

EKSPLORASI TANTANGAN DAN STRATEGI KOPING PADA CAREGIVER ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Rita Untari^{*1}, Maharso Adhi Nugroho², Nadia Aulia³

^{1,2,3}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: ritauntari0212@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Membesarkan anak berkebutuhan khusus dapat menjadi tantangan yang sulit dan membuat stres, penting bagi orang tua untuk memiliki strategi koping yang efektif untuk mengelola stres yang dialami. Dibutuhkan *Coping* agar mampu mengendalikan, menoleransi, atau mengurangi tuntutan, konflik eksternal dan internal yang diciptakan oleh situasi stress. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tantangan, dampak dan strategi koping para ibu dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. **Metode:** Metode yang digunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur (in depth interview) dengan menggunakan analisis data tematik. Responden pada penelitian ini sebanyak tujuh ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus dengan rentang minimal 1 tahun dan maksimal 5 tahun. **Hasil:** Hasil penelitian mengungkap empat tema utama (1) Tantangan Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus dengan 4 sub tema yaitu respon emosional, penerimaan diri, perilaku anak berkebutuhan khusus yang bervariasi, dan hambatan lingkungan, (2) Dampak yang terjadi pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus dengan 2 sub tema yaitu emosi yang tidak stabil dan produktivitas menurun (3) strategi koping dengan 3 sub tema yaitu aspek religiusitas, *social support*, dan *me time*, (4) *Psychological Resilience* dengan 2 sub tema yaitu *self-awareness*, *positive outlook*. **Kesimpulan:** Tantangan ibu dalam mengasuh anak ABK yaitu merasakan respon emosional salah satunya kesedihan, penerimaan diri atau *denial* terhadap kondisi anaknya, perilaku anak yang bervariasi, dan lingkungan keluarga yang tidak mendukung. Dampak yang terjadi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus adalah ibu merasakan kesulitan mengontrol emosi dan produktivitasnya menurun. strategi koping yang dilakukan para ibu dengan anak ABK antara lain aspek religius, *social support* dari keluarga dan *me time*. *Resilience* untuk mengatasi stres pengasuhan yang dialami ibu seperti *self-awareness* dan *positive outlook*.

Kata Kunci : Ibu Care Giver ABK, Dampak Psikologi, Strategi Koping.

Abstract

Background: Raising a child with special needs can be difficult and stressful, making it important for parents to have effective coping strategies to manage the stress they experience. Coping can be defined as the cognitive and behavioral efforts made to control, tolerate, or reduce the demands, external and internal conflicts created by stressful situations. **Objectives:** The aim of this study is to determine the psychological impact and coping strategies of mothers raising children with special needs. **Methods:** This study used a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection was conducted through semi- structured interview (in depth interview) using thematic data analysis. Respondents in this study were seven mothers who care special needs children for a min 1 year and a max 5 years. **Results:** The results of the study revealed four main themes: (1) Challenges of Raising Children with Special Needs, with 4 sub-themes: emotional responses, self-acceptance, varied behaviors of children with special needs, and environmental barriers; (2) Impacts on Mothers with Children with Special Needs, with 2 sub-themes: unstable emotions and decreased productivity; (3)

Coping Strategies, with 3 sub-themes: religiosity aspects, social support, and me- time; (4) Psychological Resilience, with 2 sub-themes: self-awareness and positive outlook. Conclusion: The challenges for mothers in caring children with special needs are feeling emotional responses, including sadness, self-acceptance such as denial of their child's condition, varying child behavior, and an unsupportive family environment. The impact on mothers with children with special needs is that mothers find it difficult to control their emotions and their productivity decreases. Coping strategies carried out by mothers with children with special needs include religious aspects, social support from the family, and me time. Resilience is needed to overcome the stress of parenting experienced by mothers, such as self-awareness and positive outlook.

Keywords: Mothers Caring For Children With Special Needs, Psychological Impact, Coping Strategy.

PENDAHULUAN

Memiliki anak berkebutuhan khusus dapat menimbulkan sejumlah tantangan bagi orang tua dan sangat berhubungan dengan peningkatan tingkat stres orang tua. Tingkat stres orang tua yang tinggi dikaitkan dengan beberapa ciri anak, seperti usia anak, rendahnya keinginan untuk berinteraksi, dan masalah perilaku anak, khususnya perilaku eksternalisasi dan perilaku menantang, seperti mudah tersinggung dan hiperaktif (Fucà et al., 2022). Menurut model yang dikembangkan oleh Abidin pada tahun 1995, stres orang tua mencakup dua domain utama, yaitu karakteristik orang tua, karakteristik anak. Karakteristik anak yang menyulitkan orang tua untuk memenuhi peran mereka sebagai orang tua, terdiri dari enam komponen yaitu fokus anak yang mudah teralihkan, hiperaktif, kemampuan beradaptasi, suasana hati atau mood anak yang sering berubah-ubah, penguatan orang tua, dan penerimaan (O'sullivan, 2022).

Kebanyakan orang tua yang merawat anak berkebutuhan khusus, mengalami efek yang serupa, walaupun beberapa perbedaan mungkin terjadi karena faktor sosial ekonomi dan lokasi geografis. Ghaisani & Hendriani, mengungkapkan bahwa kekhawatiran mungkin akan menjadi *stressor* baru. Kebanyakan orang tua khawatir anak mereka akan dipandang berbeda, dibully, bahkan diasingkan oleh anak lain. Selain itu, orang tua juga memiliki kekhawatiran akan kemandirian mereka sehingga akan mempersulit diri untuk beradaptasi dan bersosialisasi dengan sekitarnya. Dampak dari besarnya rasa khawatir ini dapat membuat orang tua menjadi overprotektif atau membatasi interaksi sosial dengan lingkungan sekitar (Ghaisani & Hendriani, 2022).

Terdapat tahapan yang akan dilalui oleh orang tua seperti teori yang ditulis oleh Elisabeth Kübler-Ross dalam bukunya "*On Death and Dying*" yang berisi tentang lima tahap penerimaan seseorang yang mengalami sebuah tragedi yaitu *denial, anger, bargaining, depression, acceptance*. Keadaan "*acceptance*" terhadap diagnosis anak dapat terjadi ketika orang tua dan keluarga mampu mengatasi perasaan bersalah, dan marah, serta berhenti bertanya, "mengapa saya?" dan bergerak maju dalam mengatasi tantangan ketika membesarkan anak, sambil menyadari bahwa orang tua masih dapat menikmati hidup dan menerima kondisi ini sebagai bagian dari kehidupan mereka (Kalalo & Setiawati, 2020).

Penting bagi orang tua untuk memiliki *coping strategy* yang efektif untuk mengelola stres yang di alami (Labastida, 2023). Tekanan dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus terbukti mengganggu kesehatan fisik dan mental orang tua serta mengganggu fungsi keluarga. Oleh karena itu, memahami cara orang tua mengatasi stres dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus sangat penting untuk memberikan perawatan yang tepat yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka (Chin et al., 2023). Teknik yang digunakan untuk mengelola stres telah diidentifikasi sebagai *coping strategy* (Craig et al., 2020). Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa *coping mechanism* dapat berfokus pada masalah atau emosi. *Coping* yang berfokus pada masalah melibatkan identifikasi sumber stres dan

penerapan strategi untuk menghilangkan atau memodifikasi pemicu stres. *Coping* yang berfokus pada emosi lebih kuat dikaitkan dengan perubahan emosional yang berkaitan dengan stresor. Terdapat bukti bahwa *coping* memainkan peran penting dalam mengendalikan, meminimalkan, atau menoleransi stres dalam menentukan apakah peristiwa stres merupakan proses adaptif atau maladaptive (Al-Oran et al., 2022). *Coping* juga mempunyai berbagai fungsi bagi individu, antara lain: mengurangi situasi berbahaya yang berkaitan dengan lingkungan, mempersiapkan individu menghadapi segala kemungkinan, beradaptasi dengan situasi buruk, menjaga citra diri yang positif, serta memelihara kestabilan emosi (Nurmalita & Kristiana, 2019).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis ingin mengetahui apakah dampak psikologi yang dirasakan para ibu dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus, serta Bagaimana cara para ibu mengatasi/membuat strategi coping dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus?

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Metode fenomenologi berfokus pada pengalaman, kepercayaan dan persepsi individu dengan mengkajinya secara mendalam mengenai apa saja permasalahan psikologi yang dialami ibu dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus dan bagaimana cara para ibu membuat suatu strategi coping dalam mengatasi hal tersebut.

Penelitian fenomenologi dapat bersifat individu dimana individu tersebut telah mengalami suatu fenomena yang luar biasa yang tidak dialami oleh individu yang lain. Fenomena tersebut dialami oleh sekelompok orang atau massal. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mendapatkan informasi mendalam.

Tujuh ibu yang memberi pengasuhan langsung kepada ABK sudah menandatangani *informed consent* memiliki kriteria : 1) Ibu sebagai *caregiver* langsung atau yang mengasuh langsung anak berkebutuhan khusus; 2) Mengasuh anak berkebutuhan khusus dengan rentang waktu minimal 1 tahun dan maksimal 5 tahun; 3) Bersedia menjadi sampel penelitian. Data demografi lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Demografi Responden

Responden (R)	Usia (tahun)	Kesadaran Ibu tentang kondisi anak (anak usia berapa)	Pekerjaan	Usia anak (tahun)	Diagnosis
1	29	2 th	IRT	5	GDD
2	26	1 th	IRT	3	GDD
3	29	1 th	IRT	4	ADHD
4	27	1 th 6 bln	IRT	2	ADHD
5	38	1,5 th	IRT	2	ASD
6	28	1 th 3 bln	IRT	2	GDD
7	35	1 th	IRT	4	GDD

Keterangan : Catatan :IRT = Ibu Rumah Tangga, GDD = *Global Developmental Delay*, ADHD = *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, ASD = *Autistic Spectrum Disorder*, th = tahun, bln = bulan

Pengumpulan data secara *in depth interview* dengan panduan protokol wawancara dilakukan selama 30-45 menit menggunakan media *zoom meet*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis model Miles & Huberman. Hasil transkrip wawancara kemudian direduksi untuk memilih hal-hal pokok dan memfokuskan pada poin-poin penting. Transkrip hasil reduksi dianalisis dengan teknik *content analysis* untuk memberikan *coding* dan menentukan tema penelitian. Data kemudian diinterpretasikan dan disajikan dalam bentuk deskriptif. Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan dari tema dan pola yang ditemukan. Teknik triangulasi teori, triangulasi waktu dan *member checking* digunakan untuk menguji reliabilitas dan kredibilitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data tematik yang telah dilakukan, terdapat 4 tema yang dihasilkan, yaitu terdiri dari : (1) Tantangan Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus dengan 4 sub tema yaitu respon emosional, penerimaan diri, perilaku anak berkebutuhan khusus yang bervariasi, dan hambatan lingkungan, (2) Dampak yang terjadi pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus dengan 2 sub tema yaitu emosi yang tidak stabil dan produktivitas menurun (3) strategi koping dengan 3 sub tema yaitu aspek religiusitas, *social support*, dan *me time*, (4) *Psychological Resilience* dengan 2 sub tema yaitu *self-awareness*, *positive outlook*. Berikut data mengenai daftar tema dan sub-tema pada tabel 2.

Tabel 2. Tema dan Sub-Tema

Tema	Sub-Tema
Tantangan Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus	1. Respon Emosional 2. Penerimaan Diri 3. Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus 4. Hambatan Lingkungan
Dampak yang terjadi pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus	1. Emosi Tidak Stabil 2. Produktivitas Menurun
Strategi koping	1. Aspek Religius 2. <i>Social Support</i> 3. <i>Me time</i>
<i>Psychological Resilience</i>	1. Self-awareness 2. Positive outlook

Pada bagian ini penulis akan mendeskripsikan tema-tema tersebut beserta sub-temanya dan akan dicantumkan pernyataan-pernyataan penting dari responden untuk mendukung tema atau subtema yang ada

1. Tantangan Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus

Ibu dengan anak berkebutuhan khusus mengalami berbagai macam emosi yang beragam. Emosi yang dialami oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus adalah hal yang wajar dan manusiawi. Perasaan sedih biasanya muncul ketika ibu menyadari bahwa anaknya mengalami keterbatasan atau perbedaan dibandingkan anak-anak lainnya, seperti yang diutarakan oleh salah satu responden "*saya sedih, harusnya anak umur segitu udah bisa bicara, udah cerewet tapi ternyata anak saya engga*" (R1).

Reaksi orang tua saat pertama kali mengetahui anaknya yang memiliki masalah adalah tidak percaya, sedih, kecewa, bersalah, marah atau bahkan penolakan terhadap anak (Aditama & Wicaksono, 2021). Rasa *denial* dan tidak percaya membuat orang tua memberikan perlindungan yang berlebihan kepada anak dan menutup lingkungan

anak serta berusaha untuk tidak memperdulikan kebutuhan anaknya. Memang tidak mudah bagi orang tua terutama ibu untuk menerima anak berkebutuhan

khusus, banyak tahapan yang dilalui oleh ibu sebelum akhirnya sampai pada tahap penerimaan diri (*self acceptance*) (Mansur et al., 2022).

Tidak hanya perasaan sedih, emosi lain yang sering muncul biasanya perasaan kekhawatiran dengan banyak hal yang akan terjadi pada anaknya, seperti yang diutarakan oleh salah satu responden "*takutnya dia tuh dirundung temennya, dia tuh kalo dijahatin cuma diem...*" (R3)

Ghaisani & Hendriani (2022), mengungkapkan bahwa kekhawatiran mungkin akan menjadi *stressor* baru. Kebanyakan orang tua khawatir anak mereka akan dipandang berbeda, dibully, bahkan diasingkan oleh anak lain.

Bentuk penerimaan diri pada setiap manusia berbeda-beda tergantung pada individunya. Penerimaan pada suatu peristiwa atau kejadian itu membutuhkan proses yang sangat panjang dan dengan rentang waktu yang berbeda-beda. Salah satu contohnya adalah *denial*, seperti yang diutarakan oleh salah satu responden "*saya tuh awalnya tuh gak terima gitu loh anak saya begitu*"(R5).

Terdapat tahapan yang akan dilalui oleh orang tua seperti teori yang ditulis oleh Elisabeth Kübler-Ross dalam bukunya "*On Death and Dying*" yang berisi tentang lima tahap penerimaan seseorang yang mengalami sebuah tragedi yaitu *denial, anger, bargaining, depression, acceptance*. Tahapan tersebut tidak selalu berurutan, atau dilalui semua oleh seorang individu, namun minimal ada dua tahap yang pasti dilalui. Sering kali, individu akan mengalami beberapa tahapan-tahapan yang berulang-ulang (Mansur et al., 2022).

Seiring berjalannya waktu fase tersebut berhasil dilalui dan ibu dengan anak berkebutuhan khusus mulai menerima kondisi anaknya "*ya gimana ya mbaa ini kan rezeki se dikasih nya gituloh*" (R1).

Anak berkebutuhan khusus dapat didefinisikan sebagai individu yang mengalami gangguan dalam aspek fisik, mental, kognitif, sosial maupun emosional. Masing-masing diagnosis memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Tujuh responden sepakat bahwa gangguan yang dialami anak merupakan tantangan terberat yang harus dihadapi ibu selama mengasuh anak berkebutuhan khusus. Variasi permasalahan yang muncul diantaranya gangguan bicara atau bahasa, gangguan motorik dan perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif merupakan permasalahan yang paling banyak dikeluhkan oleh responden karena dianggap sangat merugikan, tidak hanya bagi keluarga namun temannya. Seperti ungkapan salah satu responden:

"*anaknya bandel, sama temennya itu main tangan...kan kita gak enak sama orang tuanya dikira gak ngajarin...*" (R4)

"*iya mba jadi sosialnya kurang...jadi perkenalan terhadap orang itu agak lama apalagi kalo orang dewasa...*" (R6)

Perilaku maladaptif didefinisikan sebagai perilaku yang mengganggu kehidupan sehari-hari dan berpotensi membahayakan orang dengan perilaku tersebut dan orang lain di sekitarnya. Dua jenis utama perilaku maladaptif meliputi perilaku eksternalisasi, seperti tantrum, agresif, dan melukai diri sendiri dan perilaku internalisasi, seperti ketakutan, penarikan diri, dan kecemasan (Enav et al., 2023).

Penerimaan orang tua terhadap anak meliputi berbagai aspek, tidak hanya mampu menerima keadaan anak tetapi juga melalui sikap orang tua yang berusaha melakukan upaya pengembangan diri melalui berbagai tahapan penerimaan diri, dapat menerima diri sendiri dan beradaptasi dengan keadaan yang tidak mengenakkan, memiliki kepribadian yang matang, serta mampu menjalankan fungsi kehidupan dengan baik (Faradina, 2017).

Dalam konteks mengasuh anak berkebutuhan khusus, lingkungan paling kecil adalah keluarga kemudian lingkungan sekitar rumah. Dalam sebuah rumah, banyak yang tinggal bersama anggota keluarga lain yang bukan merupakan keluarga inti, tak jarang sikap keluarga yang tidak memahami kondisi dan kebutuhan anak serta ibu atau kurangnya pengertian antar keluarga memberikan dampak yang negatif bagi ibu selama mengasuh anak berkebutuhan khusus. Seperti ungkapan salah satu responden:

"...gak semua nerima baik buruknya, memang yang susah ini adalah orang terdekat ini, karena mereka ini merupakan bagian dari keluarga saya..." (R7)

Secara umum merawat anak berkebutuhan khusus yang memiliki kondisi berbeda dengan anak pada umumnya dapat memicu hambatan yang berasal dari lingkungan. Ibu mengungkapkan bahwa beberapa anggota keluarga tidak memberikan dukungan baik secara psikologis maupun fisik yang sangat dibutuhkan oleh ibu. Sejatinya, dukungan keluarga tersebut dapat menjadi salah satu strategi coping bagi ibu dalam menghadapi stress yang dialami saat mengasuh anak berkebutuhan khusus (Rowbotham et al., 2011).

Kondisi anak berkebutuhan khusus yang unik, menimbulkan berbagai ungkapan kalimat mencemooh anak maupun usaha yang dilakukan ibu dalam merawat anak dan stigma masyarakat yang masih membanding-bandingkan. Berikut ungkapan responden:

"ada mba tapi kan saya sudah berusaha dengan terapi tapi ya kadang masih kepikiran..." (R2)

"kadang sama tetangga dibanding bandingin, anak segitu kok belum bisa ngomong, si itu aja udah lancar..."(R4)

Pada penelitian ini, stigma dari keluarga terdekat dan tetangga sekitar mengenai anak berkebutuhan khusus menjadi salah satu hambatan yang harus diterima oleh ibu. Pandangan bahwa anak berkebutuhan khusus mengganggu karena perilaku khas yang ditunjukkan dan label bahwa anak tidak akan berkembang merupakan stigma yang paling sering didengar oleh ibu (Duran & Ergün, 2018).

2. Dampak yang terjadi pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus

Mengasuh anak berkebutuhan khusus dapat menimbulkan berbagai macam emosi yang kompleks. Ibu dengan anak berkebutuhan khusus seringkali bergumul sendirian dengan emosi- emosi yang mereka rasakan tanpa adanya kemampuan untuk berbagi kepada orang lain. Seperti dalam ungkapan responden berikut:

"...pas Kaf dilatih susah tuh jadi dibawa sebel gitu saya nya, masih belum bisa nahan emosi..." (R2)

"...soalnya pernah, karena stress saya belum cerita ke orang terus anak lagi rewel, anaknya tak marah marahin..."(R4)

Ibu dalam penelitian ini mengalami dampak emosional seperti kemarahan dan frustrasi. Ditinjau dari segi keluarga penderita, maka adanya seorang anak berkebutuhan khusus bisa menjadi beban bagi orang tuanya. Lebih banyak waktu dan perhatian harus diberikan kepada anak tersebut. Oleh sebab itu, keluarga mempunyai peranan yang besar dalam mempengaruhi kehidupan seorang anak, terutama pada tahap awal maupun tahap- tahap kritis, bila ibu tak mampu mengelola emosi negatifnya dengan baik, bukan tidak mungkin akibatnya akan berimbas pada anak (Miranda, 2013).

Aktivitas rumah tangga yang dikerjakan sendiri juga menambah beban dan juga mempengaruhi produktivitas ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Contohnya ibu jadi tidak bisa melakukan apapun karena harus menunggu anak yang tidak bisa ditinggal ibunya. Contoh lainnya adalah ibu yang kesulitan melakukan *self care* terhadap dirinya sendiri, seperti yang diutarakan salah satu responden:

"...gamau merawat diri aja misalnya kayak mandi, cuci muka..." (R4)

"...kaya bikin makanan anak pun kadang males..."(R6)

Stress pengasuhan akan menghambat pekerjaan yang biasa dilakukan ibu sehari-hari. Ibu yang tidak bisa menerima kenyataan atas kondisi anaknya hanya akan terpuruk dan bahkan tidak mau melakukan apapun untuk mendukung perkembangan anaknya. Akibatnya, ibu hanya berdiam diri dan kondisi keterbelakangan anak semakin parah (Sa'diyah, 2016).

3. Strategi Koping

Dari hasil penelitian, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa strategi koping yang dilakukan para ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus antara lain aspek religius, *social support* dan *me- time*. Aspek religius mempunyai peran penting dalam mengelola stress. Kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa bahwa selalu ada jalan dan pembelajaran yang dapat diambil dari sebuah peristiwa. Seperti yang disampaikan oleh responden:

"saya udah berusaha dan doa, yang penting anak saya bisa ngikuti..." (R3)

"...saya sering sholat sih mba, sering sholat malem sama ikhlas..." (R5)

Para ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang memiliki keyakinan tinggi terhadap agama yang diyakininya dapat merasakan adanya emosi positif untuk bangkit dari kondisi yang menekan, kemudian keyakinan yang dibarengi dengan aktivitas atau ritual terkait keagamaan membuat para ibu memiliki kedekatan kepada Tuhan sehingga menjadikan perasaannya menjadi sabar, ikhlas, penerimaan diri serta rasa syukur kepada Tuhan (Ayun, 2017).

Social support merupakan salah satu hal yang paling penting bagi ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Dengan adanya *social support* ibu dapat berbagi semua keresahan yang dialaminya, mendapatkan validasi emosional, yang secara signifikan dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan ibu untuk mengelola berbagai tantangan yang dihadapi dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. *Social support* ini bisa berasal dari mana saja contohnya pasangan, keluarga, tetangga ataupun teman. Berikut ungkapan responden :

"...paling ngumpul sama tetangga, merasa lebih baik, ada yang diajak ngobrol" (R5)

"kalo aku sih ke yaa cari temen yang bisa mendukung, cerita terus jadi plong, gak stress lagi kalo udah curhat..." (R4)

Social support merupakan sumber daya *coping* ekstrinsik manusia. *Social support* membantu meringankan atau mencegah tekanan dan menjawab kebutuhan akan penghargaan, kasih sayang, keamanan, dan rasa memiliki. *Social network* membantu keluarga dalam beberapa hal: memberikan dukungan emosional dan material termasuk bantuan instrumental, nasihat, pemecahan masalah dan mediasi, dan khususnya menyusun dan memelihara jaringan sosial yang melingkupi keluarga dan anak berkebutuhan khusus (Kandel & Merrick, 2007).

Me time dilakukan di waktu luang ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus yang sengaja dialokasikan untuk diri sendiri. Bisa berupa aktivitas apapun yang menyenangkan, membantu rileks, memulihkan energy dan mengurangi stres. Seperti yang diutarakan salah satu responden:

"...pas ayahnya lagi kosong gak kerja paling main keluar, paling cuma scroll scroll ig dan shopee..." (R1)

"... udah bisa me time kayak ke salon gitu..." (R4) "...sebatas tidur nyenyak makan tenang itu ngembaliin mood banget..." (R7)

Me time umumnya dianggap sebagai kegiatan yang memberikan relaksasi dan membuat ibu merasa segar kembali setelah seharian penuh mengurus anak. *Me time* juga merupakan sarana untuk memulihkan tenaga saat mereka merasa lelah (Sylvia & Laveena, 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Peasgood, melaporkan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus memiliki *life satisfaction* yang jauh lebih rendah dan berdampak negatif terhadap waktu luang (Peasgood et al., 2021).

4. *Psychological Resilience*

Psychological Resilience merupakan ketahanan psikologis yang mengacu pada kemampuan ibu dengan anak berkebutuhan khusus untuk mengatasi stres yang dialami. Pada tema ini terdapat 2 sub tema yaitu *self-awareness* dan *positive outlook*.

Self-awareness merupakan kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri termasuk pikiran, perasaan, kekuatan, kelemahan, nilai dan juga tujuan hidup. *Self awareness* ini memungkinkan ibu mengenali emosi, pemicu dan mekanisme *coping* sehingga ibu mampu mengelola stres yang dialami ketika mengasuh anak berkebutuhan khusus. Seperti yang diutarakan responden berikut:

"...paling nenangin diri sendiri, namanya juga anak kecil udah, gitu aja sih cuma berusaha ngertiin gitu..." (R1)

"...berusaha untuk cintai diri sendiri dulu, jadi kalo apapun masalah aku, aku capek yaudah rebahan..." (R6).

Self-awareness ini sebenarnya tidak menjamin untuk kemudian bisa mengendalikan emosinya, namun menyadari bahwa dirinya sedang emosi adalah syarat untuk dapat mengendalikan diri dari ungkapan emosi tersebut (Anggraini, 2021).

Positive outlook merupakan tindakan untuk berfokus pada hal-hal baik dalam suatu situasi, bahkan dalam keadaan yang sulit. Pandangan ini juga sering disebut sebagai pemikiran optimisme. Ibu dengan anak berkebutuhan khusus kebanyakan mempunyai sikap optimisme dan meyakini bahwa hal-hal baik akan terjadi pada anaknya dan mengharapkan yang terbaik untuk anaknya. Dengan yakin bahwa anak mereka dapat berkembang dan mencapai kesuksesan meskipun menghadapi berbagai tantangan yang dialami ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus. Berikut ungkapan responden:

“...yang penting kita usaha lah, optimis...” (R3) “...kayak cuma mikir semangat pasti bisa...” (R1)

Beberapa faktor yang berkontribusi dan dikaitkan dengan *resilience*, salah satunya adalah : *positif view* terhadap diri sendiri dan keyakinan pada kekuatan dan kemampuan setiap individu. Ada berbagai cara untuk membangun *resilience* : mengembangkan pandangan positif terhadap diri sendiri. Mengembangkan kepercayaan diri terhadap kemampuan untuk memecahkan masalah dan memercayai naluri untuk membantu membangun *resilience* (Khademloo et al., 2016).

Pada penelitian ini beberapa orang tua mempunyai sikap optimisme dan meyakini bahwa hal-hal baik akan terjadi pada anaknya dan mengharapkan yang terbaik untuk anaknya. Memiliki sikap positif di sini berarti ibu dengan anak berkebutuhan khusus dapat mulai menerima kondisi anak mereka dan mulai terlibat dalam kegiatan anak mereka. Beberapa orang tua juga merasa bahwa mereka menjadi orang yang jauh lebih baik setelah memiliki anak berkebutuhan khusus (Nelson Goff et al., 2016).

SIMPULAN

Responden mengalami beberapa tantangan ketika mengasuh anak berkebutuhan khusus. Pertama yaitu respon emosional, para ibu mengakui bahwa mereka merasakan kesedihan dan kekhawatiran yang berlebih. Selanjutnya fase penerimaan diri, fase penerimaan setiap ibu dengan anak berkebutuhan khusus berbeda-beda tergantung kepada individunya. Ketiga adalah perilaku anak yang bervariasi salah satunya perilaku maladaptif. Terakhir hambatan lingkungan, terdapat beberapa anggota keluarga dan orang-orang di sekitar yang tidak memberikan dukungan baik secara psikologis maupun fisik yang sangat dibutuhkan oleh ibu.

Ada dua dampak yang terjadi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus pada penelitian ini, yang pertama adalah emosi yang tidak stabil. Ibu merasakan kesulitan mengontrol emosinya ketika menghadapi anak yang tantrum, yang kedua adalah produktivitas menurun.

Strategi coping yang dilakukan ketika mengalami stres pengasuhan. Beberapa strategi tersebut adalah dengan aspek religius, *social support* dari keluarga, teman atau tetangga, dan *me time* atau waktu luang seperti berbelanja dan jalan-jalan.

Psychological Resilience merupakan ketahanan psikologis yang mengacu pada kemampuan ibu dengan anak berkebutuhan khusus untuk mengatasi stres yang dialami. Faktor *resilience* ini muncul dari dalam diri ibu seperti *self-awareness* dan *positive outlook*.

Penting bagi caregiver untuk memahami pengetahuan mendalam tentang kondisi anak dan bagaimana menerapkan apa yang direkomendasikan terapis kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, S., & Wicaksono, A. S. (2021). The Role Of Family Support In Parental Acceptance Of Children With Special Needs. 1(2), 386–395.
- Al-Oran, H., Khuan, L., Ying, L. P., & Hassouneh, O. (2022). Coping Mechanism among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder: A Review. Iranian Journal of Child Neurology, 16(1), 9–17. <https://doi.org/10.22037/ijcn.v16i2.31518>

- American Academy of Pediatric. (2022). Health Care Information for Families of Children and Adolescents with Down Syndrome. October.
- Ang, K. Q. P., & Loh, P. R. (2019). Mental Health and Coping in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in Singapore: An Examination of Gender Role in Caring. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(5), 2129–2145. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-03900-w>
- Anggraini, Y. (2021). Implementasi Manajemen Emosi Pada Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 6. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v6i2.176>
- Bariroh, S. (2018). The Influence of Parents' Involvement on Children with Special Needs' Motivation and Learning Achievement. *International Education Studies*, 11(4), 96. <https://doi.org/10.5539/ies.v11n4p96>
- Carrasco, M. A., Delgado, B., & Holgado-Tello, F. P. (2019). Parental acceptance and children's psychological adjustment: The moderating effects of interpersonal power and prestige across age. *PLoS ONE*, 14(4), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215325>
- 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*, 31(3), E278. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000553>
- Ching'oma, C. D., Mkoka, D. A., Ambikile, J. S., & Iseselo, M. K. (2022). Experiences and challenges of parents caring for children with attention-deficit hyperactivity disorder: A qualitative study in Dar es salaam, Tanzania. *PLoS ONE*, 17(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267773>
- Craig, F., Savino, R., Fanizza, I., Lucarelli, E., Russo, L., & Trabacca, A. (2020). A systematic review of coping strategies in parents of children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Research in Developmental Disabilities*, 98. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103571>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In SAGE Publications, Inc.
- Dila, F., & Malini, H. (2022). The Effect of Social Support on the Parents with Disabilities Children in Experiencing Stress: Literature Review. 8(3).
- Duran, S., & Ergün, S. (2018). The stigma perceived by parents of intellectual disability children: An interpretative phenomenological analysis study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 390–396. <https://doi.org/10.5455/apd.282536>
- Enav, Y., Knudtson, M. V., Hardan, A. Y., & Gross, J. J. (2023). Maladaptive behaviors in children with autism and parental hopelessness: The moderating role of parental reflective functioning. *Autism Research*, 16(1), 106–112. <https://doi.org/10.1002/aur.2841>
- Fakhiratunnisa, S. A., Pitaloka, A. A. P., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. *MASALIQ : Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 2(1), 26–42. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>
- Faradina, N. (2017). Dinamika penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. 4(1), 18–23.
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, October, 3–11. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Fucà, E., Costanzo, F., Ursumando, L., & Vicari, S. (2022). Parenting Stress in Mothers of Children and Adolescents with Down Syndrome. *Journal of Clinical Medicine*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/jcm11051188>
- Ghaisani, A. M., & Hendriani, W. (2022). Dampak stress pada orang tua yang mengasuh anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Education and Development*, 10(2)182–185. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3236%0Ahttp://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/download/3236/2390>
- Hardani et al. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In LP2M UST Jogja

(Issue March).

- 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>
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Salemba Humanika
- Himmelmann, K., McIntyre, S., Goldsmith, S., Smithers-Sheedy, H., & Watson, L. (2020). Epidemiology of Cerebral Palsy. *Cerebral Palsy: Second Edition*, 131–146. https://doi.org/10.1007/978-3-319-74558-9_9
- Hoseini, B. L., Abbasi, M. A., Moghaddam, H. T., Khademi, G., & Saeidi, M. (2014). Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children: A short review and literature. *International Journal of Pediatrics*, 2(4), 445–452. <https://doi.org/10.22038/ijp.2014.3749>
- Kalalo, R. T., & Setiawati, Y. (2020). Stress Coping Strategies in Parents of Children With Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24.
- Kandel, I., & Merrick, J. (2007). The child with a disability: Parental acceptance, management and coping. *TheScientificWorldJournal*, 7, 1799–1809. <https://doi.org/10.1100/tsw.2007.265>
- Khademloo, M., Ahmadi, M., & Bagheri, N. (2016). Mental Health and Resilience Among Mothers of Children with ADHD and Mothers of Normal Children : A Casual-Comparative Study.2(6),23–28. <https://doi.org/10.11648/j.ajp.20160206.11>
- Labastida, E. E. (2023). Parents' Stress and Coping Strategies on Parenting a Child with Autism. *World Journal on Education and Humanities Research*.
- Lambek, R., Sonuga-Barke, E., Psychogiou, L., Thompson, M., Tannock, R., Daley, D., Damm, D., & Thomsen, P. H. (2017). The Parental Emotional Response to Children Index: A Questionnaire Measure of Parents' Reactions to ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 21(6), 494–507. <https://doi.org/10.1177/1087054714539996>
- Lutfatulatifah, L. (2020). Dominasi Ibu Dalam Peran Pengasuhan Anak Dibenda Kerep Cirebon. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.24235/equalita.v2i1.7057>
- Macía, P., Barranco, M., Gorbeña, S., Álvarez-Fuentes, E., & Iraurgi, I. (2021). Resilience and coping strategies in relation to mental health outcomes in people with cancer. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252075>
- Mansur, M., Masyasari, R., Binti Awad, F., & Asriyanti, A. (2022). Self Acceptance in Parents of Children with Autism. *KnE Social Sciences*, 2022, 453–461. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i8.10764>
- Merians, A. N., Spiller, T., Harpaz-Rotem, I., Krystal, J. H., & Pietrzak, R. H. (2023). Post-traumatic Stress Disorder. *Medical Clinics of North America*, 107(1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2022.04.003>
- Metreveli, L., & Japaridze, K. (2022). Stress as an Integral Part of Our Life. *European Scientific Journal ESJ*, 9(September), 812–821. <https://doi.org/10.19044/esipreprint.9.2022.p812>
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping dan Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *E-HJournal Psikologi*, 1(2), 123–135.
- Moningsih, I. (2012). Penerimaan Orang Tua pada Anak Mental Reterdation. 241– 250.
- Montero-Marin, J., Prado-Abril, J., Piva Demarzo, M. M., Gascon, S., & García- Campayo, J. (2014). Coping with stress and types of burnout: Explanatory power of different coping strategies. *PLoS ONE*, 9(2), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089090>
- Nelson Goff, B. S., Monk, J. K., Malone, J., Staats, N., Tanner, A., & Springer, N. P. (2016). Comparing Parents of Children With Down Syndrome at Different Life Span Stages. *Journal of Marriage and Family*, 78(4), 1131–1148. <https://doi.org/10.1111/jomf.12312>
- Nurmalita, T., & Kristiana, F. (2019). Coping Parents' Strategy with Down Syndrome (DS) Children. In *Journal of Family Sciences E* (Vol. 04, Issue 01).
- O'sullivan. (2022). Physical and mental wellbeing of parents of children with Down Syndrome in Ireland. *CARL Research Project*.
- Oldfield, J., Stevenson, A., Ortiz, E., & Haley, B. (2018). Promoting or suppressing

- resilience to mental health outcomes in at risk young people: The role of parental and peer attachment and school connectedness. *Journal of Adolescence*, 64(April 2017)13–22.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.002>
- Patel, D. R., Neelakantan, M., Pandher, K., & Merrick, J. (2020). Cerebral palsy in children: A clinical overview. *Translational Pediatrics*, 9(1), S125–S135.
<https://doi.org/10.21037/tp.2020.01.01>
- Peasgood, T., Bhardwaj, A., Brazier, J. E., Biggs, K., Coghill, D., Daley, D., Cooper, C. L., De Silva, C., Harpin, V., Hodgkins, P., Nadkarni, A., Setyawan, J., & Sonuga-Barke, E. J. S. (2021). What Is the Health and Well-Being Burden for Parents Living With a Child With ADHD in the United Kingdom? *Journal of Attention Disorders*, 25(14), 1962–1976.
<https://doi.org/10.1177/1087054720925899>
- Rahayu, E., Sugiharto, D. Y. P., Purwanto, E., & Awalya, A. (2022). Systematic Literature Review : Parenting Stress in Mothers of Children with ADHD , ASD , ID. 639–645.
- Rahmawati, S. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan diri Orangtua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(1), 17.
<https://doi.org/10.36722/sh.v4i1.248>
- Rowbotham, M., Carroll, A., & Cuskelly, M. (2011). Mothers' and fathers' roles in caring for an adult child with an intellectual disability. *International Journal of Disability, Development and Education*, 58(3), 223–240. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2011.598396>
- Sa'diyah, S. (2016). Gambaran Psychological Well-Being dan Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Autis. *SEMINAR ASEAN 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY*, 395–399.
[http://mpsi.umm.ac.id/files/file/394-399 Sakhyyatus Sa'diyah.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/394-399%20Sakhiyyatus%20Sa'diyah.pdf)
- Sari, D. K., & Mariyati, L. I. (2024). Resilience of Parents with Autism Spectrum Disorder (ASD) in SLB Aisyiyah Tulangan Sidoarjo. *Advances in Cancer Science*, 1(1), 8.
<https://doi.org/10.47134/acsc.v1i1.5>
- Singh, A., & Verma, R. (2017). Unplanned journey of parenting a child with special needs. *Indian Journal of Research:PARIPEX*, 6(3), 581–583.
https://www.researchgate.net/publication/314231315_Unplanned_Journey_of_Parenting_a_Child_with_Special_Needs
- Sylvia, M. I., & Laveena, D. (2021). A Study On The Leisure Activities In Mothers Of Children With A Study On The Leisure Activities In. July 2020