEAH Plus sebagai program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada sekolah *parenting* bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus terbukti efektif secara statistika dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan pola asuh dan manajemen stres yang sesuai. Keberhasilan dari program ini sebagai gambaran bahwa pentingnya dukungan penuh bagi orang tua sebagai *caregiver* selama merawat anak dengan berkebutuhan khusus. Sekolah dapat menerapkan edukasi ini secara rutin untuk mengoptimalkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam memberikan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Daftar Pustaka

Archi, A., Munif, B., Damayanti, F. E., Amalia, A., Ratna, A., Fatmawati, A., Sri, A., Artiga, C., Tri, A., & Tiara, D. (2021). Pengalaman Orang Tua dalam Merawat Anak Berkebutuhan Khusus: Literature Review. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, *3*(1), 19–25.

Astiti, I. G. A. A. S. L. C., & Valentina, T. D. (2024). Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus: Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(1), 8214–8228.

Berlina, B., Akemat, A., Murtiningsih, M., SULISTIOWATI, N. I., & Imelisa, R. (2024). Pengaruh Pelatihan Manajamen Stres terhadap Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Autis di Rumah Sakit Jiwa. *JURNAL KEPERAWATAN JIWA Учредители: LPPM Universitas Muhammadiyah Semarang*, *12*(3), 589.

Cahyaningrat, D. (2025). PELUKAN KASIH: PERAN ORANG TUA DALAM MENDUKUNG TUMBUH KEMBANG ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *Jurnal Anak Bangsa*, *4*(1), 94–103.

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*(2), 1198302. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1198302

Handayani, R., Purbasari, I., & Setiawan, D. (2020). Tipe-tipe pola asuh dalam pendidikan keluarga. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *11*(1), 16–23.

Harahap, J. S., & Irman, I. (2024). Strategi Pengasuhan Orangtua Dalam Merespon Sehingga Potensi Anak Berkebutuhan Khusus Bertumbuh Kembang Dengan Baik. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, *5*(1), 40–49.

Haryanto, E., Yuliyanti, D., & Kartikasari, R. (2020). Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Cinta Asih Soreang Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, *6*(2), 11–21.

Hopeman, T. A., Juariyah, S. P., & Rahma, A. (2023). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Sikap Sosial Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Di SLB Negeri Handayani. *J. Pendidik. DASAR*, *11*(1), 1–10.

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.

Nisa, K., Mambela, S., & Badiah, L. I. (2018). Karakteristik dan kebutuhan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, *2*(1), 33–40.

Normasari, E., Fitrianawati, M., Rofiah, H., & Dahlan, U. A. (2021). Akseptabilitas Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Yogyakarta (Studi Kasus Pada Lembaga Federasi Komunikasi Keluarga Penyandang Disabilitas). *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *2*(2), 133–139.

Pandiangan, K. A., & Selian, S. N. (2025). Pola Asuh Orang Tua dan Strategi Guru dalam Mendukung Anak Disleksia. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(4b), 1891–1906.

Pitaloka, A. A. P., Fakhiratunnisa, S. A., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep dasar anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, *2*(1), 26–42.

Sholikhah, M., & Satiningsih, S. (2021). Optimisme Orang Tua Terhadap Pola Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(8), 57–71.

Silitonga, T., Purba, Y., Munthe, H., & Herlina, E. S. (2023). Karakteristik anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *2*(3), 11155–11179.

Suparmas, N. S., Shalahuddin, I., & Maulana, I. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perkembangan Emosional Anak Berkebutuhan Khusus di SLB BC Fadhilah. *JANACITTA : Journal of Primary and Children's Education*,

8(024), 132–140.
Suwoto, A. N. (2023). Menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *11*(2), 55–62.
Widiana, D., & Ambarwati, K. D. (2018). Pola Asuh Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Tunarungu) di Boyolali. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 11–18.
Zahra, L. K. 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), 11.