

STUDI KASUS: COPING STRESS ORANG TUA TUNGGAL DALAM MENGASUH ANAK RETARDASI MENTAL

Oleh:

Raissa P. Putri¹⁾, Ikhda I. Aqilah²⁾, Nastiti F.³⁾, Bellaningtyas K.⁴⁾, Rr. Aliifah M.G.⁵⁾, Wiwin Hendriani⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

¹email: raissa.pратиwi.putri-2021@psikologi.unair.ac.id

²email: Ikhda.izzatul.aqilah-2021@psikologi.unair.ac.id

³email: nastiti.fatihahma-2021@psikologi.unair.ac.id

⁴email: bellaningtyas.komarasasih-2021@psikologi.unair.ac.id

⁵email: rr.aliifah.maurizka-2021@psikologi.unair.ac.id

⁶email: wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan tantangan tersendiri bagi orang tua. Tantangan tersebut akan menjadi lebih berat ketika orang tua merupakan orang tua tunggal. Hal itu dapat menjadi pemicu munculnya stress yang dialami oleh orang tua tunggal ketika mengasuh anak berkebutuhan khusus. Adapun setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi stress yang dialami, salah satunya ketika mengasuh anaknya yang berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk melihat coping stress yang digunakan oleh orang tua tunggal dari mengasuh anak berkebutuhan khusus, dalam hal ini anak dengan retardasi mental. Subjek penelitian ini merupakan seorang ibu tunggal (N=1) yang berusia 42 tahun dan sudah menjadi ibu tunggal selama 16 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis tematik dengan *theory driven*. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa subjek menggunakan *problem-focused coping* (*seeking social support* dan *confrontive coping*) serta menggunakan *emotional-focused coping* (*positive reappraisal* dan *self controlling*).

Kata Kunci: *coping stress*, orang tua tunggal, anak berkebutuhan khusus, retardasi mental.

1. PENDAHULUAN

Gangguan psikiatrik pada anak dikenal dengan istilah anak berkebutuhan khusus (*Special needs children*), yaitu anak secara bermakna mengalami kelainan atau gangguan pada fisik, mental, intelektual, sosial dan emosional dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, dibandingkan dengan anak lain seusianya sehingga mereka dengan kebutuhan khusus memerlukan pelayanan pendidikan khusus (Direktorat Pembinaan SLB, 2005). Hasil Survey dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa penyandang disabilitas merupakan kelompok minoritas terbesar di dunia, dimana 80% dari penyandang disabilitas di dunia berada di kalangan negara-negara berkembang dan anak-anak mengambil porsi sepertiga dari total penyandang disabilitas dunia adalah anak berkebutuhan khusus (InfoDatin, 2014). Salah satu jenis anak berkebutuhan khusus adalah disabilitas intelektual atau disebut juga retardasi mental yang didefinisikan sebagai kondisi fungsi intelektual umum individu yang berada di bawah rata-rata sehingga menyebabkan adanya gangguan perilaku adaptif yang berdampak selama periode perkembangan.

Kelahiran seorang anak dengan disabilitas perkembangan dapat menambah stress pada orang tua, termasuk tuntutan finansial, fisik, dan emosional. Anak dengan gangguan intelektual tentunya tidak mudah diterima oleh orang tua, ketika anaknya

berbeda dari anak lainnya. Kondisi ini lah yang memungkinkan bagi beberapa pasang orang tua merasa belum siap untuk menjalaninya. Terutama bagi orang tua tunggal terlebihnya seorang *single mother*. Seorang ibu tunggal dituntut untuk mandiri dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga, dimana ibu tunggal juga harus bisa mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, mengatur keuangan, dan mengambil keputusan dalam keluarga. Selain itu ibu tunggal tidak lepas dari perannya yang harus mengasuh, mendidik, serta memberikan bekal pengetahuan, pengalaman dan membangun mental anak.

Beratnya pekerjaan seorang ibu yang bukan *single mother* dalam mengurus anak berkebutuhan khusus tidak seberat ibu tunggal dimana masih adanya sosok pasangan untuk membantunya dalam mengurus anak, baik itu dari ekonomi, maupun penerapan pengasuhan. Selaras dengan yang dikemukakan oleh Levine (dalam Hasanah, 2017) menyatakan bahwa dibandingkan ibu yang memiliki pasangan, ibu *single parent* yang memiliki anak berkebutuhan khusus jauh lebih rentan terhadap stres. Stres yang muncul berupa kekhawatiran tentang masa depan anak, rasa tidak berdaya, hambatan ekonomi, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri, (Sutadi, 2003 dalam Hasanah dan Sofia, 2017).

Ibu tunggal lebih banyak mengalami dimensi stress saat mengasuh anak dengan tidak adanya peran pasangan (Dyches, 2016). Ibu tunggal menghadapi

tingkat yang lebih tinggi ketertinggalan ekonomi dibandingkan ibu yang memiliki pasangan (Vespa dalam Dyches, 2016). Menjadi orang tua dari anak berkebutuhan khusus mempunyai tanggung jawab dan tekanan psikologis yang lebih besar daripada orang tua yang memiliki anak tanpa disabilitas (Yamaoka, dkk.,2016).

Permasalahan yang dihadapi oleh ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus memerlukan kemampuan pemecahan masalah sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang dapat menimbulkan stress pada ibu tunggal. Strandova (2006) mengatakan bahwa ada beberapa tahap yang dilalui oleh ibu single parent yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk mencoba coping dan menerima kenyataan bahwa anaknya mengalami disabilitas, salah satu tahapnya adalah orang tua secara bertahap akan menerima kenyataan dan mencoba coping terhadap permasalahan tersebut dan mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap keadaan menekan.

Ibu tunggal dapat beradaptasi dengan baik, dimana ibu tunggal harus dapat menggunakan sumber daya yang dimilikinya, seperti sumber daya internal yaitu ketahanan, adaptasi positif, penerimaan dan penyesuaian diri). Selain faktor eksternal atau dukungan dari lingkungan, seorang ibu tunggal juga memerlukan peran penting yang harus ditumbuhkan dari dalam diri seorang ibu tunggal untuk meningkatkan ketangguhan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Usaha dari individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungan dan usaha untuk memecahkan permasalahan yang menyebabkan stress disebut dengan coping. Coping dapat menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut Folkman et. al. (1986) pengelola stres yang disebut dengan istilah coping yang berfokus pada masalah (Problem focused coping) dan coping yang berfokus pada emosi (emotion focused coping).

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.

Coping stress merupakan strategi individu yang secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan keadaan atau situasi yang menjadi sumber terbentuknya stres dan bagaimana strategi individu dalam mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang diakibatkan oleh *stressor* (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, maka peneliti ingin membuat studi kasus terkait coping stres orang tua tunggal dalam mengasuh anak retardasi mental.

2. METODE PENELITIAN

Strategi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Menurut Bogdan dan Biklen (1982) studi kasus merupakan pengujian secara rinci terhadap satu latar atau satu orang subjek atau satu peristiwa tertentu. Penelitian studi kasus merupakan metode penelitian yang mampu membawa pemahaman tentang isu yang kompleks dan dapat memperkuat pemahaman tentang pengetahuan yang telah diketahui sebelumnya. Menurut Stake (2005) menyatakan bahwa penelitian studi kasus sebenarnya bukanlah suatu pilihan metode penelitian, tetapi bagaimana memilih kasus sebagai objek atau target penelitian.

Sumber Data

Penelitian ini mengandalkan pada sumber data yang diperoleh dari subjek penelitian. Pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling*, yaitu peneliti dengan sengaja memilih individu dan situs untuk mempelajari atau memahami fenomena utama (Creswell, 2012). Pemilihan metode ini didasarkan menemukan subjek yang benar-benar cocok atau sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Sehingga akan didapatkan data yang kaya, detail, dan relevan yang nantinya dapat mengungkap fenomena utama yang terjadi pada responden. Untuk memastikan bahwa subjek yang diwawancarai selaras dengan topik penelitian, terdapat beberapa karakteristik subjek dalam penelitian ini, antara lain:

1. Individu merupakan orang tua tunggal
2. Berjenis kelamin laki laki atau Wanita
3. Mengasuh anak retardasi mental
4. Bersedia menjadi responden dan melakukan wawancara

Penelitian dilakukan di lokasi yang berbeda dan telah disepakati antara peneliti dan subjek penelitian. Pemilihan lokasi mempertimbangkan kondisi, kenyamanan, dan keamanan bagi subjek, yakni di kediaman subjek.

Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Teknik pengumpulan data yang sangat umum dilakukan oleh peneliti kualitatif adalah wawancara dengan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur merupakan teknik wawancara dengan menggunakan pertanyaan terbuka, namun tetap pada poin penting pada tema yang akan ditanyakan. Ciri khas dari wawancara semi terstruktur adalah penggunaan panduan wawancara (*interview guide*) yang dibuat oleh peneliti (Kahija, 2017). Pada wawancara yang dilakukan dalam penelitian kualitatif, peneliti menggunakan wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan tujuan memberikan kemudahan pada peneliti untuk menggali pengalaman terdalam dan unik dari masing-masing partisipan, serta tetap berpedoman pada pokok bahasan dan tema penelitian.

2. Audio

Menurut Bungin (2007) Dokumen audio merupakan salah satu metode dokumenter. Metode dokumenter merupakan hal yang penting dalam metodologi penelitian, dalam hal ini bertujuan untuk menelusuri dan mengumpulkan data, karena data dan fakta sosial dapat disimpan menjadi satu dalam bahan berbentuk dokumentasi (Bungin, 2007). Materi audio dalam penelitian ini menggunakan alat perekam pada *handphone*. kemudian hasil wawancara berupa rekaman audio akan ditransfer dalam bentuk transkrip atau salinan rekaman untuk kemudian diolah, dianalisis, dan didapatkan hasil penelitian yang diharapkan.

3. Catatan Lapangan

Menurut Bungin (2007), Catatan merupakan salah satu dokumen pribadi seorang peneliti dalam bentuk tulisan mengenai tindakan, kepercayaan, dan pengalaman. Catatan lapangan adalah catatan yang dibuat berupa coretan seperlunya yang dipersingkat (Idrus, 2009). Catatan lapangan dipilih dikarenakan dapat dilakukan sewaktu-waktu saat bertemu dengan subjek penelitian. Catatan lapangan berisi frasa, kata kunci, isi pembicaraan, pengamatan, gambar, sketsa, dan lain-lain (Idrus, 2009).

Prosedur Analisis Data dan Interpretasi

Analisis data merupakan hal yang cukup penting dalam sebuah penelitian kualitatif. Setelah melakukan serangkaian wawancara, observasi, maupun dokumentasi. Teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis tematik. Menurut Boyatzis (1998) analisis tematik merupakan cara pandang yang mampu melihat sesuatu (yang tidak dapat dilihat orang lain) dari data, terkait suatu fenomena tertentu, berdasarkan tema-tema yang muncul dari informasi umum. Tema merupakan sebuah pola yang ditemukan dalam informasi kualitatif, yang memuat penjelasan hingga interpretasi dari suatu fenomena (Boyatzis, 1998) Analisis tematik yang digunakan adalah theory driven yakni tema-tema yang ditemukan melalui prosedur analisis dengan pengkodean yang berbasis pada teori, sebuah kode tematik memiliki beberapa elemen (Boyatzis, 1998), diantaranya:

1. Label (nama tema)
2. Definisi
3. Indikator

Keabsahan data

Pengujian pengabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain (Moleong, 2011). Dengan menganalisis dan mengaitkan data-data yang sudah diperoleh baik melalui observasi, wawancara, maupun dokumentasi. Penelitian ini dilakukan ketika peneliti sudah memperoleh data yang diperlukan dan membandingkan data hasil wawancara dengan data hasil pengamatan dan dokumentasi (Sugiyono, 2007)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. *Problem-focused coping*

Ketika seseorang menggunakan *problem-focused coping*, ia dapat memperoleh informasi tentang apa yang harus ia lakukan dan mengerahkan usahanya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Folkman & Lazarus, 1980).

1) Mencari dukungan sosial

Mencari dukungan sosial adalah berbicara pada seseorang untuk mencari informasi lebih banyak terkait situasi yang sedang dihadapi, berbicara pada seseorang yang mungkin dapat membantu masalah yang sedang dihadapi, serta meminta saran pada teman dan kerabat. Berkaitan dengan hal ini subjek mencari dukungan sosial dengan menjalin komunikasi dengan mantan suami dan melepaskan stresnya dengan bercerita mengenai kondisi anak. Namun subjek merasa hal tersebut tidak membantu dan merasa tidak bermanfaat jika bercerita dengan mantan suaminya karena respon mantan suami yang kurang baik. Sehingga subjek melampiaskan stresnya dengan bercerita kepada ibunya.

“Ya saya nangis mbak, waktu itu masih ada ibuku si mbak jadi aku lumayan agak ringan ya..”

Namun beberapa waktu terakhir subjek kehilangan kedua orang tuanya, sehingga subjek bercerita tentang masalahnya kepada saudaranya. “Kakak..”

Kemudian subjek juga mencari dukungan sosial dengan bercerita pada sahabat. “Saya ceritanya ke sahabat”

2) *Confrontive Coping*

Konfrontatif coping adalah perilaku seseorang yang teguh dan berjuang untuk hal yang ia inginkan, berusaha mengubah pikiran orang-orang yang bertanggung jawab dalam masalahnya, serta mengekspresikan emosinya pada orang yang menyebabkan masalahnya. Berkaitan dengan hal ini subjek mengaku pernah merasa emosi paling besar pada anaknya hingga subjek mengekspresikan emosinya tersebut dengan memukul anaknya.

“Pernah sayaukul”

“sudah jengkel saya. Ya baru-baru ini”

“cukup mukul saya. Jadi ya gamau mukul lagi ‘gak wes, takut anaknya malah bales””

Selain itu subjek melakukan konfrontatif coping dengan memberikan ancaman pada anaknya ketika tidak menuruti subjek.

“Kalo ga nurut biasanya saya bilang mama tinggal loh ya... kalo ga nurut mama pergi, kamu di sini sendirian... gamau... dia nurut...”

2. *Emotion-focused coping*

Ketika seseorang menggunakan *emotion-focused coping*, hal tersebut ia tuju untuk meregulasi atau mengatur emosinya atas situasi stress yang sedang dihadapinya (Folkman & Lazarus, 1980)

1) *Self-Controlling*

Self-controlling adalah perilaku yang berusaha menyimpan perasaan untuk diri sendiri, menjaga agar

tidak ada yang mengetahui masalah yang sedang dihadapi, dan berusaha untuk tidak bertindak dengan gegabah dan tergesa-gesa mengikuti perasaan atau firasat yang pertama muncul. Subjek menyembunyikan statusnya sebagai janda dari orang lain di sekitarnya.

“Kalo orang sini kan gak tau masalahnya, gatau kalo saya janda

2) Positive Reappraisal

Penilaian ulang yang positif adalah berubah dan bertumbuh menjadi orang yang lebih baik, menganggap masalah sebagai suatu pengalaman yang baik, serta percaya pada takdir untuk meningkatkan keimanan. Berkaitan dengan hal ini subjek melampiaskan stresnya dengan beribadah.

“Iya, setiap hari tahajjud”

Selain itu, subjek merasa hikmah dibalik kondisi anaknya ialah ia menjadi lebih dekat dengan anaknya karena harus mengurusnya, terutama setelah pandemi waktu bersama anak menjadi lebih banyak.

“Mungkin jadi lebih dekat lagi ya...biasanya kan kerja pulang sampai jam 8...setengah 9... langsung tidur capek...”

Subjek juga tetap berusaha menjalani apa yang harus dijalani dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan serta mempercayai akan ada sesuatu yang disiapkan oleh Tuhan untuknya.

“Wes pokoknya dijalani saja... laa kalo liat di ig, liat statusnya orang...kok dikasi begini banget sih, mau dikasi apa sama Tuhan...”

Proses Analisis

Tabel 1. Proses Analisis Subjek 1

Kode dan Baris	Catatan Reflektif	Indikator	Tema
(IE1.W1.2 1-22)	Subjek merasa mendapatkan dukungan pengasuhan oleh ayah dan ibunya ketika masih hidup	Mendapatkan dukungan pengasuhan dari ayah dan ibu sebelum ayah dan ibu meninggal	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support) (Sebelum Pandemi)
(IE1.W1.3 8-40)	Subjek mencoba mencari jalan keluar atas kebutuhan anaknya dengan memberikan terapi ke Rumah Sakit	Mencari solusi akan kebutuhan anaknya dengan memberikan terapi	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support) (Sebelum Pandemi)
(IE1.W1.1 28-129)	Menjalani komunikasi dengan mantan suami dan melepaskan stresnya (bercerita mengenai kondisi anak) kepada mantan suami	Melepaskan stres dengan bercerita kepada mantan suami	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support)
(IE1.W1.1 37-138)	Subjek melepaskan stress dengan menangis dan bercerita ke orang terdekat	Melepaskan stress dengan menangis dan bercerita	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support)
(IE1.W1.1 85-186)	Subjek menanyakan kepada pencipta mengapa ia harus mengalami kejadian yang menimpa	Mengeluh kepada sang pencipta	Evaluasi Positif (Positive Reappraisal)

(IE1.W1.3 32)	Subjek melampiaskan stres pengasuhan dengan sholat tahajjud	Melepaskan stres dengan tahajjud	Evaluasi Positif (Positive Reappraisal)
(IE1.W1.3 36)	Subjek menutupi status jandanya	Menyembunyikan status janda	Self Controlling
(IE1.W1.3 38)	Subjek mendapat dukungan sosial dari sahabat	Mendapat dukungan dari orang terdekat	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support)
(IE1.W1.3 49)	Subjek melepaskan stressnya kepada sahabat	Melepaskan stres pada sahabat	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support)
(IE1.W1.4 10)	Subjek memukul anaknya	Memukul anak	Konfrontive Coping
(IE1.W1.4 12)	Subjek memukul anaknya karena menurut subjek anaknya menjengkelkan	Memukul anak	Konfrontive Coping
(IE1.W1.4 15-416)	Ibu mukul sekali dan tidak memukul lagi karena takut dibalas anaknya	Memukul anak	Konfrontive Coping
(IE1.W1.5 13-514)	Subjek mendapatkan dukungan sosial dari bule, tante, dan adiknya ibu subjek	Dukungan sosial dari keluarga dekat	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support)
(IE1.W1.5 29-530)	Subjek merasa bisa lebih dekat dengan anaknya	Hikmah adanya pandemi	Positive Reappraisal
(IE1.W1.5 79-580)	Subjek tetap menjalani keadaan dengan menyerahkan kepada Tuhan	Kepasrahan akan takdir Tuhan	Positive Reappraisal
(IE1.W1.5 96-597)	Subjek memberikan ancaman ketika anak tidak nurut	Mengancam ketika anak tidak menurut	Konfrontive Coping

Tabel 2: Rangkuman Temuan Tema

No.	Tema	Indikator	Kode Transkrip
1.	Seeking Social Support (Mencari Dukungan Sosial)	a. Mendapatkan dukungan pengasuhan dari ayah dan ibu sebelum ayah dan ibu meninggal	(IE1.W1.21-22)
		b. Mencari solusi akan kebutuhan anaknya dengan memberikan terapi	(IE1.W1.38-40)
		c. Melepaskan stres dengan bercerita kepada mantan suami	(IE1.W1.128-129)
		d. Melepaskan stress dengan menangis dan bercerita	(IE1.W1.137-138)
		e. Mendapat dukungan dari orang terdekat	(IE1.W1.338)
		f. Melepaskan stres pada sahabat	(IE1.W1.349)
2.	Positive Reappraisal (Evaluasi Positif)	a. Subjek merasa bisa lebih dekat dengan anaknya	(IE1.W1.529-530)
		b. Subjek tetap menjalani keadaan dengan menyerahkan kepada Tuhan	(IE1.W1.579-580)
		c. Hikmah adanya pandemi	(IE1.W1.529-530)
		d. Kepasrahan akan takdir Tuhan	(IE1.W1.579-580)
3.	Self Controlling	a. Menyembunyikan	(IE1.W1.336)

	(Kontrol Diri)	status janda)
4.	Konfrontive Coping	b. Memukul anak	(IE1.W1.410)
		c. Memukul anak	(IE1.W1.412)
		d. Memukul anak	(IE1.W1.415-416)
		e. Mengancam ketika anak tidak menurut	(IE1.W1.596-597)

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka subjek merupakan orang tua tunggal. yakni Sager dkk (dalam Duval & Miller, 1985), orang tua tunggal (single parent) adalah orang tua yang memelihara dan membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangannya. Bahkan menurut Santrock (2002) ada dua macam single parent, yakni single father dan single mother. Single father adalah ayah sebagai orangtua tunggal yang selain harus berperan sebagai ayah untuk mencari nafkah, juga menggantikan peran ibu yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga, seperti bersih-bersih rumah, memasak, memperhatikan kebutuhan anak-anaknya, dan lain sebagainya. Single Mother, yakni seorang ibu tunggal yang selain harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga namun juga harus mencari nafkah, sebagai sosok yang menggantikan peran ayah. Dalam hal ini subjek merupakan seorang single mother yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan disabilitas intelektual.

Subjek menjadi single mother sejak bercerai dengan suami subjek. Subjek sudah menjadi single mother selama 16 tahun sejak hamil anak subjek. Menurut subjek menjadi single mother dengan anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu hal yang mudah. Subjek mengasuh anaknya tanpa bantuan mantan suami. Subjek dibantu oleh ibu dan ayahnya sebelum keduanya meninggal dunia. Diakui bahwa subjek merasa berat menjadi seorang single mother tanpa bantuan suami terutama dalam hal mengurus anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat beberapa temuan yang muncul di antaranya adalah sub memiliki dua macam coping stress yakni problem-focused coping dan emotion focused coping. Menurut Folkman dan Lazarus (1980), terdapat dua macam coping stress yakni problem-focused coping dan emotional focused coping. Coping stress sendiri merupakan suatu proses dimana seseorang mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang digunakan untuk menghadapi stress (Lazarus & Folkman, 1984). Ada beberapa macam coping stress yang muncul pada subjek. Pada problem focused coping, subjek mendapatkan dukungan dalam hal mengasuh anak oleh ayah dan ibu sebelum keduanya meninggal, namun sekarang subjek sendiri. Subjek kerap kali melepaskan stres yang dirasakan dengan bercerita kepada mantan suami, meskipun mantan suaminya tidak begitu menanggapi sekalipun membahas mengenai anak. Subjek juga melepaskan stressnya dengan menangis dan bercerita kepada orang terdekat dan sahabatnya. Hal ini menandakan

bahwa subjek melakukan coping stress dengan mencari dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa mencari dukungan sosial merupakan salah satu upaya bagaimana individu melakukan coping stress. Dalam hal ini subjek melakukan coping dengan cara mencari dukungan sosial. Selain itu, ketika sedang stress dan anak subjek sulit diatur respon subjek memukul anaknya. Subjek mengaku ketika memukul, artinya subjek sudah benar-benar jengkel dengan perilaku anaknya dan menambah rasa stress subjek, selain memukul subjek juga mengancam ketika anak tidak menurut akan perintah subjek. Kondisi ini bisa juga disebut sebagai konfrontive coping. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), Konfrontive Coping merupakan coping stress yang dilakukan individu dengan perilaku individu yang teguh, berusaha mengubah pikiran orang-orang yang bertanggung jawab dalam masalahnya, serta mengekspresikan emosinya pada orang yang menyebabkan masalahnya. Dalam hal ini subjek mengekspresikan emosinya dengan memukul anaknya.

Selain itu, subjek juga melakukan coping stress dengan emotional focused coping. Selama ini subjek mengaku kepada tetangganya dan saudaranya bahwa subjek belum bercerai, subjek menyembunyikan status jandanya selama 16 tahun. Hal ini bisa disebut juga dengan self controlling. Self controlling merupakan perilaku yang berusaha menyimpan perasaan untuk diri sendiri, menjaga agar tidak ada yang mengetahui masalah yang sedang dihadapi, dan berusaha untuk tidak bertindak dengan gegabah dan tergesa-gesa mengikuti perasaan atau firasat yang pertama muncul. Subjek menyembunyikan statusnya sebagai janda dari orang lain di sekitarnya (Lazarus & Folkman, 1984). Subjek juga melakukan coping stress dengan positive reappraisal. Positive Reappraisal merupakan Penilaian ulang yang positif adalah berubah dan bertumbuh menjadi orang yang lebih baik, menganggap masalah sebagai suatu pengalaman yang baik, serta percaya pada takdir untuk meningkatkan keimanan. Berkaitan dengan hal ini subjek melampiaskan stressnya dengan beribadah. Dalam hal ini, subjek berserah kepada Tuhan tiap kali masalah datang khususnya dengan suaminya, kerap kali subjek juga menanyakan kepada Tuhan mengapa semuanya subjek alami tanpa terkecuali. Subjek juga sholat tahajjud ketika melampiaskan stressnya, dan percaya pada takdir untuk meningkatkan keimanan. Subjek juga merasakan hikmah, sekarang lebih dekat dengan sang anak, terutama saat pandemi melanda.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan, diketahui bahwa subjek merupakan seorang ibu tunggal atau *single mother* sejak 16 tahun lalu dan memiliki anak berkebutuhan khusus dengan disabilitas intelektual. Subjek menghadapi keadaan tersebut dengan menggunakan beberapa strategi

coping, yakni *problem-focused coping* yang terdiri dari *seeking social support* dan *confrontive coping*. Selain itu subjek menggunakan *emotional-focused coping*, yakni *positive reappraisal* dan *self controlling*.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ialah informasi yang didapatkan dari subjek belum mendalam, jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini juga menjadikan peneliti tidak menemukan keunikan yang beragam jika dibandingkan dengan adanya jumlah partisipan yang lebih banyak, wawancara tidak dilakukan “*epoche*”, ketidaksinkronan waktu peneliti dengan subjek, sehingga salah satu subjek gugur sebelum penelitian dilakukan. Kemudian adanya salah satu subjek yang meninggal dunia menyebabkan peneliti perlu mencari subjek pengganti yang sesuai kriteria dan hal tersebut memerlukan waktu yang cukup lama.

6. REFERENSI

- Bogdan, Robert C., Biklen, Kopp S. (1982). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Allyn and Bacon, Inc.: Boston London.
- Boyatzis, Richard, E. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. Thousand Oaks: Sage pub.
- Bronstein, P. (1988). Marital and parenting roles in transition: An overview. In P. Bronstein & C. P. Cowan (Eds.), *Fatherhood today: Men's changing role in the family* (pp. 3–10). John Wiley & Sons.
- Bungin, Burhan. (2007). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Putra Grafika.
- Creswell, John W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa. (2005). *Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Pendidikan Inklusif*, Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, Jakarta.
- Duvall, E., & Miller, B. (1985). *Marriage and Family Development* (Sixth Edition). New York: Harper & Row.
- Dyches, T. T., Christensen, R., Harper, J. M., Mandleco, B., & Roper, S. O. (2016). Respite care for single mothers of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 46(3), 812-824.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). *Manual for The Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Hasanah, dan Sofia Retnowati. 2017. Dinamika Resiliensi Ibu Single Parent dengan Anak Tuna Ganda. *Gajah Mada Journal of Psychology* Volume 3, No.3: 151-161.
- Idrus, Muhammad. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Jakarta: Erlangga.
- InfoDatin. (2014). *Penyandang disabilitas pada anak: Peringatan 3 Desember hari penyandang cacat sedunia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kahija, YF. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memaknai Hidup*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- Moleong, L.J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rodiyah. (2021). Hubungan Spiritual, Jenis Kelamin, dan Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Mahasiswa. *Journal of Human and Education*, 12-22.
- Santrock, J. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Stake, Robert E. (2005). *Case Study Methods in Educational Research: Seeking Sweet Water*. In R. M. Jaeger (Ed.) *Complementary methods for research in education*, 2nd Edition (pp, 401-414). American Educational Research Association: Washington, DC.
- Strandova, I. (2006). Stress and resilience in families of children with specific learning disabilities. *Rev. Comput Education*. 17(2), 35-50.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Stress dan Cara Mengurangnya*. Cakrawala Pendidikan, 55-66.
- Yamaoka, dkk. 2016. The Relationship between Raising a Child with a Disability and the Mental Health of Mothers Compared to Raising a Child without Disability in Japan. *Population Health* 2 (542-548). <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.08.001>.