

**PENGALAMAN PENCAPAIAN KESEHATAN MENTAL  
IBU DARI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS  
DENGAN YOGA SEBAGAI SALAH SATU UPAYA PENCAPAIANNYA**

*Made Dewinta Cahyaningtyas*

**ABSTRAK**

Sebagai pihak yang memiliki tanggung jawab terhadap proses pengasuhan anak, ibu dari Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) sangat rentan mengalami kondisi atau situasi hidup yang penuh dengan tekanan. Berbagai penelitian juga telah menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental ibu dengan ABK cenderung lebih berisiko dibandingkan dengan ibu dari anak dengan perkembangan normal. Padahal, kondisi kesehatan mental ibu dengan ABK sangat berpengaruh pada keberhasilan upaya optimalisasi perkembangan bagi anaknya. Sayangnya, belum ada terapi yang terevaluasi mampu mengatasi permasalahan kesehatan mental ibu dengan ABK secara efektif. Di sisi lain, yoga sebagai salah satu bentuk terapi alternatif menunjukkan hasil yang cukup menjanjikan bagi peningkatan kualitas kesehatan fisik dan mental, bukan hanya bagi ibu tapi juga bagi ABK sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman pencapaian kesehatan mental ibu dari ABK sehingga dapat dikembangkan terapi yang sesuai dan efektif bagi para ibu. Peran yoga dalam membantu proses pencapaian kesehatan mental ibu juga dilihat dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan melalui wawancara semi terstruktur kepada tiga orang ibu dari ABK yang memilih yoga sebagai salah satu terapi alternatif yang mereka lakukan bersama dengan anaknya. Analisis dilakukan dengan pendekatan IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) untuk membantu peneliti memahami makna proses pencapaian tersebut secara personal dari kaca mata informan. Melalui penelitian ini didapatkan bahwa keterbatasan pengetahuan mengenai ABK, sikap dan pandangan negatif dari lingkungan sosial, keterbatasan terapi, serta kondisi fisik dan mental yang kurang stabil dari ibu dan ABK menjadi penghambat tercapainya kondisi kesehatan mental. Upaya yang ibu lakukan untuk menghadapi hambatan-hambatan tersebut berupa upaya pengembangan diri dan peningkatan kondisi anak. Yoga sebagai salah satu upaya yang dilakukan ibu bersama anaknya menunjukkan pengaruhnya dalam meningkatkan kualitas fisik, kemampuan regulasi emosi, serta relasi antara ibu dan anak. Yoga juga dapat menjadi solusi bagi beberapa faktor penghambat tercapainya kondisi mental yang sehat, serta berkaitan dengan faktor pendukung pencapaian tersebut. Keberhasilan dari upaya yang dilakukan, dukungan keluarga dan lingkungan sosial, serta keyakinan spiritual dari ibu menjadi faktor yang menguatkan ibu dalam menjalani proses pengasuhan terhadap ABK.

**Kata kunci:** kesehatan mental, ABK, faktor yang mempengaruhi, upaya, yoga

**THE EXPERIENCE OF ACHIEVING MENTAL HEALTH  
OF MOTHERS WITH SPECIAL NEEDS CHILDREN  
BY YOGA AS ONE OF THE WAYS TO ACHIEVE IT**

*Made Dewinta Cahyaningtyas*

**ABSTRACT**

Mother's role and responsibility in caregiving tasks usually put mothers with special need children in a stressful situation. Some research revealed that the mental health of mothers with special need children tend to be more risky than mothers with typical development children. Whereas, the mental health of mothers with special need children is really important to help their children in achieving their optimal development. On the contrary, an evaluated therapy which effectively solves this issue does not exist yet. In addition, yoga as a form of alternative therapy displayed a promising result to improve the quality of mental and physical health, not only for the mothers but also for the special need children. This research aims to understand the experience of mothers with special needs children in achieving their mental health in order to develop a suitable and effective therapy for them. The role of yoga in achieving mothers' mental health is also observed. This research was conducted through semi-structured interview towards three mothers with special needs children, who chose and practice yoga with their children as the alternative therapy. The data were analyzed by using IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) approach to help researcher getting more understanding in the mental health achievement process from the mothers' point of view. The research concluded that mothers' insufficient knowledge about special needs children, social environment's negativity, limited therapies, physical and mental instability of mothers and special needs children proven to be the factors which inhibit the achievement of mental health. Mothers are determined to do self-development and improving their children's condition to overcome these obstacles. Yoga, as a kind of mutual recovery activity between mothers and children, showed its influences to improve physical quality, emotion regulation, and relation between mothers and children. Yoga also provides solution for some factors which inhibit the achievement of mental health, and also has a role in factors which support the achievement. Successful efforts, family and social support, and spiritual faith are factors which give mothers strength during their challenging caregiving periods.

**Keywords:** mental health, special need children, influence factors, efforts, yoga