



Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Pengaruh Stres Pengasuhan Pada Resiliensi Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus

The Effect of Parenting Stress on Mothers' Resilience With Children with Special Needs

Ni Made Irene Novianti Astaningtias^(1*), Anak Agung Sagung Suari Dewi⁽²⁾,
Putu Diana Wulandari⁽³⁾ & Luh Putu Ratih Andhini⁽⁴⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Sosial, Teknologi dan Humaniora,
Universitas Bali Internasional, Indonesia

*Corresponding author: irenenovianti@iikmpbali.ac.id

Abstrak

Seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus tentunya mengalami permasalahan tertentu yang dapat mengakibatkan stress dalam proses pengasuhannya. Oleh karena itu, ibu memerlukan proses resiliensi untuk membantu mengontrol ataupun mengatasi stress pengasuhan yang dialami. Resiliensi merupakan proses saat individu menunjukkan adaptasi yang positif meskipun sedang mengalami kesulitan maupun peristiwa traumatis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh stress pengasuhan pada resiliensi ibu dengan anak berkebutuhan khusus dengan menggunakan skala *Parental Stress Scale* dan Skala *the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh stress pengasuhan pada resiliensi ibu dengan anak berkebutuhan khusus dengan nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Peningkatan resiliensi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus akan membantu ibu untuk dapat memiliki regulasi emosi, keyakinan akan kemampuan diri dalam mengasuh anak, dan empati ibu. Peningkatan ini juga dapat menumbuhkan pandangan positif ibu terhadap kehadiran anak, serta mampu menghadapi permasalahan dalam pengasuhan secara lebih efektif.

Kata Kunci: Stress Pengasuhan; Resiliensi Ibu; Anak Berkebutuhan Khusus.

Abstract

A mother with a child with special needs certainly experiences certain problems that can cause stress in the parenting process. Therefore, mothers need a resilience process to help control or overcome the parenting stress experienced. Resilience is a process when individuals show positive adaptation despite experiencing difficulties or traumatic events. This study was conducted to determine the effect of parenting stress on the resilience of mothers with children with special needs using the *Parental Stress Scale* and the *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. The results showed the effect of parenting stress on the resilience of mothers with children with special needs with a significance value of $p = 0.001 < 0.05$. Increased resilience in mothers with children with special needs will help mothers to be able to have emotional regulation, confidence in their ability to care for children, and maternal empathy. This increase can also foster a positive view of mothers towards the presence of children, and be able to deal with problems in parenting more effectively.

Keywords: Parenting Stress; Mothers' Resilience; Children with Special Needs.

How to Cite: Astaningtias, N. M. I. N., Dewi, A. A. S. S., Wulandari, P. D. & Andhini, L. P. R. (2024), Pengaruh Stres Pengasuhan Pada Resiliensi Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus, *Islamika Granada*, 4 (3): 194-199.

PENDAHULUAN

Setiap orang tua pasti mendambakan kehadiran seorang anak yang terlahir sempurna, sehat, memiliki kondisi baik secara jasmani dan rohani, tanpa adanya kelainan ataupun gangguan perkembangan. Usaha yang terbaik akan dilakukan oleh para orang tua selama masa kehamilan berlangsung demi kebaikan proses perkembangan anak. Segala usaha dan harapan yang dimiliki oleh para orang tua akan sirna ketika mengetahui kondisi anak mereka yang terlahir dengan memiliki gangguan perkembangan. Anak dengan gangguan perkembangan dikategorikan sebagai anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus (dalam Novira Faradina) merupakan anak yang secara bermakna mengalami kelainan atau gangguan fisik (fisik, mental-intelektual, sosial dan emosional) dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak seusianya.

Permasalahan yang ditunjukkan oleh anak dengan kebutuhan khusus dapat menimbulkan dampak negatif bagi ibu, kondisi stres yang dialami akan menjadi semakin berat selama ibu terpapar oleh permasalahan tersebut. Ibu dapat mengalami konflik dalam diri, kelelahan, pesimis terhadap masa depan, dan merasakan berbagai emosi yang tidak pasti (Bashir, dkk., 2014). Bahkan apabila ibu tidak dapat menghadapinya dengan efektif, maka dapat berisiko mengalami depresi hingga mengalami gangguan kecemasan (Poddar, dkk., 2015).

Permasalahan dalam pengasuhan tersebut dapat menimbulkan dampak yang lebih luas. Noor (dalam Kazmi, 2014) menyebutkan bahwa beberapa area yang dipengaruhi seperti pekerjaan yaitu dapat mengganggu fokus ibu dalam bekerja. Kehidupan pernikahan juga dapat dipengaruhi yaitu dapat meningkatkan risiko mengalami ketidakpuasan dalam perkawinan, serta rendahnya kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Hasil penelitian dari Heiman (2002) menunjukkan sebagian besar orangtua khususnya ibu juga mengeluhkan kelelahan emosional yang tidak ada hentinya dalam menghadapi anak dengan autisme.

Hasil penelitian lainnya dari Leung dan Li-Tsang (2003) menunjukkan bahwa hambatan sosial anak dapat menyebabkan ibu dapat merasa tertekan dalam masyarakat, khususnya pada situasi ketika anak menampilkan perilaku maladaptif secara tidak terduga di tempat umum, seperti berteriak atau mendorong. Hal ini kemudian dapat memicu ibu merasa bahwa dirinya mendapatkan isolasi sosial dari lingkungan. Reaksi yang biasanya ditunjukkan seperti menghindari pertemuan dengan kerabat atau teman-temannya dikarenakan ketakutan apabila mereka tidak dapat memahami kebutuhan dari anaknya (Ayrault, 2001).

Peer dan Hillman (2014) bahwa dampak negatif yang diperoleh orangtua khususnya ibu dari kondisi anak yang mengalami disabilitas akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental dari ibu. Hal ini kemudian juga mempengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan anak itu sendiri. Oleh sebab itu, dibutuhkan kemampuan ibu untuk dapat menghadapi tantangan dan hambatan-hambatan dalam situasi-situasi sulit saat mengasuh anak berkebutuhan khusus yang dalam hal ini disebut sebagai resiliensi. Resiliensi merupakan proses saat individu menunjukkan adaptasi yang positif meskipun sedang mengalami kesulitan maupun peristiwa traumatis. Kesulitan atau risiko tersebut

diidentifikasi sebagai keadaan negatif dalam hidup individu yang berkaitan dengan kesulitan dalam menyesuaikan diri. Adaptasi positif adalah perilaku yang ditampilkan individu sebagai kompetensi sosial atau kesuksesan dalam memenuhi tugas-tugas penting dalam tahap perkembangan (Luthar & Chicchetti dalam Peer & Hillman, 2014).

Resiliensi juga mencakup kemampuan individu untuk menyeimbangkan $p = 0,001 < 0,05$ mengartikan antara faktor risiko dan faktor protektif. Memiliki anak dengan disabilitas merupakan salah satu dari beberapa faktor risiko yang mempengaruhi tingkat resiliensi pada individu (Hill, dkk., 2007). Faktor protektif adalah faktor yang dapat melindungi serta melemahkan pengaruh negatif dari faktor risiko yang membuat individu menunjukkan *outcomes* yang negatif (Benard, 2004). Hasil penelitian Benzies dan Mychasiuk (2008) menemukan bahwa faktor protektif seperti sistem keyakinan, pandangan positif mengenai kesulitan yang dialami, keterampilan menghadapi masalah secara efektif, serta keyakinan diri dapat mempengaruhi peningkatan resiliensi individu.

Berdasarkan pemaparan tersebut, resiliensi menjadi suatu kemampuan yang dapat membantu ibu bangkit dari keterpurukan akibat kondisi yang dialami oleh anak. Peningkatan resiliensi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus akan membantu ibu untuk dapat memiliki regulasi emosi, keyakinan akan kemampuan diri dalam mengasuh anak, dan empati ibu. Peningkatan ini juga dapat menumbuhkan pandangan positif ibu terhadap kehadiran anak, serta mampu menghadapi permasalahan dalam pengasuhan secara lebih efektif (Dewi & Widiastuti, 2019).

METODE

Penelitian dilaksanakan di Komunitas X, dengan populasi yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Rancangan *cross sectional* merupakan suatu rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu waktu. Pada penelitian ini, pengambilan data resiliensi dan stress pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus diambil secara bersamaan melalui kuesioner.

Skala pada penelitian ini menggunakan skala *Parental Stress Scale* milik Berry dan Jones (1995) dan Skala resiliensi menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Pada skala *Parental Stress Scale* ini memiliki 18 item yang mengungkapkan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Reliabilitas pada skala ini yaitu 0,830. Skala *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* terdiri dari 22 item dengan reliabilitas skala sebesar 0.815. Analisis data penelitian ini menggunakan uji parametrik yaitu regresi. Analisis regresi adalah analisis yang mengukur hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran distribusi frekuensi subyek dalam penelitian ini didapatkan hasil yaitu distribusi frekuensi variabel stres pengasuhan didapatkan hasil bahwa 20 orang skor tinggi, 23 orang skor sedang, dan 3 orang skor rendah dan 1 orang skor sangat rendah sedangkan distribusi frekuensi variabel resiliensi didapatkan hasil bahwa 15 orang memiliki skor tinggi dan 32 orang memiliki skor sedang. Berdasarkan hal tersebut,

terlihat bahwa rata-rata subyek mengalami stress pada pengasuhan dengan proses resiliensi yang cukup tinggi.

Selain itu, uji normalitas penelitian menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil nilai signifikan dari stress pengasuhan dan resiliensi sebesar $0.859 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bersifat normal. Penelitian ini juga telah diuji hipotesis menggunakan analisis regresi. Uji hipotesis menunjukkan bahwa R square didapat 0,217 artinya stres pengasuhan memiliki kontribusi sebesar 21,7%. Nilai $p = 0,001 < 0,05$ mengartikan hipotesis diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara stress pengasuhan dengan resiliensi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Hasil dari beta didapatkan -0.466, artinya kedua variabel memiliki hubungan yang negatif dimana ketika stres rendah, maka resiliensi subjek tinggi. Sebaliknya, ketika subjek memiliki stress yang tinggi maka resiliensinya rendah.

Tabel 1. Uji Hipotesis

Variabel	R	R square	F	Sig.	Beta	Ket
Stress pengasuhan terhadap resiliensi	0.466	0.217	12.462	0.001	-0.466	Terdapat hubungan signifikan antara IV dengan DV

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Komunitas X mengalami stres dalam rentang sangat rendah sampai tinggi dengan rincian yaitu 23 orang skor tinggi, 20 orang skor sedang, dan 3 orang skor rendah dan 1 orang skor sangat rendah. Survey yang dilakukan kepada ibu dengan anak berkebutuhan khusus didapatkan pernyataan bahwa seorang ibu dengan memiliki anak kebutuhan khusus memiliki stress yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi masing-masing ibu.

Seorang ibu yang memiliki 2 anak dengan salah satunya anak berkebutuhan khusus merasakan mengalami kesulitan untuk membagikan perhatian dan fokusnya pada kedua anaknya. Ibu merasa harus lebih memberikan fokusnya kepada sang adik yang mengalami kebutuhan khusus terkadang mengakibatkan berkurangnya fokusnya kepada sang kakak. Terlebih kondisi ibu yang harus sendiri mengurus kedua anaknya dikarenakan suami yang bekerja penuh seharian. Berbeda dengan kondisi ibu yang baru memiliki anak pertama dengan kondisi mengalami kebutuhan khusus. Ibu tersebut merasakan tekanan lebih besar dikarenakan harapan yang diawalnya menginginkan anak yang sehat dan normal ternyata memiliki kebutuhan khusus. Ibu merasa sangat kebingungan dalam mengasuh anaknya tersebut terlebih belum memiliki pengalaman dalam mengasuh anak. Penyebab stress juga dirasakan oleh ibu tidak hanya dari dalam diri sang ibu namun, terkadang dirasakan karena adanya tekanan dari orang sekitar ataupun terdekat ibu terkait pengasuhan yang dilakukannya pada anak mereka. Berbagai pendapat dari orang lain mempengaruhi pikiran dan perasaan sang ibu sehingga mempengaruhi stress dalam pola pengasuhan mereka.

Berdasarkan hal tersebut, sesuai pendapat Yusuf (2004) yang mengatakan bahwa faktor penyebab stress dapat diakibatkan karena faktor fisik-biologis, psikologis dan sosial. Berdasarkan hal tersebut, dapat terlihat bahwa sang ibu memiliki tekanan dari sosialnya terkait kondisi sang anak dengan kebutuhan khusus dan proses pengasuhan yang dilakukan oleh ibu.

Kondisi ini tentunya akan berdampak pada resiliensi ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi dalam situasi menekan, mampu mengatasi, melalui, serta mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan (Reivich & Shatte, 2002). Sang ibu yang mengalami tekanan dalam dirinya tentunya memerlukan proses resiliensi untuk dapat berpikir positif dan mampu menjalani hari-harinya sehingga dapat menjalani pola pengasuhan yang baik bagi anak-anak mereka. Terlebih kondisi anak berkebutuhan khusus yang memerlukan perhatian dan fokus yang lebih dibandingkan dengan anak pada umumnya.

Hasil penelitian dengan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus terkait resiliensi yang dimiliki didapatkan hasil bahwa terdapat 15 orang memiliki skor tinggi dan 32 orang memiliki skor sedang. Hal ini menyatakan bahwa, Sebagian besar ibu dengan anak berkebutuhan khusus di komunitas X tersebut telah memiliki resiliensi dalam dirinya. Proses resiliensi membantu ibu untuk mampu menerima kondisi yang harus dihadapinya dan mampu berpikir jernih di saat pikiran yang sedang kacau ataupun mengalami tekanan lainnya.

Hasil survey menyatakan, ibu merasa disaat stress dialami terkadang mereka memikirkan hal lain bahwa anak mereka adalah rejeki yang diberikan oleh Tuhan kepadanya, yang tentunya tuhan tau bahwa mereka mampu untuk mengasuh anak tersebut. Ibu juga merasa tidak sendiri dikarenakan dalam komunitas tersebut mereka dapat saling bertukar pikiran, mendapatkan informasi dan kemudahan lainnya dalam proses pengasuhan anak mereka. Ibu juga mengatakan bahwa yang terutama dalam proses pengasuhan, mereka tidak sendiri, masih ada suami yang membantu mereka walaupun beberapa suami dari sang ibu bekerja seharian, namun para suami tetap bertanggung jawab terhadap kondisi anak. Hal ini membantu ibu mampu meyakinkan dirinya disaat lelah, dan munculnya tekanan dari dalam diri ataupun diluar diri, mereka harus menjadi ibu yang bahagia untuk anak mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh stress pengasuhan pada resiliensi ibu dengan anak berkebutuhan khusus dengan nilai kontribusi 21,7 % yang berarti terdapat faktor lain yang mempengaruhi resiliensi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hasil tersebut, seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus diharapkan mampu mengendalikan stress pengasuhan yang dialaminya dengan meningkatkan resiliensi pada diri sendiri. Hal tersebut tentunya, dapat memberikan bantuan secara emosional maupun psikis pada ibu dalam proses pengasuhan anak.

Selain itu, tentunya penelitian ini memiliki keterbatasan maka, peneliti berharap pada studi selanjutnya mampu memperluas populasi dan menelusuri faktor penyebab lain dalam proses resiliensi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

Aiena, B.J., Baczwaski, B.J., Schulenberg, S.E., & Buchanan, E.M. (2014). Measuring resilience with the RS-14: A tale of two samples, *Journal of Personality Assessment*, DOI: 10.1080/00223891.2014.951445.

- Allik, H., Larsson, J. O., & Smedje, H. (2006). Health-related quality of life in parents of school-age children with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-1>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition. Arlington: VA: Author.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. Washington: WestEd.
- Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*, 14(1), 103-114.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationship*, 12(3), 463-472.
- Children and Family Education Center. (2019). *Pendidikan inklusi dan anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Cooper, McLanahan, Meadows, dan Brooks-Gun (2009)
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. London: Yale University Press.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Fausiah, F. & Widury, J. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta : UI Press.
- Handayani, R. (2014). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Akselerasi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Heward, W. L. & Orlansky, M. D. (1992). *Exceptional children: An introductory survey of special education* (3rd ed.). Columbus: Merrill Publishing.
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Depok: LPSP3 UI.
- Mawardah, U., Siswati., & Hidayati, F. (2012). Relationship between active coping with parenting stress in mother of mentally retarded child. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-4.
- Robbins, P. S. (2006). *Perilaku organisasi: Edisi sepuluh*. Jakarta: Erlangga
- Somantri, S. (2007). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Wahjono, S.I. (2010). *Perilaku organisasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yusuf. (2004). *Mental hygiene: Pengembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. Bandung: Pustaka Bany Qurasy.