

PERAN *COPING STRESS* ORANG TUA TUNGGAL YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oleh :

Nastiti Fatirahma¹⁾, Wiwin Hendriani²⁾

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

¹email: nastiti.fatirahma-2021@psikologi.unair.ac.id

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

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 26 Agustus 2024
Revisi, 24 Desember 2024
Diterima, 27 Desember 2024
Publish, 15 Januari 2025

Kata Kunci :

Strategi Coping Stres,
Orang Tua Tunggal,
Anak Berkebutuhan Khusus.



ABSTRAK

Resiliensi, refleksi diri, dan *respite care* merupakan beberapa strategi *coping* yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Coping stress* sendiri adalah cara individu secara aktif mencari solusi atas masalah yang dihadapi untuk menghilangkan situasi atau kondisi yang menjadi sumber stres, sekaligus mengatur emosi untuk beradaptasi dengan dampak yang ditimbulkan oleh *stressor*. Penelusuran literatur elektronik dilakukan untuk menemukan artikel jurnal terkait peran coping stress pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan fokus pada strategi yang berasal dari dalam diri ibu tunggal. Basis data yang digunakan meliputi *Science Direct*, *Springer Link*, *Google Scholar*, dan *Portal Garuda*. Dari hasil penelusuran tersebut, ditemukan empat artikel jurnal yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian ini. Berdasarkan analisis terhadap keempat artikel tersebut, penulis mengidentifikasi tiga strategi coping utama yang dapat membantu mengurangi tingkat stres pada ibu tunggal yang merawat anak berkebutuhan khusus.

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



Corresponding Author:

Nama: Nastiti Fatirahma
Afiliasi: Universitas Airlangga
Email: nastiti.fatirahma-2021@psikologi.unair.ac.id

1. PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak dengan gangguan psikiatrik (*Special needs children*). Mereka mengalami kelainan atau hambatan yang signifikan pada aspek mental, fisik, intelektual, sosial, dan emosional selama proses tumbuh kembangnya jika dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Karena itu, anak-anak dengan kebutuhan khusus memerlukan layanan pendidikan khusus (Direktorat Pembinaan SLB, 2005). Menurut survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyandang disabilitas merupakan kelompok minoritas terbesar di dunia. Sebanyak 80% dari total penyandang disabilitas berada di negara berkembang, dan sepertiga dari jumlah tersebut adalah anak-anak yang termasuk dalam kategori anak berkebutuhan khusus (InfoDatin, 2014). Anak-anak ini menghadapi berbagai hambatan dan keterbatasan dalam proses perkembangan mereka. Menurut Levine (dalam Hasanah, 2017)

mengungkapkan bahwa ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus lebih rentan mengalami depresi dibandingkan dengan ibu yang memiliki pasangan. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran terhadap masa depan anak, ditambah dengan kurangnya waktu untuk merawat anak karena kesibukan yang tinggi. Ibu tunggal yang mengasuh anak berkebutuhan khusus harus menjalani peran ganda, yaitu sebagai ibu sekaligus ayah, yang tentu saja membawa beban dan tekanan tersendiri. Menghadapi kenyataan memiliki anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang mudah, terutama bagi ibu tunggal. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang kebutuhan khusus anak sering kali membuat ibu merasa bingung dan kesulitan dalam memberikan pengasuhan yang tepat. Mengemban peran sebagai satu-satunya pengasuh anak kerap dipandang sebagai sebuah perjalanan yang menantang bagi para ibu tunggal. Meski demikian, ketika berhasil memberikan pola asuh yang tepat, pencapaian ini

dapat menjadi sumber kegembiraan terdalam dalam kehidupan seorang ibu. Keberhasilan dalam perjalanan pengasuhan ini tidak datang dengan sendirinya, melainkan membutuhkan serangkaian upaya konstruktif yang mampu meningkatkan wawasan dan keterampilan dalam membimbing tumbuh kembang anak secara optimal.

Mengasuh anak atau remaja penyandang disabilitas dapat menghadirkan banyak hambatan, terutama ketika kecacatan secara signifikan berdampak pada fungsi keluarga (Davis dan Carter 2008) hal tersebut jauh lebih berat bagi ibu *single parent* atau ibu tunggal. Jika dilihat dari segi keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dapat menjadi suatu tanggung jawab besar sehingga membutuhkan banyak waktu untuk memberi perhatian kepada anak berkebutuhan khusus (Haryanto et al., 2012). Menjalani posisi sebagai ibu tunggal tidak mudah, terutama ketika mengasuh anak. Dimana tidak ada pasangan yang membantu mengurus sehingga harus dilakukan semuanya sendiri. Hal ini yang mengakibatkan ibu tunggal mengalami stress saat mengasuh anak karena tidak adanya bantuan dari orang lain terutama pasangan (Dyches, 2016). Tantangan ganda yang dihadapi seorang ibu tunggal dengan anak berkebutuhan khusus memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas pengasuhan. Absennya pasangan hidup mengharuskan mereka menjadi pencari nafkah tunggal untuk memenuhi kebutuhan keluarga, situasi yang menempatkan mereka pada posisi ekonomi yang lebih rentan dibandingkan ibu-ibu dengan dukungan pasangan.

Seperti yang dikemukakan oleh Vespa dalam penelitian Dyches (2016), ibu tunggal tidak hanya menghadapi kesulitan finansial, tetapi juga menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap permasalahan psikologis - terutama stres dan gejala depresi - dibandingkan rekan mereka yang memiliki pasangan. Dedikasi tinggi, komitmen tanpa henti, serta tuntutan pekerjaan yang berlebihan seringkali mendorong mereka mengabaikan kebutuhan pribadi, yang pada gilirannya dapat memicu kelelahan emosional. Kondisi ini, yang didefinisikan sebagai menurunnya energi mental akibat akumulasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, muncul karena beban peran ganda yang harus mereka pikul seorang diri.

Relasi pengasuhan antara orang tua dan anak berkebutuhan khusus, sebagaimana dikemukakan Berns (2019), merupakan proses interaktif yang bertujuan mentransmisikan nilai-nilai sosial dan norma kepada anak, sehingga mereka dapat mengembangkan karakter yang selaras dengan ekspektasi lingkungan. Fenomena ini menjadi lebih kompleks dalam konteks ibu tunggal yang harus mengemban tanggung jawab pengasuhan seorang diri, menciptakan dinamika yang penuh tantangan. Namun, seperti yang diungkap Hastings, Allen, McDermott & Still (2002), pencapaian pengasuhan yang optimal membutuhkan rangkaian upaya

konstruktif untuk membangun pemahaman dan implementasi pola asuh yang efektif. Menariknya, Howe dalam penelitian Himam, F. & Octavia, I., A (2019) mengamati bahwa justru melalui kesulitan-kesulitan ini, ikatan emosional antara ibu tunggal dan anak dapat tumbuh semakin kokoh.

Strandova (2006) menggarisbawahi bahwa ibu tunggal dengan anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan yang memerlukan kapabilitas resolusi masalah yang mumpuni, terutama dalam konteks adaptasi terhadap situasi yang berpotensi meningkatkan level stres. Proses penyesuaian ini berlangsung melalui beberapa tahapan penting, dimana salah satu milestone kritisnya adalah fase penerimaan realitas secara gradual dan pengembangan resiliensi untuk menghadapi tantangan. Tahapan ini menjadi krusial dalam membangun kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan yang muncul.

Ketangguhan seorang ibu tunggal dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus tidak hanya bergantung pada dukungan eksternal, tetapi juga membutuhkan pengembangan kapasitas internal yang optimal. Mereka perlu mengaktifkan berbagai sumber daya pribadi seperti resiliensi, kemampuan adaptasi positif, penerimaan realitas, dan fleksibilitas dalam penyesuaian diri.

Dalam konteks ini, *coping* menjadi mekanisme kunci yang memungkinkan individu untuk menyalurkan diri dengan tuntutan lingkungan dan mengatasi berbagai stresor. Konsep ini membantu menjaga keseimbangan emosional seseorang saat menghadapi situasi yang menekan. Folkman, seperti yang dikutip dalam karya Resick (2001), mengkonseptualisasikan *coping* sebagai sebuah proses transformasi pola pikir dan perilaku yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan, baik yang bersumber dari internal maupun eksternal, yang muncul dari interaksi dengan lingkungan yang dipersepsikan sebagai pemicu stres.

Elaborasi lebih lanjut dikemukakan oleh Lazarus & Folkman dalam studi Krohne (2002), yang memandang *coping* sebagai rangkaian upaya kognitif dan behavioral yang ditujukan untuk menghadapi, menyesuaikan, atau memitigasi berbagai tuntutan, baik dari dalam maupun luar diri, serta potensi konflik yang mungkin muncul di antara tuntutan-tuntutan tersebut. Folkman dan kolega (1986) kemudian mengklasifikasikan strategi pengelolaan stres ini ke dalam dua kategori utama: *coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah (*problem focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada regulasi emosi (*emotion focused coping*).

Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah usaha kognitif dan perilaku, baik yang bersifat sehat maupun tidak sehat, serta dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, untuk mengurangi tekanan akibat sumber stres, baik yang berasal dari luar maupun dalam diri individu. Secara sederhana, coping stress merupakan proses di mana

individu berusaha mengelola dan mengatasi stres yang dialami melalui pendekatan tertentu, baik dengan berfokus pada pemecahan masalah maupun pada pengelolaan emosinya. Salah satu peran *coping stress* ibu tunggal dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus adalah adanya faktor internal atau faktor yang berasal dari adanya dorongan dalam diri. *Coping stress* adalah cara seseorang dalam menangani stress dengan cara aktif mencari solusi untuk menghilangkan keadaan atau situasi yang menyebabkan stress, serta bagaimana cara seseorang untuk mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak stresor (Lazarus & Folkman, 1984). Tidak banyaknya penelitian yang mengangkat topik Peran *Coping Stress* secara umum, terkhusus topik tentang Peran *Coping Stress* Pada Orang Tua Tunggal yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, namun terdapat beberapa penelitian yang meneliti faktor internal *coping stress* pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Akan tetapi belum ada penelitian yang secara sistematis merangkum dan meninjau faktor internal coping stress salah satunya dengan resiliensi, refleksi diri dan *Respite care*.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan studi kajian pustaka sistematis yang bertujuan untuk mengetahui peran coping stress yang dilihat dari faktor internal pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pencarian melalui pangkalan data elektronik dilakukan pada bulan Oktober 2021 untuk mencari hasil-hasil penelitian yang diterbitkan 10 tahun terakhir (2011-2021) yang dapat diunduh secara keseluruhan untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Pangkalan data elektronik yang digunakan antara lain: Science Direct, Springer Link, Google Scholar, dan Portal Garuda. Kata kunci yang digunakan untuk mencari laporan penelitian yang sesuai antara lain ‘Single mother’, ‘Internal factors coping stress of single parent’, ‘Internal factor of single parents who have children with special needs’, ‘Coping stress single parent’, ‘Singel mother with children with special needs’.

Hasil penelitian yang muncul pada beberapa pangkalan data tersebut dicek kembali relevansinya dengan tujuan studi kajian pustaka ini. Langkah pertama dengan memilih artikel yang judulnya persis sesuai dengan kata kunci yang penulis masukkan. Setelah itu, penulis membaca abstrak penelitian. Berdasarkan yang telah dibaca setiap abstrak penelitian. Penulis mengeliminasi beberapa artikel. Adapun kriteria pemilihan artikel untuk penelitian ini adalah hasil penelitian yang telah ditinjau (*peer reviewed studies*) atau artikel yang terdapat dalam jurnal penelitian, laporan penelitian tentang faktor internal *coping stress*, serta berfokus pada orang tua tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil mencari artikel jurnal dari beberapa pangkalan data elektronik, didapatkan empat artikel yang dianggap relevan oleh penulis dengan tujuan penelitian kajian pustaka sistematis ini, yaitu mengetahui faktor internal coping stress ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Keempat penelitian yang telah didapatkan menggunakan metode eksperimen kuantitatif, dan metode kualitatif. Keempat jurnal yang sudah didapat memberikan penjelasan metodologis yang rinci dan dapat diterima secara ilmiah. Berikut merupakan rangkuman hasil penelitian dari keempat artikel jurnal tersebut.

| No | Judul/Peneliti | Tujuan Penelitian | Hasil |
|----|--|--|---|
| 1 | <i>Respite Care for Single Mothers of Children with Autism Spectrum Disorders</i> (Dyches, T. T., Christensen, R., Harper, J. M., Mandlco, B., & Roper, S. O., 2016). | Untuk menyelidiki persepsi ibu tunggal dari anak-anak dengan ASD mengenai stres sehari-hari mereka (yang diukur dengan harian kerepotan dan beban pengasuh), peningkatan harian, depresi, dan <i>respite care</i> , dan mengkaji hubungan antara <i>respite care</i> dan depresi dengan stres dan <i>uplifts</i> sebagai mediator. | Hasil penelitian menunjukkan Ibu tunggal dari anak-anak dengan ASD cukup berpendidikan, namun cenderung hidup dalam kemiskinan, berisiko untuk klinis depresi, mengalami lebih banyak stres harian daripada peningkatan, dan menerima sekitar 1 jam per hari perawatan istirahat dari beberapa sumber. Semakin banyak stres yang mereka alami, semakin lebih mereka menunjukkan gejala depresi. Sebaliknya, semakin |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|---|
| | | | <p>banyak semangat yang mereka rasakan, semakin sedikit depresi mereka gejala. Saat mereka menerima perawatan istirahat, tingkat stres mereka tidak berkurang, tetapi peningkatannya cenderung signifikan meningkatkan . Akhirnya, karena perawatan jeda dikaitkan dengan penilaian positif mereka terhadap peristiwa sehari-hari, mereka memiliki lebih sedikit gejala depresi.</p> | | | <p>titik balik kehidupan yang membantu ibu tunggal untuk menemukan kapasitas serta intensitas terbesar didalam diri mereka dalam menjalani kehidupan yang diperoleh melalui serangkaian perilaku yang bersifat evaluatif seperti refleksi diri, memahami kembali nilai hidup yang dimiliki dan menyadari otoritas dirinya dalam menjaga stabilitas keluarga dan pengasuhan anak pasca ditinggal oleh suami.</p> | |
| 2 | <p>Refleksi Kehidupan Ibu Tunggal yang Memiliki Anak Intellectual Disability (Himam, F. & Octavia, I., A. 2019)</p> | <p>Untuk mengetahui tentang makna pengasuhan bagi ibu tunggal yang memiliki anak yang <i>intellectual disability</i>.</p> | <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu tunggal yang mengasuh anak <i>intellectual disability</i> seorang diri, memaknai pengasuhan sebagai suatu</p> | 3 | <p>Dinamika Resiliensi Ibu Single Parent dengan Anak Tuna Ganda (Hasanah, U., & Retnowati, S.2017)</p> | <p>Untuk mengkaji proses dinamika resiliensi ibu <i>single parent</i> dengan anak tuna ganda, dimulai dari fase awal</p> | <p>Hasil penelitian ini menemukan beberapa faktor risiko yang menjadi proses awal dalam dinamika resiliensi seperti disfungsi</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | <p>sebelum diagnosa, setelah anak diagnosa tuna ganda, fase stres akibat ditinggal suami, fase adaptasi dan berakhir pada fase penguatan.</p> | <p>keluarga, masalah finansial, masalah sosial, stres pengasuhan pada ibu, dan keyakinan terhadap hal mistis. Permasalahan yang dialami menimbulkan dampak negatif pada kondisi fisik dan psikologis. <i>Problem focused coping</i> dan <i>emotional focus coping</i>, digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut, serta memperoleh dukungan dari lingkungan. Proses bangkit dan penguatan resiliensi pada ibu <i>single parent</i> dengan anak tuna ganda didukung adanya faktor protektif seperti memiliki harapan, belajar dari pengalaman, kelekatan yang terjalin antara anak dan ibu, dan</p> | | <p>R e g u l a s i E m o s i 4 .</p> <p>Melihat dan menilai kembali pengalaman Resiliensi Ibu Single Parent dengan Anak Autism (Qintari, A. A., & Rahmasari, D. 2021)</p> | <p>Pemahaman terhadap diri dan nilai hidup mampu menyelesaikan masalah (resiliensi) Meningkatkan semangat</p> <p>Untuk mengetahui proses dan faktor resiliensi ibu <i>single parent</i> dengan anak autism.</p> | <p>keyakinan religius.</p> <p><i>Coping Stress</i></p> <p>Hasil pada penelitian ini menemukan dua tema besar yaitu dinamika resiliensi pada ibu <i>single parent</i> dan faktor pelindung yang dapat mempengaruhi ibu <i>single parent</i> dengan memiliki anak autism. Pada dinamika itu sendiri ibu <i>single parent</i> mampu melewati kehidupan yang lika-liku baik dari permasalahan nya, perjuangannya, dan pencapaiannya menjadi seorang ibu <i>single parent</i> mulai dari mengembangkan aspek-aspek positif dalam dirinya dan menjadikannya anaknya sebagai rem.</p> |
|--|--|---|--|--|---|--|--|

Berdasarkan penelaahan terhadap 4 jurnal penelitian tersebut, dapat dirangkum dalam diagram berikut:



Gambar 1. Faktor internal *coping stress* pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus

Berdasarkan penelaahan terhadap empat penelitian tersebut, diketahui bahwa terdapat tiga faktor internal yang masuk dalam strategi koping dalam menurunkan stress pada ibu tunggal. Strategi *coping* dalam menurunkan stress yang pertama adalah dengan melakukan *Respite care*. Dengan meningkatnya tingkat stress dalam mengasuh anak autisme, ibu tunggal mulai merasakan dengan beristirahat dari tanggung jawab dalam mengasuh anak dapat membantu mengurangi stress (Dyches, T. T., Christensen, R., Harper, J. M., Mandelco, B., & Roper, S. O., 2016).

Kedua, salah satu jenis istirahat adalah perawatan tangguh (*Respite care*) yang merupakan perawatan sementara secara individu atau dilakukan oleh ibu tunggal dalam mengistirahatkan dari tanggung jawab untuk sementara waktu. Selama beberapa dekade terakhir *respite care* telah dipelajari dan memiliki kaitan dengan kesehatan mental orang tua. Ibu tunggal telah mengalami penurunan tingkat stress setelah melakukan *respite care*. Misalnya, ibu tunggal menitipkan anak dan sesekali untuk mengistirahatkan diri dari tanggung jawab pengasuhan secara signifikan mengurangi tingkat stress pada ibu tunggal. Akan tetapi hanya ada sedikit bahkan tidak ada penelitian yang memfokuskan untuk mengukur jumlah *respite care* pada ibu tunggal dari anak-anak dengan gangguan autisme terkait dengan persepsi diri mereka tentang depresi, stress, atau hubungan antara faktor-faktor ini.

Strategi *coping* yang kedua adalah dinamika resiliensi. Berdasarkan penelitian Hasanah, U., & Retnowati, S. (2017) dan Quintari, A. A., & Rahmasari, D. (2021) terkait resiliensi ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna ganda dan autisme. Orang tua sering kali mengalami berbagai reaksi emosional ketika mengetahui bahwa anak mereka didiagnosis dengan autisme dan tuna ganda. Salah satu reaksi yang umum dirasakan adalah stress, yang dapat memengaruhi kesejahteraan orang tua dalam menjalani peran mereka sebagai pengasuh anak dengan autisme dan tuna ganda. Beragam *stressor* yang dialami dapat memicu stress, terutama dalam

merawat anak dengan autisme dan tuna ganda. Dalam proses pengasuhan anak autisme dan tuna ganda, ibu tunggal menghadapi tantangan yang kompleks akibat hambatan komunikasi dan keterbatasan pemahaman timbal balik antara ibu dan anak, situasi yang membutuhkan dedikasi serta perhatian ekstra intensif. Penelitian mengindikasikan bahwa para ibu tunggal dalam kondisi ini menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap gejala stress, depresi, dan kecemasan bila dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak dengan perkembangan tipikal. Meskipun pada awalnya situasi ini terasa sulit, seiring waktu, banyak orang tua yang mampu menyesuaikan diri terhadap kondisi mereka, keberadaan anak dengan keterbatasan, dan lingkungan sekitar. Proses adaptasi ini dapat membentuk individu menjadi lebih tangguh. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan risiko dan tantangan yang dihadapi dikenal sebagai resiliensi. Oleh karena itu, resiliensi menjadi hal yang sangat penting bagi ibu tunggal yang merawat anak yang memiliki kebutuhan khusus seperti autisme dan tuna ganda.

Konsep resiliensi, sebagaimana dijabarkan oleh Reivich & Shatte dalam studi Quintari, A. A., & Rahmasari, D. (2021), merujuk pada kapabilitas individu untuk memberikan respons adaptif dan konstruktif ketika berhadapan dengan situasi adversif. Elaborasi lebih lanjut dikemukakan oleh Grotberg dalam penelitian yang sama, yang memandang resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk tidak hanya bertahan dan mengatasi kesulitan, tetapi juga mengekstraksi pembelajaran dan mentransformasi diri melalui pengalaman tersebut. Karakteristik individu yang resilien tercermin dalam kemampuannya untuk bangkit dan mencapai kondisi yang lebih optimal, termasuk dalam konteks ibu tunggal yang mengasuh anak berkebutuhan khusus.

Kajian Hasanah, U., & Retnowati, S. (2017) mengungkap bahwa proses menuju resiliensi pada ibu tunggal dengan anak berkebutuhan khusus melibatkan mekanisme pengelolaan stress yang ditopang oleh jejaring dukungan sosial - mencakup keluarga, komunitas sekitar, dan kelompok sebaya yang menghadapi situasi serupa. Meskipun penghindaran masalah terkadang menjadi strategi koping yang dipilih, penelitian tersebut menekankan pentingnya membangun fondasi yang terdiri dari ekspektasi yang realistis, pembelajaran dari pengalaman hidup, dan penguatan ikatan parental sebelum mencapai tahap adaptasi yang mencerminkan kualitas resiliensi.

Keberhasilan pengasuhan bagi ibu tunggal sangat bergantung pada kemampuannya untuk memposisikan anak sebagai kompas yang mengarahkan pada sikap hidup yang optimis dan bermakna. Landasan spiritual menjadi elemen krusial dalam perjalanan ini, dimana keyakinan religius yang tumbuh secara organik dari dalam diri berperan sebagai sumber ketahanan dalam menghadapi berbagai cobaan yang dihadirkan oleh Sang Pencipta. Melalui keterlibatan aktif dalam praktik-praktik keagamaan,

ibu tunggal dapat menemukan ketenangan batin yang diperlukan.

Pengembangan karakter resiliensi yang bersumber dari dimensi internal membutuhkan pembangunan otonomi diri yang komprehensif, meliputi beberapa komponen esensial: konstruksi identitas yang positif, orientasi kendali internal (*internal locus of control*), kapabilitas adaptif, kesadaran diri yang matang, serta kemampuan mempertahankan perspektif humor dalam menghadapi situasi sulit. Pencapaian karakteristik resiliensi ini menjadi tahap akhir dalam proses penguatan dinamika kehidupan ibu tunggal yang merawat anak dengan disabilitas ganda dan autisme. Resiliensi bukanlah hasil akhir, melainkan sebuah modal adaptasi yang positif bagi ibu tunggal, yang dapat membantu mereka menghadapi permasalahan dengan lebih cepat bangkit dan menjadi pribadi yang lebih kuat. Studi Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam,

N. R. (2018) mengungkap bagaimana kehadiran anak berkebutuhan khusus dapat menciptakan guncangan emosional yang mendalam bagi ibu tunggal, menimbulkan kesedihan dan kesulitan dalam menerima realitas yang dihadapi. Ketidakpastian yang menyertai kondisi ini seringkali menjadi pemicu stres psikologis yang signifikan.

Penelitian Qintari, A. A., & Rahmasari, D. (2021) lebih lanjut menjelaskan bahwa proses penerimaan terhadap dua realitas - status sebagai *single parent* dan kondisi anak berkebutuhan khusus- membutuhkan perjalanan waktu yang tidak singkat. Namun, ketika seorang ibu berhasil mengembangkan kemampuan pengendalian diri dalam menerima situasi ini, hal tersebut berkontribusi pada terbentuknya regulasi emosi yang adaptif.

Yumpi-R (2016) menekankan bahwa kapasitas regulasi emosi yang baik tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengelola dan mempertahankan keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Kemampuan ini berkorelasi erat dengan kontrol impuls, dimana regulasi emosi yang efektif mendukung terbentuknya pengendalian dorongan yang konstruktif. Observasi terhadap dua ibu *single parent* memperlihatkan bagaimana pengelolaan emosi yang seimbang memungkinkan mereka untuk mempertahankan kontrol impuls yang baik, sambil terus mengupayakan solusi optimal bagi kebutuhan anak mereka (Qintari, A. A., & Rahmasari, D. 2021). Dalam penelitian ini perlunya *emotion focus coping* sebagai faktor internal dalam menunjang strategi koping dalam menurunkan tingkat stress pada ibu tunggal. Dimana *emotion focus coping* merupakan strategi individu mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang diakibatkan oleh *stressor*. Upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan mempercil tekanan yang dirasakan yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam mencari cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal.

Ketiga, salah satu strategi *coping* yang digunakan oleh ibu tunggal untuk mengurangi tingkat stres adalah dengan melakukan refleksi diri. Refleksi ini dilakukan dengan cara mengevaluasi dan mengingat kembali pengalaman-pengalaman sulit di masa lalu, yang membuat mereka mampu melihat sisi positif dari situasi yang sedang dijalani. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai refleksi diri sebagai cara ibu tunggal menghadapi pikiran-pikiran negatif dalam kehidupannya sehari-hari (Himam, F. & Octavia, I. A., 2019). Hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu tunggal memiliki prinsip utama dalam menjalani kehidupan pengasuhan, yaitu keyakinan pada kuasa Tuhan yang menentukan segala sesuatu serta rasa syukur atas ketetapan-Nya. Prinsip ini menjadi pedoman penting dalam setiap keputusan yang mereka ambil, termasuk dalam memberikan pengasuhan kepada anak.

Nilai-nilai kehidupan tersebut membantu ibu tunggal menjaga keseimbangan emosi selama menjalankan perannya. Pada awalnya, mengasuh anak dengan *intellectual disability* seorang diri diakui sebagai tantangan yang besar. Namun, ibu tunggal tidak hanya bertahan, tetapi juga berusaha melakukan perubahan melalui evaluasi diri. Evaluasi ini melibatkan peninjauan pengalaman masa lalu untuk mengubah sudut pandang, mendalami kembali nilai-nilai kehidupan untuk menstabilkan emosi, serta menyadari perannya sebagai satu-satunya orang tua yang bertanggung jawab terhadap anak (Himam, F. & Octavia, I. A., 2019). Pengalaman-pengalaman tersebut memotivasi ibu tunggal untuk melakukan perubahan melalui refleksi dan evaluasi diri. Dengan menilai kembali konsep pemikiran mereka tentang pengasuhan, ibu tunggal dapat membangun pandangan yang lebih positif. Proses evaluasi ini melibatkan pemahaman terhadap nilai-nilai hidup yang mereka yakini dan pengakuan akan peran mereka dalam menjaga stabilitas keluarga, sehingga mampu memberikan pengasuhan yang lebih baik kepada anak (Hastings, Allen, McDermott & Still, 2002).

Memiliki nilai-nilai religiusitas dalam menjalani kehidupan terbukti memiliki kaitan langsung dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, ketenangan batin, serta dampak positif lainnya terhadap pola pengasuhan anak dengan keterbatasan perkembangan intelektual (Shackell, 2011). Selain itu, Nam dan Chun (2014) juga menjelaskan bahwa keyakinan diri yang kuat dapat secara signifikan mengurangi risiko munculnya emosi dan pemikiran negatif akibat adanya tekanan yang dialami oleh ibu tunggal yang memiliki anak dengan *intellectual disability*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka sistematis yang telah dilakukan, ditemukan tiga peran *coping stress* pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Banyak penelitian yang mengkaji faktor

eksternal sebagai *coping stress* pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sedangkan faktor internal sebagai strategi *coping stress* pada ibu tunggal baru sebagian terungkap. Masih sedikit penelitian yang fokus pada faktor internal dalam diri ibu tunggal dalam mengembangkan strategi *coping stress* untuk merawat anak berkebutuhan khusus. Di mana cara untuk mengatasi, mengelola, atau menghadapi stress seharusnya ditumbuhkan dalam diri terlebih dahulu untuk menumbuhkan kekuatan dalam diri. Pada dasarnya keadaan di luar diri (eksternal) tidak dapat kita kontrol sehingga butuh strategi *coping stress* yang ditumbuhkan dalam diri cenderung lebih efektif dalam mengatasi stress yang sedang dirasakan. Hal ini memberikan peluang bagi penelitian selanjutnya untuk lebih mendalami peran *coping stress*, khususnya yang dilihat dari faktor internal ibu tunggal yang merawat anak berkebutuhan khusus.

Selain itu, penelitian berikutnya dapat mencoba untuk meneliti *coping stress* pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan pendekatan yang menyoroti faktor internal, seperti pengendalian diri (*self-controlling*) atau penilaian positif (*positive appraisal*) pada ibu tunggal sebelum dan setelah pandemi. Meskipun ini merupakan tantangan tersendiri, hal tersebut dapat menjadi topik penelitian baru yang berfokus pada penggalian faktor internal dalam cara ibu tunggal menghadapi stresor dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Dalam penelitian yang dibahas pada studi ini, fokus terhadap faktor internal *coping stress* pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus masih terbatas, karena masih mencakup faktor eksternal juga.

5. REFERENSI

- Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2018). Proses Menjadi Tangguh Bagi Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autis. *Humanitas*, 15(2), 96.
- Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). *Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38, 1278–1291.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa. (2005). *Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Pendidikan Inklusif*. Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, Jakarta.
- 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.
- Effendi, R. W., Tjahjono, E. (1999). *Hubungan Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama*. *Jurnal: Anima*. Vol 14, No. 54, Hal 214-228.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50 (3), 571-579.
- Haryanto, J. T., Nurhadi, A., Kuswaya, A., Junaidi, A.A., Jamil, M.M., Kholiq, A.,...Hafidh, A. (2012). *Transformasi dari tulang rusuk menjadi tulang punggung*. Yogyakarta: CV. Arti Bumi Intaran.
- Hasanah, U., & Retnowati, S. (2017). Dinamika Resiliensi Ibu Single parent dengan Anak Tuna Ganda. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 151-161.
- Hastings, R.P., Allen, R., McDermott, K., & Still, D. (2002). Factor related to positive perceptions in mothers of children with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15, 269-275.
- Himam, F. & Octavia, I., A. (2019). *Refleksi Kehidupan Ibu Tunggal yang Memiliki Anak Intellectual Disability*. *Jurnal Ilmu Perilaku: Yogyakarta*. Vol. 3. No. 1: 1-17; 2581-0421.
- InfoDatin. (2014). *Penyandang disabilitas pada anak: Peringatan 3 Desember hari penyandang cacat sedunia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Krohne, H.W. 2002. *Stress and coping theories*. Johannes Gutenberg : Universität Mainz Germany.
- Lazarus, S. R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping* edisi ke XI. New York: Springer Publishing Company.
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Nam, S., & Chun, J. (2014). Influencing factors on mothers' parenting style of young children at risk for developmental delay in South Korea: The mediating effects of parenting stress. *Children and Youth Services Review*, 36, 81-89.
- Qintari, A. A., & Rahmasari, D. (2021). *Resiliensi Ibu Single Parent dengan Anak Autism*. Surabaya. Vol. 08. No. 01.
- Resick, P. A. (2001). *Stress and trauma*. Psychology Press.
- Shackell, E. (2011). *Spirituality & Religion as coping mechanism: Families raising children with developmental disabilities*. Thesis, Saint Paul University, Ottawa.
- Strandova, I. (2006). Stress and resilience in families of children with specific learning disabilities. *Rev. Comput Education*. 17(2), 35-50.

Yumpi-R, F. (2016). Peran OrangTua pada Regulasi Emosi Anak Autism. *Insight*, 12(1), 39–56.