

PARENTING STRESS PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS

Nur Fitriyani Hardi

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*E-mail: nurfitriyanihardi@gmail.com

Ferra Puspito Sari

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*E-mail: ferrapuspitosari@gmail.com

Abstract

The presence of children in the family becomes happiness for parents, especially mothers. But this will be different when a family has child with autism that behavioral, social, and communication disorders. Raising an autistic child can certainly be stressful for a mother. A mother is stigmatized by the limitations of the child, the difficulty of talking to children will be easier because it requires additional help. This condition overcomes stress and emotion. The purpose of this study was to description of parenting stress mothers who have autistic child. This study uses qualitative research with phenomenological methods. The data collection technique uses the data triangulation method with phenomenological data analysis. The results of the study concluded that varied maternal stress arising from caring for autistic child. Physiological responses that easily tired, cognitive responses that feel embarrassed, disappointed, afraid, and sadness, and behavioral responses that crying, beating and pinching children.

Keywords: *autism, emotion, mothers, stress*

Abstrak

Kehadiran anak di dalam keluarga menjadi kebahagiaan tersendiri bagi orang tua, khususnya ibu. Tetapi hal tersebut akan berbeda ketika suatu keluarga memiliki anak dengan autisme yang mana mengalami gangguan perilaku, sosial dan komunikasi. Membesarkan anak autis tentu dapat menimbulkan stres bagi seorang ibu. Ibu yang merasa terstigma oleh keterbatasan anak, kesulitan berkomunikasi dengan anak akan mengalami kelelahan karena tuntutan pengasuhan tambahan. Kondisi seperti inilah yang berpotensi memicu stres dan emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran parenting stress seorang ibu yang memiliki anak autis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian fenomenologi. Teknik pengambilan data menggunakan metode triangulasi data dengan analisis data fenomenologi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa respon stress ibu yang timbul karena mengasuh anak autis bervariasi. Respon fisiologi berupa keadaan fisik yang mudah lelah, respon kognitif berupa kecemasan, respon emosi berupa malu, kecewa, takut dan sedih, serta respon tingkah laku berupa menangis, memukul dan mencubit anak.

Kata kunci: *autis, emosi, ibu, stres*

A. Pendahuluan

Stres adalah penyakit kehidupan modern yang banyak dibicarakan dalam pekerjaan, rumah tangga, dan kehidupan sosial. Kecepatan teknologi, tingkatan, dan dampak emosional dari pengurangan karyawan, rasa tidak aman dalam pekerjaan, restrukturisasi dan perubahan. Setiap yang memberikan ancaman pada stabilitas organisme atau individu dapat dikategorikan sebagai penyebab stres (stresor). Laurence siegel dan Irving M. Laane, 1982 (Hude, 2006) menyatakakan bahwa stres adalah segala sesuatu yang menimbulkan ancaman pada organisme. Selanjutnya, stres lebih berfokus pada kejadian di lingkungan, misalnya bencana alam, kondisi berbahaya, penyakit, atau berhenti dari kerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres menyangkut asumsi bahwa situasi yang dialami individu pada situasi tersebut adalah sangat tertekan. Hal yang perlu diperhatikan adalah perbedaan individu dalam menanggapi suatu stimulus dan memecahkan masalah berbeda antara satu dan yang lainnya. Hal tersebut diatas sejalan dengan pemikiran Lazarus dan Folkman (1984) bahwa stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya.

Lebih detail, stres tidak hanya mencakup lingkup yang besar, misalnya sosial, tetapi juga dapat terjadi dalam lingkup yang kecil, misalnya keluarga. Dalam konteks keluarga, stress dapat dialami oleh orang tua, pasangan, maupun anak. Masalah anak dalam rumah tangga juga merupakan salah satu pemicunya. Anak merupakan anugerah yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia. Hal ini sesuai dengan Al Qur'an Surah Al Furqon ayat 74 yang artinya "Wahai Tuhan kami, anugerahkan kepada kami pasangan kami dan anak keturunan kami sebagai penenang hati." Dengan sendirinya keberadaan anak itu sendiri akan menjadi penyejuk dan penenang jiwa orangtua, terkhusus pada masa-masa lucu usia dini. Keberadaannya, semua tingkahnya, kelucuannya, akan menjadi penghibur bagi orangtua dan penghilang rasa penat. Tidak jarang orangtua yang jika sibuk dengan pekerjaannya, untuk sekadar refreshing ia akan bermain dan bercanda bersama anaknya.

Rumah tangga akan dikatakan sempurna atau lengkap jika telah ada anak pada keluarga tersebut, tetapi bagaimana jika suatu keluarga memiliki anak yang memiliki suatu keterbatasan baik secara fisik, mental, komunikasi, perilaku maupun sosial atau yang biasa disebut sebagai anak yang memiliki kebutuhan khusus. Anak dengan kebutuhan khusus (*special needs children*) merupakan anak yang mengalami hambatan,

gangguan atau keterbatasan di satu atau beberapa aspek, diantaranya hambatan penglihatan, pendengaran, intelegensi, konsentrasi, sosial, komunikasi dan lain-lain. Anak dengan kebutuhan khusus juga membutuhkan perhatian dan pelayanan yang khusus pula. Anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik khusus dibandingkan dengan anak yang lainnya, sehingga dalam kehidupannya membutuhkan bantuan orang lain.

Autis adalah salah satu diantara beberapa macam kategori berkebutuhan khusus. Dalam trias autis disebutkan bahwa anak autis mengalami gangguan pada perilaku, sosial dan komunikasi. Definisi autisme berdasarkan *Individual with Disabilities Education Act* (Rahardja & Sujarwanto, 2010) adalah kelainan perkembangan yang secara signifikan berpengaruh terhadap komunikasi verbal dan nonverbal serta interaksi sosial, umumnya terjadi pada usia sebelum tiga tahun, yang berpengaruh jelek terhadap kinerja pendidikan anak. Karakteristik lain yang sering menyertai autisme seperti melakukan kegiatan yang berulang-ulang dan gerakan stereotip, penolakan terhadap perubahan lingkungan atau perubahan dalam rutinitas sehari-hari, dan memberikan respon yang tidak semestinya terhadap pengalaman sensori. Hal tersebut sejalan dengan temuan Widiastuti (2014) bahwa dalam aspek sosial dan perilaku anak autis mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta pada aspek perilaku menunjukkan perilaku berkekurangan (*deficient*) yang ditandai dengan pengulangan kata (*ecolalia*) atau perilaku berlebihan (*excessive*) seperti mengamuk dan berteriak.

Mengurus anak autis membutuhkan perhatian ekstra dari orangtua, terutama dari seorang ibu. Ibu harus mengerti dan menyesuaikan terhadap kebutuhan anak autis. Emosi yang tidak stabil ini sering mengakibatkan anak tantrum atau mengamuk. Selain itu, ibu yang merasa terstigma oleh keterbatasan anak, mengalami kelelahan karena tuntutan pengasuhan tambahan, terisolasi secara sosial, dan terbebani biaya finansial pengasuhan mungkin mengalami kesulitan yang lebih besar. Kondisi seperti ini apabila berlangsung secara terus menerus maka dapat memicu stres yang berkepanjangan dan emosi pada seorang ibu yang dikenal dengan *parenting stress*. Oleh karenanya, *parenting stress* merupakan serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dijadikan sebagai upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua. Menurut Abidin (Ahern, 2004) *parenting stress* merupakan sebagai kecemasan dan ketegangan yang melampaui batas dan secara

khusus berhubungan dengan peran orang tua dan interaksi antara orang tua dengan anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu ABK di Kota Malang dinyatakan tinggi dengan presentase sebesar 57.4%, dimana stres tersebut meliputi gejala fisik, psikis, dan perilaku dari ibu ABK. Adanya stres tinggi tersebut menunjukkan bahwa ibu ABK mengalami stres dalam mengasuh anak (Riandita, 2017). Selain itu Armajayanti dkk (2017) juga mengemukakan bahwa ibu mengalami stres ketika mengasuh dan mendidik anak dengan autisme. Usaha yang dilakukan untuk menghadapi stres dengan menggunakan *copying stres*, yaitu *problem focused coping*.

Namun pada penelitian yang lain menunjukkan bahwa orangtua memunculkan dua reaksi yakni positif dan negatif. Reaksi positif seperti rasa senang sayang dan keyakinan yang baik akan perbaikan anaknya. Sedangkan emosi negatif dengan memunculkan reaksi, sedih, kecewa, bingung, tertekan, sedih, curiga dan merasa bersalah. Diantara reaksi emosi yang dialaminya subjek berusaha mengendalikan emosi-emosi yang ada. Diawali dengan memahami emosi yang terjadi dan berusaha meluapkannya ke hal-hal yang lebih baik. Seiring waktu para orangtua menyadari bahwa tidak baik berlarut-larut dalam keadaan sedih, kecewa atau tertekan, hidupnya dan anaknya akan terus berjalan mencari jalan keluar dari masalah mereka akan lebih membantu kehidupan diri dan anaknya. Subjek juga belajar ikhlas dan bersyukur atas apa yang terjadi dalam hidupnya (Qomamadari, 2017).

Hasil-hasil penelitian tersebut menggambarkan adanya stres yang dialami oleh ibu yang memiliki dan mengasuh anak berkebutuhan khusus. Dalam penelitian ini difokuskan mengenai bagaimana gambaran *parenting stress* seorang ibu yang memiliki anak autisme. Secara teoritis hasil penelitian ini bermanfaat dalam memberikan kontribusi bagi khasanah pengetahuan pada ilmu bimbingan konseling. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi masukan bagi konselor yang menangani keluarga maupun anak dengan kebutuhan khusus yang selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan kajian penelitian.

B. Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dilakukan karena fenomena ini harus dikaji dengan melakukan wawancara mendalam. Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pandangan subjek dalam situasi yang alami. Peneliti berusaha memahami subjek dari kerangka

berpikirnya sendiri, sehingga poin pentingnya adalah pengalaman, pendapat, perasaan, dan pengetahuan subjek. Semua perspektif menjadi bernilai bagi peneliti. Peneliti tidak melihat benar atau salah, namun semua data penting. Pendekatan ini sering disebut juga sebagai pendekatan yang humanistik, karena peneliti tidak kehilangan sisi kemanusiaan dari suatu kehidupan sosial. Peneliti tidak dibatasi lagi oleh angka-angka, perhitungan statistik, variabel-variabel yang mengurangi nilai keunikan individual (Taylor & Bogdan, 1984).

Metode penelitian ini menggunakan metode fenomenologi. Studi fenomenologi menjelaskan makna tentang konsep atau fenomena pengalaman hidup pada beberapa individu. Polkinghorne (Creswell, 1998) menjelaskan studi fenomenologi menggambarkan arti sebuah pengalaman hidup untuk beberapa individu tentang sebuah konsep atau fenomena. Individu yang terlibat dalam menangani sebuah fenomena melakukan eksplorasi terhadap struktur kesadaran pengalaman hidup manusia. Husserl (Creswell, 1998) menegaskan bahwa peneliti fenomenologis berusaha mencari tentang hal-hal yang perlu (esensial), struktur invarian (esensi), atau arti pengalaman yang mendasar dan menekankan pada intensitas kesadaran dimana pengalaman terdiri hal-hal yang tampak dari luar dan hal-hal yang berada dalam kesadaran masing-masing berdasarkan memori, image, dan arti. Peneliti sebagai pemeran utama, perencana, pelaksana, dan penganalisa data, sehingga peneliti perlu mempunyai pemahaman awal mengenai objek penelitian, pemahaman terhadap penelitian kualitatif, penguasaan wawasan objek penelitian, kesiapan peneliti secara akademik dalam memasuki lapangan penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang ibu yang memiliki anak dengan gangguan autisme. Di mana anak autisme mengalami kelainan perkembangan yang secara signifikan berpengaruh terhadap komunikasi verbal dan nonverbal serta interaksi sosial, umumnya terjadi pada usia sebelum tiga tahun, yang berpengaruh jelek terhadap kinerja pendidikan anak. Karakteristik lain yang sering menyertai autisme seperti melakukan kegiatan yang berulang-ulang dan gerakan stereotip, penolakan terhadap perubahan lingkungan atau perubahan dalam rutinitas sehari-hari, dan memberikan respon yang tidak semestinya terhadap pengalaman sensori (Rahardja & Sujarwanto, 2010). Selanjutnya keempat ibu tersebut diberi inisial Ani, Lia, Ita dan Mia.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode triangulasi dengan menggabungkan wawancara mendalam kepada subjek penelitian, observasi,

dan dokumentasi. Nasution (2003) menyatakan bahwa triangulasi dapat dilakukan dengan menggunakan teknik yang berbeda yaitu wawancara, observasi, dan dokumen. Triangulasi digunakan untuk mengecek kebenaran data dan dilakukan untuk memperkaya data. Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif didasarkan pada pendekatan yang digunakan yakni berbentuk analisis data fenomenologi. Peneliti membaca keseluruhan data yang dianggap penting kemudian melakukan pengkodean.

Creswell (2002) menjelaskan tahap-tahap analisis data dalam pendekatan fenomenologi, yaitu (1) *data managing* artinya pengumpulan data yang diperlukan; (2) *reading memoing* berarti membaca semua data dan membuat catatan mengenai data yang dianggap penting kemudian melakukan pengkodean; (3) *describing* yaitu mendeskripsikan mengenai esensi fenomena yang dialami oleh subjek; (4) *classifying* berarti mengembangkan pernyataan subjek dan menggabungkannya ke dalam unit yang bermakna; (5) *interpreting* yaitu mengembangkan penjelasan tekstural mengenai fenomena yang terjadi pada subjek, kemudian mengembangkan penjelasan struktural mengenai bagaimana fenomena tersebut terjadi pada subjek, setelah menjelaskan secara keseluruhan mengenai fenomena tersebut sehingga menemukan esensi dari fenomena tersebut; serta (6) *representing visualizing* artinya memberikan penjelasan secara naratif mengenai esensi fenomena yang diteliti dan mendapatkan makna pengalaman subjek mengenai fenomena tersebut.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian akan diutamakan pada kekhasan setiap subjek yang terdiri dari respon dalam menghadapi stres dan gambaran emosi yang muncul saat stres. Di bawah ini akan dijelaskan satu persatu mengenai dinamika psikologis ibu yang memiliki anak autis.

1. Temuan pada Subjek I : Ibu Ani

Kondisi anak yang mengalami autis awalnya tidak dapat diterima oleh Ibu Ani. Ia tidak menyangka bahwa anak satu-satunya laki-laki yang diinginkan dan diharapkan selama ini ternyata tidak normal. Ibu Ani memiliki tiga orang anak yakni dua orang anak perempuan dan satu anak laki-laki. Tidak hanya Ibu Ani yang mengharapkan kehadiran anak laki-laki dalam keluarganya, tetapi juga suaminya. Ibu Ani menceritakan bahwa suaminya sangat kecewa dan sulit menerima kenyataan. Hal ini membuat Ibu Ani merasa semakin tertekan karena kurangnya dukungan dari

pasangan. Seiring waktu, Ibu Ani berusaha menerima kondisi yang dialami oleh anak laki-lakinya. Ia berusaha untuk mencari informasi tentang autisme dan penanganannya karena subjek sebelumnya tidak mengetahui apapun mengenai autisme. Secara fisik kondisi anaknya normal tetapi tingkah lakunya tampak aneh atau tidak normal. Ibu Ani merasa khawatir dan ingin menyembuhkan anaknya dengan cara melakukan terapi. Keinginan tersebut terhambat karena tidak memperoleh izin dari suaminya. Kondisi inilah yang membuat Ibu Ani memiliki keinginan untuk mandiri dan bekerja, sehingga tidak bergantung pada suaminya secara finansial.

Kurangnya pengetahuan mengenai gangguan autisme membuatnya berusaha untuk mencari informasi melalui berbagai media mengenai ciri-ciri autisme dan mencocokkannya dengan perilaku anaknya. Setelah mencari informasi, Ibu Ani berusaha mencari cara untuk mengobati anaknya. Pengobatan alternatif dengan obat herbal dari Jakarta yang dibelinya dengan harga mahal ditambah dengan biaya pengiriman. Hal tersebut membuat pengobatannya berhenti karena keterbatasan biaya. Selain itu, ia juga pernah berkonsultasi dengan dosen yang memahami autisme. Ibu Ani didukung untuk mengarahkan dan membimbing anaknya agar kemampuannya dapat tersalurkan secara maksimal. Dukungan tersebut membuat Ibu Ani terus belajar dari berbagai media yakni dari majalah, buku, TV, dan internet. Rasa ingin tahunya sangat besar mengenai autisme dan penanganannya. Ia juga berkeinginan besar untuk mengajak anaknya terapi, tetapi keinginan tersebut tidak terwujud karena perbedaan pendapat dengan suaminya dan keterbatasan ekonomi.

Dalam pengasuhan, Ibu Ani tidak mengalami kesulitan karena ia tidak bekerja. Kesulitan yang dialaminya terletak pada aspek komunikasi dengan anak karena anaknya belum lancar berbicara. Karenanya, ia menyuruh anaknya untuk menulis keinginannya, jika ia tidak mengerti apa yang dikatakannya. Selain itu, Ibu Ani juga mengeluhkan mudah capek saat mengasuh anak karena anaknya sangat aktif dan selalu ingin lari keluar rumah sehingga pintu rumah selalu ditutup. Ibu Ani khawatir anaknya keluar dan mengganggu orang yang lewat atau tetangga. Ia terus mengawasi dan menemani anaknya sepanjang hari sehingga sudah jarang keluar rumah.

2. Temuan pada Subjek II: Ibu Lia

Autisme adalah istilah baru bagi Ibu Lia karena ia telah memiliki enam anak yang sehat sebelumnya. Anak ketujuhnya mengalami autisme. Ia sering khawatir karena sikap agresif anaknya. Anaknya kadang mengganggu orang lain yang ada di sekitarnya

terutama tamu yang datang ke rumahnya. Ia juga takut jika anaknya menyakiti orang lain walaupun ia tahu jika anaknya tidak bermaksud menyakiti orang lain. Anaknya tidak memahami bahwa memukul atau melempar batu dapat menyakiti orang lain. Oleh karenanya, Ibu Lia selalu melarang anaknya keluar rumah. Ia selalu mengunci pintu agar anaknya tidak keluar. Saat anaknya keluar karena ada anggota keluarga yang keluar rumah, maka Ibu Lia akan menarik anaknya masuk. Ibu Lia memukul anaknya jika tidak mau menuruti perintahnya.

Hal tersebut disebabkan adanya kekhawatiran tidak bisa mengawasi anaknya saat berada di luar rumah. Anaknya sangat aktif bergerak sehingga sulit dikontrol. Disisi lain, usia Ibu Lia yang sudah tua membuatnya tidak bisa berjalan jauh dan lama menghambatnya dalam pengawasan anak. Ibu Lia kerap bersikap keras misalnya memukul saat anaknya tidak patuh pada arahannya. Selain itu, minimnya pengetahuan membuatnya kurang maksimal dalam mengarahkan dan membimbing anak. Ia juga tidak menyekolahkan anak dengan alasan pihak sekolah tidak menerima anaknya karena dianggap sakit.

Awalnya, kekhawatiran mulai dirasakan Ibu Lia ketika anaknya belum bisa berbicara padahal anak-anak seusianya sudah berbicara. Kemudian ia memeriksakan anaknya ke dokter. Ibu Lia merasa kaget saat memeriksa anaknya ke dokter. Anaknya didiagnosis dokter mengalami autisme. Tingkat pendidikan yang rendah membuatnya tidak memahami autisme. Selain itu, ia juga menceritakan bahwa ia kerap merasa malu dengan tetangga sekitar karena perilaku anaknya yang dinilai aneh. Ia juga lebih sering di dalam rumah dan jarang bergaul dengan tetangga karena mengasuh anak. Ibu Lia mengatakan bahwa anaknya tidak bisa melakukan aktivitas sendiri dan semuanya perlu dibantu mulai dari kebersihan diri, pakaian, makanan, dan lain-lain.

3. Temuan pada Subjek III: Ibu Ita

Ibu Ita adalah seorang ibu muda dengan seorang anak laki-laki yang sangat aktif. Awalnya ibu ita tidak menyadari bahwa anaknya mengalami autisme karena pertumbuhan pada anaknya normal layaknya anak-anak seusianya. Namun hal itu berbanding terbalik dengan perkembangan anak. Hingga usia tiga tahun lebih belum ada perkembangan bahasa, tidak bisa mengucapkan mama, papa atau kosa kata lain yang berarti. Perilakunya suka menyendiri, tidak mau dipeluk, tidak ada kontak mata, suka berlari-lari tanpa arah, apabila bertemu anak seusianya cenderung mencakar. Selain itu saat menginginkan sesuatu hanya menunjuk tanpa mau mengucapkan

kemauannya. Dari sini banyak cibiran tetangga bahkan keluarga yang mulai membandingkan perkembangan anaknya dengan anak-anak lain seusianya. Hati ibu mana yang suka anaknya dibanding-bandingkan dengan orang lain. Ibu Ita merasa malu, dia mulai enggan keluar rumah dan hanya mengurung anaknya di dalam rumah.

Keadaan ini terus berlangsung sampai seorang saudaranya meyarankan untuk membawa anaknya konsultasi dengan dokter spesialis anak. Setelah berkonsultasi dengan dokter spesialis anak teridentifikasi bahwa sang anak mengalami autisme dan disarankan untuk menjalani terapi dan konsultasi lanjutan dengan psikiater. Ibu Ita terkejut, stres dan masih belum bisa menerima penjelasan dokter. Ibu Ita hanya merasa anaknya hanya terlambat saja, dia tidak menyangka dokter akan memvonis anaknya mengalami autisme. Kecemasanpun dirasakan ibu Ita karena kurangnya informasi mengenai autisme.

Seiring berjalannya waktu, sedikit demi sedikit pikirannya mulai terbuka. Ibu Ita harus segera melakukan sesuatu untuk anaknya. Sehingga sebelum melanjutkan konsultasi dengan psikiater, bu Ita mencoba untuk melakukan pengobatan alternatif. Sudah tidak terhitung berapa kali pengobatan alternatif dijalankan, baik di dalam kota maupun di luar kota, tetapi masih belum ada perubahan pada perkembangan sang anak. Kelelahan fisik dan psikologis dirasakan oleh ibu Ita. Keadaan seperti ini membuat ibu Ita stres hingga kecewa yang kemudian membuatnya enggan untuk memiliki anak lagi, karena takut hal yang sama akan terjadi pada anak keduanya.

Ketika ibu Ita tidak bisa memenuhi keinginan sang anak maka terjadilah tantrum, sang anak mulai mengamuk dan menangis menjerit-jerit. Terkadang sang anak menyakiti dirinya sendiri, memukul-mukul kepalanya dengan tangan maupun membenturkannya ke dinding. Keadaan seperti ini sering membuat emosi ibu Ita tidak tertahankan. Hingga pernah ibu Ita memukul dan mencubit anaknya. Namun kejadian itu tidak berlangsung lama, ketika sadar ibu Ita kembali memeluk anaknya kembali.

4. Temuan pada Subjek IV: Ibu Mia

Dalam mengasuh anak kedua bu Mia sudah memiliki catatan-catatan tumbuh kembang anak dari pengalaman mengasuh anak pertamanya. Sehingga beliau sudah mulai sadar bahwa anak keduanya mengalami keterlambatan. Anaknya baru bisa berjalan di usia 3 tahun, itupun masih belum seimbang, bicaranya pun belum bermakna. Komunikasi yang dilakukan anaknya dengan orang-orang yang ada di rumah dengan cara menunjuk apa yang diminati dan menarik-narik tangan untuk meminta orang lain

mengambilkannya. Saat dipanggil namanya pun anaknya tidak pernah menyahut, lebih tertarik pada iklan-iklan di televisi dan asik bermain dengan benda-benda daripada melihat orang-orang di sekitarnya. Ibu Mia pun mulai cemas dengan keterlambatan perkembangan pada anak keduanya. Namun berbeda dengan suaminya yang beranggapan anaknya hanya terlambat berbicara dan berjalan. Ibu Mia memerlukan waktu yang cukup lama untuk meyakinkan suaminya mengenai kondisi anak keduanya itu.. Setelah ibu Mia berhasil merayu suaminya, mereka sepakat ke dokter spesialis anak untuk konsultasi mengenai keterlambatan anaknya. Betapa terkejutnya mereka berdua ketika dokter mendiagnosa anak keduanya mengalami autisme.

Diagnosa dokter itu menjadi cambuk bagi ibu Mia. Ibu Mia takut dan cemas tidak bisa merawat anak keduanya yang autis. Setelah beberapa bulan ibu Mia mulai mencari banyak informasi mengenai autisme termasuk terapi, jalan mendatangi kyai dan pengobatan alternatif. Semua ikhtiar sudah dilakukan, namun belum ada perubahan pada anaknya. Seiring bertambahnya usia anak, keinginannya juga bertambah. Anak sering tantrum dan mengamuk saat keinginannya tidak dapat terpenuhi. Kelelahan pada fisik dan psikologis sangat menyita tenaga dan pikiran ibu Mia. Stres mulai dirasakan ibu Mia dalam mengasuh anaknya yang autis. Walaupun ibu Mia selalu mendapat perhatian dan dukungan dari keluarga maupun saudara-saudaranya, namun ibu Mia dalam pergaulan lebih menutup diri karena merasa malu dengan keadaan dirinya yang memiliki anak autis. Ibu Mia sering merasa mudah emosi, sedih dan ingin menangis.

Berdasarkan hasil analisis pada setiap subjek, peneliti mendapatkan gambaran mengenai *parenting stress* yang dialami setiap subjek. Dapat dilihat bahwa semua subjek merasa stres, khawatir, takut, dan tertekan dalam menghadapi kenyataan memiliki anak yang berkebutuhan khusus. Pengetahuan dan keterampilan khusus sangat diperlukan dalam mengasuh dan mendidik anak berkebutuhan khusus. Berikut adalah uraian gambaran *parenting stress* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus:

Subjek menunjukkan respon yang bervariasi dalam menghadapi kondisi dimana memiliki kewajiban mengasuh dan mendidik anaknya yang mengalami autis. Terdapat beberapa aspek yang dirasakan oleh semua subjek. Diagnosis awal autis ditegakkan pada usia sekitar 2-3 tahun. Orangtua menyadari keterlambatan perkembangan anak pada usia 2-3 tahun kemudian memeriksakan anaknya ke dokter. Hal ini sejalan dengan Mangunsong (2014) yang menyatakan bahwa autisme ditandai dengan adanya

penarikan diri yang ekstrem dari lingkungan sosialnya, terdapat gangguan komunikasi, serta tingkah laku yang terbatas dan berulang-ulang yang muncul sebelum usia 3 tahun.

Diagnosis dokter tentu membuat kaget dan terpukul orangtua. Muncul perasaan kaget, stres, sedih, kecewa, dan tidak percaya. Hal ini membuat orangtua menjaga jarak dengan anak karena muncul rasa malu terhadap lingkungan sekitar. Pertengkaran dengan pasangan pun kerap terjadi disebabkan perbedaan pendapat dalam mengasuh anak. Pengasuhan yang tidak sama antara ayah dan ibu seringkali menjadi hambatan dalam mengasuh dan mendidik anak. Selain itu, semua subjek cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar yang ditunjukkan dengan jarang keluar rumah atau melarang anaknya keluar rumah. Menurut Mangunsong (2014) respon orang tua yang dingin dan menjaga jarak dengan anaknya yang autis adalah wajar, mengingat secara tiba-tiba dan tidak diharapkan mereka harus berkonfrontasi dengan ketidakmampuan anak mereka yang autis.

Selanjutnya, orangtua khususnya ibu akan mencari informasi mengenai autis karena minimnya pengetahuan. Seluruh subjek belum memiliki pengetahuan sebelumnya mengenai autis. Subjek berusaha untuk mencari informasi mengenai autis mencakup ciri-ciri autis dan penanganannya autis. Subjek mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan anak karena ibu sulit untuk memahami keinginan anak. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mangunsong (2014), dalam gangguan komunikasi yang dialami anak autis akan muncul gejala tidak adanya perhatian untuk berkomunikasi atau tidak ingin berkomunikasi untuk tujuan sosial. Anak autis cenderung tidak menunjuk atau memakai gerakan tubuh untuk menyampaikan keinginannya, melainkan mengambil tangan orang tuanya untuk mengambil objek yang dimaksud.

Autisme ini juga berdampak pada adanya tingkah laku agresif dan membahayakan seperti membenturkan kepala, memukul diri sendiri dan tantrum seperti marah-marah berupa ledakan agresifitas tanpa pemicu. Selain itu juga berdampak pada gangguan afek dan *mood* yaitu perubahan *mood* yang tiba-tiba, misal menangis atau tertawa tanpa alasan yang jelas (Mangunsong, 2014). Semua subjek juga mengeluhkan perilaku anak yang agresif dan tantrum. Anak akan berperilaku agresif saat keinginannya tidak terpenuhi atau tidak tersampaikan kepada ibu. Saat perilaku ini muncul, maka ibu mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku anak mereka. Hal ini akan memicu stres dan emosi ibu, sehingga kadang ibu tidak bisa mengontrol emosi. Luapan emosi ibu ditunjukkan dengan memukul dan mencubit anak.

Stres dan emosi tersebut sejalan dengan pendapat Irma (2006) bahwa stres adalah respon individu yang dipengaruhi oleh karakteristik individual dan proses psikologis yang terjadi yang dapat menimbulkan ketegangan dalam diri individu yang secara otomatis mempengaruhi emosi, perilaku, proses kognitif, dan kondisi individu sebagai konsekuensi dari interaksi individu dengan lingkungan yang berakibat pada penyimpangan fisik, psikologis, maupun perilaku. Hal tersebut didukung oleh Kartono dan Gulo (2000) menjelaskan definisi stres sebagai kondisi individu yang tegang baik secara fisik maupun psikologis yang disebabkan adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Semua subjek merasakan kekhawatiran terhadap anak mereka yang berbeda dari anak seusianya. Kekhawatiran yang berlebihan akan memicu terjadinya ketegangan yang tentunya mempengaruhi emosi, pikiran, dan perilaku ibu terhadap anak. Sejalan dengan hal ini Adler (2001) mengemukakan bahwa stres terjadi dalam diri individu yang merupakan pengaruh dari luar dan peristiwa kehidupan. Chaplin (1995) juga mempunyai pemahaman yang sama bahwa suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis menandakan terjadinya stress pada seseorang. Terjadi pertentangan dalam diri subjek antara apa yang mereka harapkan kepada anaknya dengan kenyataan bahwa anak mereka mengalami autisme. Hal ini menjadi tekanan psikologis bagi subjek.

Suatu sumber stres disebut sebagai stresor. Sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya menurunkan kemampuan untuk menyesuaikan diri, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan dan menurunkan kekebalan tubuh. Stres meningkatkan resiko terkena berbagai jenis penyakit fisik, mulai dari gangguan pencernaan sampai penyakit jantung (Nevid, Rathus, dan Greene, 2003). Berbagai respon yang ditunjukkan tersebut sesuai dengan pendapat Taylor (1991) yang menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- a. Respon fisiologis, yaitu respon yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Respon kognitif, yaitu respon yang terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, misalnya pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.

- c. Respon emosi, respon yang muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, misalnya takut, malu, dan marah.
- d. Respon tingkah laku, yang dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.

Tabel dibawah ini menunjukkan reaksi stres yang dialami subjek dalam mengasuh anak autis:

Jenis Respon	Ibu Ani	Ibu Lia	Ibu Ita	Ibu Mia
Fisiologi	Mudah lelah	Mudah lelah	Mudah lelah	Mudah lelah
Kognitif	Cemas	Cemas	Cemas	Cemas
Emosi	Kecewa, Sedih, Malu	Takut, Malu	Kecewa, Malu	Takut, Malu
Tingkah laku	Menangis	Memukul	Memukul, Mencubit	Menangis

Dari tabel di atas, tampak bahwa respon fisiologi yang muncul pada semua subjek sama yaitu mudah lelah. Aktivitas mengasuh anak autis membutuhkan tenaga yang ekstra atau lebih banyak dibandingkan mengasuh anak normal pada umumnya. Kategori anak autis dari semua subjek tergolong hiperaktif. Perilaku anak yang tidak bisa diam, selalu berlarian kesana-kemari membuat subjek kehabisan tenaga. Kelelahan tersebut semakin bertambah saat anak mengalami perilaku agresif dan tantrum.

Respon kognitif pada semua subjek menunjukkan adanya rasa cemas. Kecemasan muncul karena adanya perasaan tidak mampu untuk mengasuh anak autis dimana subjek minim informasi mengenai autis. Selain itu, ada kekhawatiran akan masa depan anak. Rasa khawatir ini diatasi subjek dengan berusaha mencari informasi mengenai autis melalui berbagai media, berdiskusi dengan ahli yang memahami autis, mencari pengobatan di berbagai tempat termasuk pengobatan alternatif, melakukan terapi, dan menyekolahkan anak ke SLB.

Subjek juga mengalami respon emosi disebabkan oleh stres. Semua subjek merasa malu memiliki anak autis. Subjek cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar, mengurangi interaksi diri dan anaknya dalam kehidupan sosial. Anak dilarang keluar rumah yang dilakukan dengan menutup akses keluar rumah. Subjek juga lebih banyak berada di rumah menemani anak. Respon emosi lainnya kecewa, sedih, dan takut. Subjek kecewa karena harapan mempunyai anak yang normal perkembangan dan

pertumbuhannya tidak tercapai. Misalnya ibu Ani yang selama ini mengharapkan anak laki-laki karena sebelumnya memiliki dua anak perempuan tetapi pada kenyataannya anak laki-laki satu-satunya mengalami autisme. Kekecewaan bertambah karena ibu Ani merasa bersalah pada suaminya dikarenakan tidak bisa memberikan anak laki-laki yang normal. Kekecewaan juga dirasakan oleh ibu Ita karena anak laki-laki pertamanya mengalami autisme. Kekecewaannya ini membuat dirinya tidak mau memiliki anak lagi disebabkan rasa takut mengalami hal yang sama yaitu melahirkan anak yang tidak normal.

Respon stres yang terakhir adalah tingkah laku. Subjek menunjukkan respon yang bervariasi. Respon tingkah laku yang muncul adalah menangis, memukul, dan mencubit. Subjek menceritakan bahwa kadang-kadang dirinya tidak bisa mengontrol emosinya dalam mengasuh anak autisme. Mereka sulit untuk memahami keinginan anaknya. Ibu Ani dan Ibu Mia terkadang menangis saat tidak bisa menuruti keinginan anaknya. Respon tingkah laku dalam menghadapi stres ditunjukkan dengan menangis. Hal tersebut berbeda dengan respon yang ditunjukkan Ibu Lia dan Ibu Ita yang cenderung mencubit atau memukul saat anak berperilaku agresif dan tantrum.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian ini terlihat gambaran *parenting stress* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Bentuk stres yang dialami ibu yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus terdiri dari empat respon, yakni respon fisiologi berupa fisik yang mudah lelah; respon kognitif yaitu adanya rasa cemas; respon emosi meliputi perasaan malu, kecewa, sedih, dan takut; dan respon tingkah laku ditunjukkan dengan perilaku menangis, memukul, dan mencubit anak.

E. Daftar Pustaka

- Adler, B. (2001). *What is Dyscalculia*. Cognitive Center in Sweden.
- Armajayanthi, E., Victoriana, E., & Ayu, K. L. (2017). Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism, Sebuah Penelitian di Sekolah X Bandung. *Jurnal Humanitas*, Vol. 1 No. 1.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design, Choosing: Among Five Traditions*. California: Sage.
- Hude, D. (2006). *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*. Jakarta: Erlangga.
- Irma, C. (2006). *Merawat Diri*. Tangerang: Kawan Pustaka.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Kartono, K & Gulo, D. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Mangungsong, F. (2014). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: Lembaga Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia.
- Nasution. (2003). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: PT Tarsito.
- Nevid, S.F., Rathus, A.S., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Qomamadani, R.H. (2017) Dinamika Emosi Orangtua yang Memiliki Anak Terdiagnosis Autis Studi Kasus di SD Al-Firdaus Surakarta. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Raharja, D. & Sujarwanto. (2010). *Pengantar Pendidikan Luar Biasa (Orthopedagogik)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Press.
- Riandita, A.A. (2017). Tingkat Stres Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Taylor & Bogdan. (1984). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif: Suatu Pendekatan Fenomenologis terhadap Ilmu-Ilmu Sosial*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Widiastuti, D. (2014). Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus Gangguan Autisme di SLB Negeri Semarang Tahun 2014. *Belia: Early Childhood Education Papers, Vol. 3 No. 2, 2014*.

Profil Singkat

Nur Fitriyani Hardi merupakan alumni S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan S2 Psikologi Profesi Bidang Klinis Universitas Gadjah Mada. Beliau sekarang menjadi dosen di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beliau dapat dihubungi melalui alamat E-mail: nurfitriyanihardi@gmail.com. **Ferra Puspito Sari** merupakan alumni S1 Pendidikan Luar Biasa dan S2 Prodi Pendidikan Luar Biasa Universitas Negeri Surabaya. Beliau

sekarang menjadi dosen di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beliau dapat dihubungi melalui alamat E-mail: ferrapusitosari@gmail.com.