

STRATEGI, DAMPAK & FAKTOR *COPING* PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS: SISTEMATIK REVIEW

Oleh :

Raissa Pratiwi Putri¹⁾, Wiwin Hendriani²⁾

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

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

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

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 24 Agustus 2024

Revisi, 3 Desember 2024

Diterima, 15 Desember 2024

Publish, 15 Januari 2025

Kata Kunci :

Coping,

Orang Tua,

Anak Berkebutuhan Khusus,

Sistematik Review.



ABSTRAK

Coping stress merupakan hal yang perlu dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dari orang tua lain yang tidak memiliki anak berkebutuhan khusus. Maka dari itu penting untuk mengetahui strategi apa yang dapat dilakukan serta pentingnya melakukan coping dapat dilihat dari dampaknya. Pangkalan data yang digunakan ialah *Science Direct*, ERIC, *Springer Link*, SAGE, *Google Scholar*, JSTOR, Wiley, ProQuest, dan Portal Garuda dengan ketentuan jurnal yang dipublikasi 10 tahun terakhir. Adapun hasil penelitian ini menemukan adanya tiga macam pengelompokan strategi *coping* yang dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus, dampak melakukan *coping*, serta faktor apa saja yang dirasakan para orang tua dalam melakukan *coping*.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Raissa Pratiwi Putri

Afiliasi: Universitas Airlangga

Email: raissa.pratiwi.putri-2021@psikologi.unair.ac.id

1. PENDAHULUAN

Berada jauh dari lingkungan rumah dapat memicu pengalaman stress terkhusus untuk individu berusia belia yang dikenal dengan istilah homesickness (Stroebe, Vliet, Hewstone, & Willis, 2002). Lieberman 1992, (dalam Yasmin, 2018) mengatakan bahwa adanya dukungan sosial dari teman sebaya di lingkungan yang baru dapat mengubah persepsi seseorang terhadap stressor atau tekanan menjadi suatu hal yang dapat dihadapi dan diselesaikan karena adanya berbagai pertolongan yang diterima seseorang dalam menghadapi masa-masa yang sulit.

Membesarkan anak berkebutuhan khusus yang memiliki perbedaan dengan anak pada umumnya merupakan tantangan tersendiri untuk para orang tua. Sehingga hal ini menjadi salah satu pemicu munculnya stres pada orang tua. Salah satunya diketahui dari penelitian yang menunjukkan bahwa anak dengan *Gilles de la Tourette Syndrome* (GTS) memberikan dampak yang signifikan terhadap kerabat dekatnya, terutama orang tua yang

membesarkannya dengan gangguan perkembangan yang dimilikinya, yang mana hal tersebut menjadi salah satu pengalaman *stressful* bagi orang tuanya (Evans, Wittkowski, Butler, Hedderly, & Bunton, 2015). Kemudian diketahui pula bahwa orang tua yang memiliki anak tuna rungu telah mengalami stres yang cukup besar sejak mengetahui anaknya merupakan tuna rungu (Salies & Batista, 2020).

Coping stress merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang digunakan untuk menghadapi situasi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu *coping* juga disebutkan sebagai respon individu yang mengalami stres atau ketegangan psikologis terhadap masalah dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya (Rasmun, 2004). Stres yang dibiarkan tentu saja dapat berdampak pada individu yang mengalaminya. Seperti perilaku agresif dan defensif pada individu yang dapat disebabkan oleh

akumulasi stres yang tidak terkendali, selain itu stres juga dapat menyebabkan sulit tidur, dan gangguan kesehatan fisik lainnya seperti gangguan karena meningkatnya asam lambung, serta individu yang mengalami stres cenderung memusatkan diri yang berlebihan yang kemudian mengasingkan diri dari kelompok dan dikhawatirkan stres yang dialami individu dapat berujung pada depresi (Sukadiyanto, 2010). Maka dari itu, penting dilakukan *coping* oleh individu untuk menghadapi situasi stres yang dialaminya. *Coping* pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan di sekitarnya. Salah satu penelitian terkait *coping* menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka individu tersebut akan lebih menggunakan strategi *coping* yang positif (Rodiyah, 2021).

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan sebuah sistematik review yang bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* dan dampak *coping* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus serta faktor pendukung dan penghambat orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pencarian data dilakukan pada bulan November 2021 melalui beberapa pangkalan data elektronik seperti *Science Direct*, *ERIC*, *Springer Link*, *SAGE*, *Google Scholar*, *JSTOR*, *Wiley*, *ProQuest*, dan *Portal Garuda*. Adapun kriteria pemilihan artikel yang digunakan ialah: 1) penelitian 10 tahun terakhir, 2) dapat diunduh secara keseluruhan artikel, 3) artikel yang terdapat di dalam jurnal penelitian, 4) terkait *coping stress* orang tua dari ABK.

Adapun kata kunci yang digunakan untuk mencari data yang relevan adalah "*coping stress on parents of children with special needs*", "*coping strategies in parents of children with autism*", "*social support in coping stress on parents of autism children*", "*impact of social support on coping stress in parent of children with special needs*", "*coping stress on parents*", "*parents of autism children*", "*parents of children with special needs*", "*factor of coping stress in parent with children special needs*", "*strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*", "*faktor coping stress orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*". Kemudian penulis memilih artikel jurnal dengan judul yang berkaitan dengan tema artikel ini. Kemudian penulis membaca abstrak dari artikel tersebut, abstrak yang sesuai dengan keperluan untuk data dalam artikel ini adalah artikel jurnal yang penulis unduh. Dari pencarian tersebut ditemukan 10 artikel jurnal yang diunduh untuk kemudian dilihat kesesuaiannya dengan tujuan penulisan artikel ini. Kemudian setelah diseleksi, ditemukan 4 artikel

jurnal yang dapat mendukung penulisan artikel ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian, ditemukan 4 artikel jurnal yang dapat menunjang penjelasan terkait strategi *coping* yang digunakan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dampak penggunaan *coping* terhadap orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, serta faktor pendukung dan penghambat yang dirasakan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berikut ringkasan hasil penelitian dari keempat artikel jurnal tersebut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian dari Artikel yang Relevan

Judul, Penulis, Tahun	Lokasi Penelitian	Jumlah Sampel	Desain dan Tujuan Penelitian	Alat Ukur	Hasil Penelitian terkait coping orang tua ABK
Asian American Immigrant Parents Supporting Children with Autism: Perceptions of Fathers and Mothers (Wang & West, 2016)	Amerika Serikat	10 orang tua imigran dengan bahasa Mandarin dan lahir di Taiwan, Hong Kong, Daratan Tiongkok, yang didalmnya terdiri dari 4 pasang orang tua dan 2 orang ibu tunggal	Penelitian dengan desain yang deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menyajikan 4 poin utama berdasarkan perbandingan gender, yakni tanggapan kognitif diagnosis ASD, persepsi peran, strategi coping dan harapan masa depan.	Wawancara terbuka untuk mengumpulkan data terkait pengalaman orang tua yang kemudian pada hasil interviewnya ditranskripsikan, diterjemahkan, dan dianalisis menggunakan analisis konten.	Para ibu cenderung melakukan coping dengan mengekspresikan emosi yang dirasakan (<i>emotion-oriented coping strategies</i>), berbagi cerita pengalaman dengan orang lain, mencari informasi terkait autisme, menghadiri grup orang tua serta melakukan kegiatan spiritual. Para ibu merasa dengan berkumpulnya para orang tua membuatnya merasa saling memahami perasaan satu sama lain, saling membantu, dan saling menyampaikan pesan pada satu sama lain. Sedangkan para ayah cenderung jarang menampakkan emosi atau perasaannya, dan lebih cenderung melakukan

					dalam melewati situasi pandemi: 1) anak yang mengakses perangkat elektronik, 2) merasa terisolasi dari orang yang disayangi, 3) perlunya mengejar target akademik dalam jarak, 4) anak yang berfokus pada minat khususnya, 5) anak yang memiliki terlalu banyak waktu luang
--	--	--	--	--	--

Berdasarkan temuan di atas diketahui bahwa, orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki beragam strategi *coping stress* dalam mengasuh anak. Selain itu juga terlihat adanya perbedaan strategi *coping* yang cenderung digunakan oleh ibu dan ayah (Wang & West, 2016). Berdasarkan data yang didapatkan diketahui bahwa ibu cenderung menggunakan *emotional-focused coping*, seperti berbagi cerita pengalaman dengan orang lain yang hal tersebut dirasa dapat membuatnya saling membantu dan memahami perasaan satu sama lain, mencari informasi terkait autisme, menghadiri grup orang tua serta melakukan kegiatan spiritual. Sedangkan ayah cenderung menggunakan *problem-focused coping* yakni seperti membaca dan memahami terkait gejalanya, berbicara dengan orang tua lain untuk mengetahui bagaimana cara melewati dan berdamai dengan keadaan. Kemudian terdapat juga 3 teknik *coping* yang digunakan para orang tua, yakni: 1) teknik fisik, seperti kegiatan fisik, olahraga yang mengarah pada relaksasi fisik; 2) teknik kognitif yakni dengan memiliki pikiran bahwa hal yang terjadi adalah sebuah takdir; 3) teknik behavioral yang beragam yakni seperti berjalan di taman, berenang, berkebun, berbincang dengan tetangga atau kerabat, membaca buku, dan pergi belanja dengan teman (Atasoy & Sevim, 2018). Berdasarkan data tersebut, *strategi coping* dapat digambarkan dalam diagram berikut.



Gambar 1. Strategi Coping

Hubungan vertikal ialah hubungan manusia dengan tuhan atau berkaitan dengan spiritualitas. Sebagaimana data yang ditemukan dalam penelitian Wang & West (2016), seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus memfokuskan *coping strategies* pada agama, ia mengatakan bahwa terdapat suara positif yang mengatakan bahwa semua baik-baik saja dan jangan terlalu khawatir. Ia juga terkadang membawa anaknya untuk beribadah dan meminta kedamaian. Data lain dalam penelitian Atasoy & Sevim (2018) juga menemukan terkait teknik kognitif yang digunakan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk *coping stress* berkaitan dengan hubungannya dengan Tuhan dan keyakinan akan takdirnya. Subjek dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa ketika ia merasa kehilangan kesabarannya ia meminta kepada tuhan untuk ditingkatkan kesabarannya. Subjek lain juga memiliki teknik kognitif serupa dengan meyakinkan pada dirinya bahwa memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan takdirnya dan bagaimanapun harus ia jalani.

Kemudian hubungan horizontal merupakan hubungan seorang individu dengan individu lain. Sebagaimana data yang ditemukan dalam penelitian Wang & West (2016), para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus melakukan *coping strategies* dengan menjalin relasi dengan orang tua lain yang juga memiliki anak berkebutuhan khusus untuk saling berbagi informasi pada sebuah pertemuan yang didalamnya terdapat berbagai kegiatan seperti meninjau program baru pemerintah untuk mendukung anak, mengundang pembicara, dan saling berbagi pengalaman. Para ibu merasa hal tersebut menjadi hal yang membuat mereka bisa saling memahami perasaan satu sama lain, saling membantu, dan saling menyampaikan pesan. Selain para ibu, para ayah dalam penelitian ini juga menjalin hubungan horizontal yakni dengan saling berbicara dengan orang tua lain untuk mengetahui bagaimana cara melewati dan berdamai dengan keadaan. Selanjutnya pada penelitian Atasoy & Sevim (2018) pada teknik behavioral juga terkait dengan hubungan horizontal dalam *coping strategies* yang dilakukan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yakni dengan berbincang dengan tetangga atau kerabat, serta pergi dengan teman.

Selanjutnya hubungan dengan diri sendiri yakni terkait dengan meningkatkan kualitas diri dengan menambah pengetahuan serta melakukan

kegiatan-kegiatan yang bersifat *healing* yang dilakukan sebagai bentuk *coping strategies*. Sebagaimana data yang ditemukan dalam penelitian Wang & West (2016), para ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus melakukan *coping strategies* dengan membaca dan memahami terkait gejala ASD. Kemudian dalam penelitian Atasoy & Sevim (2018) juga terdapat *coping strategies* serupa yang dalam penelitian tersebut termasuk dalam teknik behavioral yakni para orang tua yang memiliki anak dengan ASD melakukan *coping* dengan membaca buku. Selanjutnya terdapat pula dalam teknik behavioral tersebut bahwa orang tua yang memiliki anak dengan ASD melakukan *coping* dengan berjalan di taman, berenang, dan berkebun, serta melakukan teknik fisik seperti latihan fisik yang mengarah pada relaksasi fisik ketika merasa tingkat stres sedang meningkat, sesekali menangis, dan bernyanyi dengan keras untuk melepaskan stres.

Penggunaan *coping strategies* oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sangat bermanfaat untuk kesehatan mereka. Karena orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus diketahui memiliki tingkat *parental distress*, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dari orang tua yang tidak memiliki anak berkebutuhan khusus (Padden & James, 2017). Sehingga ketika orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus melakukan lebih banyak strategi coping positif maka respon fisiologis mereka tidak akan jauh berbeda dengan orang tua yang tidak memiliki anak berekebutuhan khusus, yang mana orang tua ini memiliki tingkat stres lebih rendah dari tingkat stres orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Padden & James, 2017).

Ada pula beberapa faktor penghambat dalam melakukan *coping* yang dirasakan para orang tua yang memiliki anak autisme ketika berada dalam situasi pandemi yang diketahui dalam penelitian Jacques, Saulnier, Ethier, & Soulieres (2021), yakni anak mengakses perangkat elektronik, merasa terisolasi dari orang yang disayangi, perlunya mengejar target akademik dalam jarak, anak yang berfokus pada minat khususnya, dan anak yang memiliki terlalu banyak waktu luang. Di samping hal tersebut juga terdapat faktor pendukung dalam melakukan *coping* yang dirasakan para orang tua yang memiliki anak autisme pada situasi pandemi, yakni dengan memahami kebutuhan anak, memiliki rutinitas dengan anak, komunikasi yang baik antar orang tua, menganggap situasi pandemi menjadi kesempatan untuk menghabiskan waktu bersama, serta terbantu dengan anak yang mampu menjaga dirinya sendiri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus melakukan berbagai *coping stress* yang dapat digambarkan dalam hubungan vertikal yakni dengan meningkatkan spiritualitas dalam diri dan

“berkomunikasi” dengan tuhan, hubungan horizontal yakni menjalin relasi dengan orang tua lain untuk berbagi informasi dan pengalaman, serta hubungan dengan diri sendiri yakni dengan melakukan kegiatan-kegiatan fisik yang dapat memberikan relaksasi dan membantu pelepasan stres serta dengan meningkatkan kualitas diri dengan memperluas pengetahuan yakni seperti dengan membaca buku dan mengenali gejala-gejala pada anaknya. Melakukan *coping stress* sangat bermanfaat untuk kesehatan para orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus karena mereka memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dari orang tua lain. Kemudian situasi pandemi yang telah lalu menjadi tantangan khusus dan pengalaman baru bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus karena mereka menemui beberapa hal yang menjadi penghambat maupun pendukung dalam melakukan *coping strategies* di masa pandemi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk melakukan *coping strategies* dalam mendukung kualitas hidup anak, untuk penelitian selanjutnya dapat mencoba untuk melihat coping stress pada *caregiver* atau guru yang menangani anak atau siswa dengan kebutuhan khusus.

5. REFERENSI

- Atasoy, R., & Sevim, C. (2018). Evaluation of Coping Strategies with Stress of Parents Who Have Mentally Disabled Children in Northern Cyprus. *Universal Journal of Educational Research* 6(6), 1129-1140.
- Evans, G., Wittkowski, A., Butler, H., Hedderly, T., & Bunton, P. (2015). Parenting Interventions in Tic Disorders: an exploration of parents' perspectives. *Child: Care, Health, and Development*, 384-396.
- Jacques, C., Saulnier, G., Ethier, A., & Soulieres, I. (2021). Experience of Autistic Children and Their Families During the Pandemic: From Distress to Coping Strategies. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- Padden, C., & James, J. E. (2017). Stress among Parents of Children with and without Autism Spectrum Disorder: A Comparison Involving Physiological Indicators and Parent Self-Reports. *J Dev Phys Disabil*, 567-586.
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto.
- Rodiyah. (2021). Hubungan Spiritual, Jenis Kelamin, dan Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Mahasiswa. *Journal of Human and Education*, 12-22.

- Salies, T. G., & Batista, M. F. (2020). How Mothers of Deaf Children Cope with Conflict. Rio de Janeiro: University of Rio de Janeiro.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, 55-66.
- Wang, H.-T., & West, E. (2016). Asian American Immigrant Parents Supporting Children with Autism: Perceptions of Fathers and Mothers. *International Journal of Whole Schooling*, 12(1), 1-21.