

DAMPAK STRESS PADA ORANGTUA YANG MENGASUH ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oleh:

Rr. Aliifah Maurizka Ghaisani¹⁾, Wiwin Hendriani²⁾

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

¹email: rr.aliifah.maurizka-2021@psikologi.unair.ac.id

²email: wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Menjadi bagian keluarga dari anak berkebutuhan khusus pastinya memiliki tantangan tersendiri karena harus menghadapi dan menjalani kehidupan berbeda dengan keluarga pada umumnya. Tujuan dari studi literatur ini untuk mengungkap dampak stress orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus terutama dalam kehidupan sehari-harinya. Jurnal yang digunakan untuk studi literatur dalam penelitian kali ini diambil dari 2 database jurnal yaitu Science Direct, dan Google Scholar dengan dibatasi tahun terbit 2011-2021. Pencarian awal ditemukan 32 jurnal yang kemudian diseleksi dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan 3 jurnal (N=3) yakni 2 jurnal kuantitatif dan 1 jurnal mixed method. Berdasarkan review yang didapat, dampak stress pada orangtua sangat beragam, mengingat sumber jurnal yang digunakan tidak terpaku pada 1 jenis disabilitas pada anak. Terdapat orangtua yang tergolong pada stress ringan yang berdampak pada kesehariannya seperti menampilkan perilaku semangat kerja berlebihan, mudah lelah, dan tidak bisa santai. Adapun orang tua yang memiliki kekhawatiran berlebih pada anaknya akan memiliki dampak seperti *overprotektif* atau membatasi interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Serta stress pengasuhan yang bergantung pada mengandalkan pasangan mereka untuk memenuhi tuntutan pengasuhan, dikarenakan sudah tidak mampu mengatasinya sendiri. Dengan mengetahui apa saja dampak stress yang dialami oleh para orang tua yang mengasuh anak berkebutuhan khusus akan menjadi dasar dalam penyusunan program-program parenting yang efektif dalam melakukan *copingstress* akibat mengasuh anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: *parenting stress*, anak berkebutuhan khusus

1. PENDAHULUAN

Memiliki anak adalah impian semua orang tua. Orangtua tentu saja mendambakan anak yang sehat baik secara fisik maupun jiwanya. Namun demikian, pada beberapa keluarga impian tersebut tidak dapat terwujud karena dikaruniai anak dengan keterbatasan yang dimiliki atau yang sering disebut dengan anak dengan disabilitas.

Kelahiran seorang anak dengan disabilitas perkembangan dapat menambah stress pada orang tua, termasuk tuntutan finansial, fisik, dan emosional. Penelitian telah menunjukkan orang tua dari anak-anak dengan disabilitas perkembangan mengalami tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi daripada orang tua lainnya, dan timbulnya gangguan pada unit keluarga (Feldman et al., 2007; Benson & Karlof, 2009). Kondisi ini lah yang memungkinkan bagi beberapa pasang orang tua merasa belum siap untuk menjalaninya. Apabila orang tua dan keluarga tidak mendapat dukungan dalam memenuhi kebutuhannya, hal tersebut dapat semakin mengganggu perkembangan anak, yang pada akhirnya akan menciptakan situasi stres bagi orang tua dan keluarga (Azar & Badr, 2006). Dalam konteksnya, harus dipahami bahwa kebutuhan orang tua bukan berarti kebutuhan pribadi orang tua, tetapi dukungan sumber daya dalam mengasuh anak. Kebutuhan orang tua bergantung pada sumber daya pribadi orang tua,

dukungan keluarga, karakteristik anak-anak, dan yang lebih penting kondisi sosial-budaya yang dimiliki keluarga. Secara umum, usia orang tua, status perkawinan, dan jumlah anak berkebutuhan khusus di lingkungan keluarga juga mempengaruhi tingkat kebutuhan dukungan orang tua (Grant & Whittell, 2000).

Meskipun stres dapat dirasakan sangat berat dan melelahkan, beberapa keluarga mampu beradaptasi dan berhasil mengatasinya sehingga kondisi stres mereka dapat dikendalikan dan kehidupan mereka kembali normal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan strategi coping yang tepat, anak penyandang disabilitas dapat berkontribusi dalam memperkuat unit keluarga, serta berkontribusi secara positif terhadap kualitas hidup anggota keluarga. Parenting stres bisa memunculkan suatu tindakan yang berpeluang menyebabkan toxic stress pada anak. Ketika orang tua terus menerus memojokkan anak secara psikologis atau mencederai anak secara fisik, tanpa ada dukungan, perlindungan dan keterikatan emosional yang dirasakan oleh anak, maka anak akan menderita stres toksik.

Beberapa peneliti mendokumentasikan pentingnya pola pikir, sudut pandang, nilai-nilai dan keyakinan spiritual, prioritas dan perhatian sehari-hari keluarga dalam sebuah strategi coping (King et al., 2009). Karena masing-masing sistem keluarga itu unik, setiap keluarga mungkin memiliki strategi

koping yang berbeda (Woodgate, Ateah, & Secco, 2008; Hockenberry & Wilson, 2007). Pentingnya strategi koping yang akan digunakan oleh orang tua guna menghindari dampak dari stress yang dapat menyebabkan orang tua mengalami gangguan dalam proses pengasuhan yang pada akhirnya juga dapat berdampak buruk bagi perkembangan anak dengan berkebutuhan khusus itu sendiri. Stress pengasuhan juga akan menghambat pekerjaan yang biasa dilakukan ibu sehari-hari. Ibu yang tidak bisa menerima kenyataan atas kondisi anaknya hanya akan terpukul dan bahkan tidak mau melakukan apapun untuk mendukung perkembangan anaknya. Akibatnya, ibu hanya berdiam diri dan kondisi keterbelakangan anak semakin parah (Sa'diyah, 2016).

Melihat besarnya dampak stress yang dialami oleh orang tua terhadap pengasuhan dan perkembangan anak berkebutuhan khusus, peneliti menganggap penting untuk mencari tahu lebih lanjut mengenai hal tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi anak berkebutuhan khusus. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi gambaran informasi bagi keluarga dengan anak berkebutuhan khusus sehingga dapat dilakukan langkah pencegahan terhadap stress yang dialami oleh orang tua dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus

2. METODE PENELITIAN

Strategi Pencarian dan Sumber Data

Peneliti melakukan pencarian mengenai jurnal yang berhubungan dengan tema yang akan dibagi berdasarkan 5 database yang terdiri dari 3 database Internasional dan 2 database Indonesia. Adapun database Internasional yang digunakan adalah Science Direct (sciencedirect.com), JSTOR (jstor.org), dan SAGE (journals.sagepub.com). Kemudian untuk database Indonesia yang digunakan adalah GARUDA (garuda.kemendikbud.go.id) dan Google Scholar (Scholar.google.co.id). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "parenting stress" dan "children with special needs" dan "anak berkebutuhan khusus", dengan limitasi 10 tahun terakhir (2011-2021).

Proses Skringing

Pencarian artikel terselesaikan dengan menggunakan beberapa kriteria seperti: (1) artikel mengenai stress orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, (2) studi empirik (kuantitatif dan kualitatif), (3) jurnal dalam Bahasa Inggris, (4) jurnal dalam Bahasa Indonesia, (5) semua artikel dapat diunduh. Sehingga total jurnal yang akan dianalisa sebanyak 1 jurnal dari Science Direct dan 2 jurnal dari Google Scholar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian dan proses skringing, terdapat 3 artikel yang dipilih dan dijelaskan karena sesuai dengan tema pembahasan yang dipilih, seperti yang terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Judul, Penulis, Tahun	Lokasi Penelitian	Sampel (n)	Desain Penelitian	Instrumen Pengukuran	Temuan Utama
Stress pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme Putri, Pramesti, Hapsari (2019)	Bandar Lampung, Indonesia	39 orang tua dari anak penyandang GSA yang bersekolah di SLB di Bandar Lampung, yaitu SLB Dharma Bakti, SLB Islam Terpadu Baitul Jannah, SLB Growing Hope dan SLB Mazaya	Penelitian kuantitatif dengan desain survey observasional	Stres pada orang tua diukur dengan <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) yang disusun oleh Sheldon Cohen (1994)	Sebagian besar mengalami stres ringan. Stres ringan termasuk tingkat stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami stres ringan dapat menampilkan perilaku semangat kerja berlebihan, mudah lelah dan tidak bisa santai. Jumlah orangtua yang tergolong dalam stress dengan kategori ringan yaitu sebanyak 23 responden (59%).
Efikasi Diri Stres Pengasuhan dan Strategi Koping Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi Covid-19 Pratiwi, Ismail, Irayana (2021)	Banjarmasin dan Banjarbaru, Indonesia	Seluruh orang tua atau wali anak berkebutuhan khusus yang terdapat di Kota Banjarmasin dan Kota Banjarbaru.	Kualitatif dan kuantitatif (<i>Mixed method</i>) dengan strategi <i>embedded konkuren</i>	Untuk mendapatkan data kuantitatif, peneliti menggunakan instrumen baku dalam mengukur stress pengasuhan, yaitu <i>Parental Stress Scale</i> (Berry and Jones, 1995) dipadukan dengan pengukuran parenting <i>self-efficacy</i> dengan menggunakan instrumen dari Van Rijen (2013) yang dinamakan <i>Self Efficacy for Parenting Tasks Index-Toddler Scale</i> . Sedangkan dalam mengumpulkan data kualitatif, peneliti akan menggunakan	Orang tua khawatir anaknya tidak bisa mandiri, sangat bergantung kepada orang lain hingga sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Kekhawatiran ini dapat membuat orang tua <i>overprotektif</i> atau membatasi interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

				n wawancara mendalam, semistruktur	
Parenting Stress in Parents of Children with Developmental Coordination Disorder Jijon, Leonard (2020)	<i>Online survey</i>	174 orang tua dari anak dengan DCD (usia antara 35 tahun 1 bulan dan 53 tahun 5 bulan, mayoritas orang tua adalah <i>White British</i> (80%), berpendidikan tinggi (79%), dan bekerja paruh waktu atau penuh waktu (83%)	Penelitian kuantitatif	Parenting Stress Index/Short Form (3 rd ed PSI/SF-3; Abidin, 1995) -Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ: Goodman, 1997) - Developmental Coordination Disorder Questionnaire '07 (DCD-Q'07; Wilson et al 2009) -Parenting Sense of Competence Scale (PSOC; Gibaud-Wallston & Wandersman, 1978) -Family Support Scale (FSS; Dunst, Jenkins, & Trivette, 2007)	untuk orang tua dari anak-anak yang biasanya berkembang yang memiliki kompetensi yang dirasakan rendah, kontribusi pasangan adalah prediktor stres pengasuhan yang lebih signifikan daripada orang tua dengan kompetensi yang dirasakan lebih tinggi. Ini bisa berarti bahwa orang tua tersebut lebih mengandalkan pasangan mereka untuk memenuhi tuntutan pengasuhan, dan akibatnya stres pengasuhan mereka lebih bergantung pada dukungan itu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan dari review yang dilakukan, orang tua yang memiliki anak penyandang GSA sebagian besar mengalami stres ringan. Stres ringan termasuk tingkat stres yang sering terjadi di kehidupan sehari-hari. Stres dalam kategori ringan dapat membantu seseorang menjadi lebih waspada dan mampu mencegah munculnya berbagai hal yang akan terjadi dari permasalahan atau tekanan yang dihadapi nantinya. Stres ringan tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus (Atziza, 2015). Adapun tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 23 responden (59%). Tingkat stress terbagi menjadi beberapa aspek yaitu aspek perasaan tidak terprediksi, aspek perasaan tidak terkontrol dan aspek perasaan tertekan (Cohen, 1994).

Pada situasi yang berbeda, stress pengasuhan yang dialami oleh orang tua dari anak berkebutuhan khusus di masa pandemic covid-19 juga dipengaruhi oleh bagaimana lingkungan memberikan dukungan dan juga sumber daya yang mereka miliki. Karena semakin banyak dukungan yang diterima orang tua, mereka akan merasa semakin kuat dan mampu menangani tantangan mengasuh anak berkebutuhan khusus. Hal ini sejalan dengan temuan (Durban et al, 2012) yang mengungkapkan bahwa jika pengasuh didukung, mereka akan lebih mampu menangani tantangan

dalam memberikan pengasuhan bagi anak berkebutuhan khusus.

Namun dalam penelitian ini, orang tua mengungkapkan bahwa kekhawatiran terbesar mereka mungkin akan menjadi *stressor* baru, terkait dengan kondisi anak mereka yang berkebutuhan khusus. Mereka khawatir akan adanya kemungkinan besar bahwa anak mereka akan dipandang berbeda, *dibully*, bahkan diasingkan oleh anak lain ketika mereka mulai bersosialisasi. Selain itu, orang tua juga memiliki kekhawatiran akan kemandirian anak mereka. Sangat ditakutkan bahwa anaknya akan bergantung pada orang lain 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. Temuan ini seperti hal ditegaskan oleh (Leung & Li-Tsang, 2003) yang melaporkan bahwa meskipun para ibu membutuhkan waktu untuk menerima anak-anak mereka, ketika anak-anak tumbuh, para ibu mungkin merasakan tekanan dari masyarakat, terutama pada saat anak-anak mereka menunjukkan perilaku buruk yang tidak terduga di depan umum. Untuk menghindari rasa malu tersebut, para ibu terkadang menahan diri dari kegiatan sosial.

Pada kasus anak dengan DCD, kompetensi yang dirasakan orang tua dan dukungan sosial merupakan prediktor penting dari stres pengasuhan, dengan skor yang lebih rendah pada langkah-langkah ini berkaitan dengan stres pengasuhan yang dilaporkan lebih tinggi. Temuan ini memberikan dukungan dalam DCD untuk hubungan yang telah diidentifikasi oleh beberapa penelitian dalam ASD dan ADHD (misalnya Krakovich et al., 2016; Williamson & Johnston, 2019). Meskipun keduanya merupakan faktor penting, penting juga untuk mempertimbangkan cara mereka berinteraksi. Lavenda dan Kestler-Peleg (2017) menjelaskan bahwa, untuk orang tua dari anak-anak yang biasanya berkembang memiliki kompetensi yang dirasakan rendah, kontribusi pasangan adalah prediktor yang lebih signifikan dari pola asuh.

Stres dari orang tua dengan kompetensi yang dirasakan lebih tinggi, ini bisa berarti bahwa orang tua tersebut lebih mengandalkan pasangan mereka untuk memenuhi tuntutan pengasuhan, dan akibatnya, stres pengasuhan mereka lebih bergantung pada dukungan itu. Sebaliknya, orang tua dengan yang kompetensi lebih tinggi mungkin lebih mengandalkan diri mereka sendiri untuk memenuhi tuntutan pengasuhan, yang akan mengarah pada jumlah dukungan dari pasangan yang tersedia memiliki dampak yang lebih rendah pada stres pengasuhan mereka. Mempertimbangkan kepentingan relatif dari masing-masing faktor ini untuk keluarga individu, dan interaksi antar faktor, oleh karena itu akan menjadi penting untuk memberikan intervensi yang disesuaikan.

4. REFERENSI

- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317-320.
- Azar, M., & Badr, L. K. (2006). The adaptation of mothers of children with intellectual disability in Lebanon. *Journal of Transcultural Nursing*, 17(4), 375-380.
- Benson, P. R., & Karlof, K. L. (2009). Anger, stress proliferation, and depressed mood among parents of children with ASD: A longitudinal replication. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(2), 350-362.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. Measuring stress: A guide for health and social scientists, 235-283.
- Durban, J. M., Rodriguez-Pabayos, A. M., Alontaga, J. V., Dolorfino-Arreza, G., & Salazar, C. (2012). Coping strategies of parents of children with developmental delay: A quantitative analysis. *Asian Journal of Sosial Sciences & Humanities*, 1(4), 177-195.
- Feldman, M., McDonald, L., Serbin, L., Stack, D., Secco, M. L., & Yu, C. (2007). Predictors of depressive symptoms in primary caregivers of young children with or at risk for developmental delay. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(8), 606-619.
- Grant, G., & Whittell, B. (2000). Differentiated coping strategies in families with children or adults with intellectual disabilities: The relevance of gender, family composition and the life span. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 13(4), 256-275.
- Hockenberry, M., & Wilson, D. (2007). Wong's Nursing Care of Infants and Children, Eight Edition. Elsevier.
- Jijon, A.M., Leonard, H.C. (2020). Parenting stress in parents of children with developmental coordination disorder. United Kingdom: *Research in Developmental Disabilities* 104.
- King, G., Baxter, D., Rosenbaum, P., Zwaigenbaum, L., & Bates, A. (2009). Belief systems of families of children with autism spectrum disorders or Down syndrome. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 24(1), 50-64.
- Krakovich, T. M., McGrew, J. H., Yu, Y., & Ruble, L. A. (2016). Stress in parents of children with autism spectrum disorder: An exploration of demands and resources. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 2042-2053.
- Lavenda, O., & Kestler-Peleg, M. (2017). Parental self-efficacy mitigates the association between low spousal support and stress. *Psychiatry Research*, 256, 228-230.
- Putri, S.M., Pramesti, W., Hapsari, R.D. (2019). Stress pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*, (1)1, 7-13.
- Pratiwi, H., Ismail, M., Irayana, I. (2021). Efikasi Diri, Stres Pengasuhan dan Strategi Koping Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi Covid-19. Banjarmasin: *Jurnal Smart Paud*. (4)1. 11-22.
- Sa'diyah, S. (2016). Gambaran psychological wellbeing dan stres pengasuhan ibu dengan Anak AUTIS. Malang: Universitas Muhammadiyah, diakses tanggal, 1 Oktober 2021, 394-399.
- Williamson, D., & Johnston, C. (2019). Maternal ADHD symptoms and parenting stress: The roles of parenting self-efficacy beliefs and neuroticism. *Journal of Attention Disorders*, 23, 493-505.
- Woodgate, R. L., Ateah, C., & Secco, L. (2008). Living in a world of our own: The experience of parents who have a child with autism. *Qualitative Health Research*, 18(8), 1075-1083.