

# Studi Deskriptif mengenai *Coping Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak dengan *Autism* Sebuah Penelitian di Sekolah “X” Bandung

Erika Armajayanthi, Evany Victoriana, dan Kangga Liedia Ayu

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

## **Abstract**

*Having a child with autism can make a mother stress so that mothers need to relieve stress using coping stress. This study uses the theory of coping stress of Lazarus & Folkman (1984) to describe the coping stress used by mothers of children with autism in Schools "X". The number of participants of this study are 17 mothers age 27 - 55. All the participants were asked to fill out a questionnaire called Ways of Coping, that has been modified and adapted to the characteristics of the participants. Scores obtained can give descriptions about the form and component of coping used by participants. Items using a Likert scale, with the scaling interval. Counting the validity using SPSS version 22, using Pearson Correlation. From the calculation, there is one item that is discarded. Calculation reliability using software SPSS version 22, using Cronbach Alpha. Based on the results, the reliability of "Ways of Coping" is 0.875, which means it has high reliability. Based on statistical data, of the 17 participants, 9 participants mostly use problem focused coping, 7 participants mostly use emotional focused coping, and one participant use both forms of coping in a balanced manner. The conclusion is, most participants use problem focused coping more than emotional focused coping.*

**Keywords:** *mother, autism, stress, coping stress.*

## **I. Pendahuluan**

Seorang wanita dalam kehidupan berkeluarga memiliki peran sebagai seorang istri dan sebagai seorang ibu. Wanita sebagai Ibu adalah salah satu dari kedudukan sosial yang mempunyai banyak peran, peran sebagai seorang istri dari suaminya, sebagai ibu dari anak anaknya, dan sebagai seorang yang melahirkan menyusui dan merawat anak anaknya, menyediakan makanan untuk anggota keluarganya dan terkadang bekerja untuk menambah pendapatan keluarga. (Santoso, 2009).

Beban tantangan dalam mengurus dan mendidik anak akan bertambah ketika anak memiliki gangguan dalam perkembangannya, atau memiliki kebutuhan khusus. Salah satu bentuk gangguan perkembangan pada anak adalah *autism*. Hingga saat ini, para ilmuwan masih memperdebatkan apa penyebab dari *autism*. Ada berbagai pandangan mengenai

penyebab *autism*, di antaranya adalah faktor keturunan atau genetik dan faktor gizi ibu saat hamil. Pengetahuan mengenai penyebab *autism* ini menjadi salah satu hal yang menjadi tekanan bagi ibu, karena ibu merasa bersalah dan bertanggung jawab telah melahirkan anak dengan gangguan perkembangan. Ibu juga dihadapkan pada beberapa permasalahan seperti besarnya biaya yang harus mereka keluarkan untuk biaya pengobatan dan terapi anak, lamanya proses pengobatan dan terapi, dan pandangan sosial terhadap anak dengan *autism* yang masih cenderung negatif atau dipandang abnormal (Sari et. al. 2010).

Anak dengan *autism* mengalami hambatan dalam kemampuan komunikasi dan perkembangan emosinya, sehingga membutuhkan penanganan yang berbeda dari anak yang tidak mengalami gangguan perkembangan. Anak dengan *autism* tidak mampu mengomunikasikan kebutuhannya kepada ibu sehingga sering mengamuk atau tantrum. Hasil penelitian kepada sekelompok ibu yang memiliki anak dengan *autism* menunjukkan level *stress* yang lebih tinggi daripada kelompok ibu yang memiliki anak dengan gangguan yang lain (Bouma and Schweitzer 1990; Dabrowska and Pisula 2010; Eisenhower et al. 2005; Estes et al. 2009; Montes and Halterman 2007, dalam Seymour, et. al. 2012), seperti gangguan perkembangan bahasa dan gangguan perkembangan motorik. Sebagai contoh, Estes et al. (2009, dalam Seymour, et. al. 2012) menemukan bahwa ibu yang memiliki anak dengan *autism* memiliki derajat *stress* yang lebih tinggi secara signifikan daripada ibu yang memiliki anak dengan keterlambatan perkembangan.

Penjelasan yang memungkinkan bagi penemuan – penemuan ini terkait dengan lebih tingginya derajat perilaku bermasalah (seperti hiperaktifitas dan agresi) yang terlihat pada anak dengan *autism* dibandingkan dengan anak dengan atau tanpa gangguan perkembangan lain (Eisenhower et al. 2005; Estes et al. 2009, dalam Seymour, et. al. 2012). Masalah perilaku pada anak dengan *autism* telah diasosiasikan dengan derajat maternal *stress* yang tinggi (Davis dan Carter 2008; Hastings dan Johnson 2001; Lecavalier et al. 2006; Rao dan Beidel 2009; Tomanik et al. 2004, dalam Seymour, et. al. 2012).

Tehee et al. (2009) dalam Pisula (2011) menemukan bahwa ibu secara signifikan lebih *stress* daripada ayah. Seperti yang dipaparkan Moes et al. (1992) dalam Pisula (2011), ibu lebih *stress* dalam empat area: masalah parenting, kemandirian anak, perilaku, dan perkembangan fisik. Penemuan lain menyatakan bahwa *stress* pada ibu saling berhubungan dengan kemampuan sosial anak, sedangkan hubungan tersebut tidak ditemukan pada ayah (Baker-ericzen et al., 2005 dalam Pisula, 2011). Hastings (2003) dalam Pisula (2011) menunjukkan bahwa derajat *stress* pada ibu berhubungan dengan masalah perilaku anak dan kondisi kesehatan mental ayah, sedangkan *stress* pada ayah tidak berhubungan baik dengan

perilaku anak maupun kondisi kesehatan mental ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu memiliki derajat *stress* lebih tinggi dan lebih luas daripada ayah (Pisula, 2011).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan survey di sekolah “X”. Sekolah “X” merupakan sekolah yang khusus menerima anak – anak dengan *autism*. Sekolah “X” menerima murid dari jenjang TK hingga SMA. Siswa di sekolah “X” berkisar antara 6 – 17 tahun. Di sekolah ini ada tahap persiapan sebelum anak mengikuti kegiatan belajar secara rutin, yang berlangsung selama 1 – 2 tahun. Selama tahap persiapan, anak dengan *autism* mendapat terapi yang membantu anak untuk mampu mengikuti kegiatan belajar kelak. Terapi yang diberikan disesuaikan dengan usia dan kebutuhan anak. Sebagai contoh, anak masuk sekolah tersebut pada usia 3 tahun. Dalam waktu yang ditentukan selama pemberian terapi menunjukkan hasil yang positif, maka dari itu, anak tersebut dapat disarankan untuk masuk kelas sesuai jenjangnya. Terapi yang dilakukan diberi batasan waktu sekitar 1 – 2 tahun. Apabila lewat dari waktu yang telah ditentukan dan anak belum mampu untuk beradaptasi, bersama orang tua, guru menentukan apakah anak diberi pendampingan khusus selama sekolah atau orang tua fokus pada terapi anak. Visi dan misi sekolah “X” adalah untuk membimbing anak – anak dengan *autism* sehingga mereka mampu terjun ke masyarakat sebagai individu yang lebih mandiri dengan menggali bakat dan minat anak.

Peneliti melakukan wawancara terhadap empat orang ibu yang memiliki anak *autism* di sekolah “X”. Keempat ibu mengatakan kaget ketika mengetahui bahwa anak mereka mengalami gangguan perkembangan *autism*. Mereka kebingungan menghadapi anak mereka jika sedang tantrum, karena tidak dapat memahami apa yang diinginkan anak saat itu. Mereka juga mengatakan kesulitan berkomunikasi dengan anak. Dua orang ibu jadi lebih sering menangis karena bingung menghadapi anak dan khawatir dengan masa depan anak. Dua ibu yang lain mengatakan jadi jarang keluar rumah karena malu dan sedih menghadapi omongan tetangga mengenai anaknya.

Dari hasil wawancara ke empat orang ibu tersebut, terlihat bahwa ibu yang memiliki anak dengan *autism* mengalami *stress*. Menurut Lazarus dan Folkman, *stress* terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan tuntutan dalam diri dengan sumber daya yang dimiliki individu. Hastings (2002 dalam Seymour, et. al. 2012) meneliti hubungan antara perilaku bermasalah anak yang memiliki gangguan perkembangan dengan derajat *stress* pada ibu. Perilaku bermasalah anak berhubungan dengan meningkatnya derajat *stress* ibu.

Untuk mengatasi *stress*, ibu menggunakan *coping stress*. *Coping stress* dapat diartikan sebagai usaha untuk mengubah tingkah laku dan kognitif secara konstan untuk mengatur tuntutan – tuntutan internal atau eksternal yang spesifik yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1984). Terdapat dua bentuk *coping stress* yang dikemukakan Lazarus. Bentuk *coping* yang pertama adalah *problem focused coping*, individu menggunakan strategi kognitif dalam mengatasi *stress* dan mencoba untuk menyelesaikannya. *Problem focused coping* terdiri dari *planful problem solving* dan *confrontative coping*. Bentuk *coping* yang kedua adalah *emotional focused coping*, di mana individu berespon terhadap *stress* secara emosional, terutama menggunakan penilaian *defensive* (pertahanan) *Emotional focused coping* terdiri dari *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*.

Dari wawancara peneliti, diperoleh hasil bahwa tiga ibu secara aktif mencari informasi kepada pihak sekolah mengenai kondisi anak mereka. Mereka berusaha mengenali kebiasaan perilaku anak, apa yang membuat anak mengamuk dan apa yang membuat anak senang. Pada anak yang mengamuk, ibu memeluk anak hingga anak tenang. Pada anak yang senang mendengarkan lagu dangdut, ibu memasang lagu dangdut di rumah untuk membantu anak menjadi lebih rileks. Hal ini menunjukkan usaha ibu untuk mencari cara yang tepat untuk mengasuh anaknya yang mengalami *autism*. (*confrontative coping*). Mereka mengawasi anak di sekolah dan di rumah sehingga mengetahui kegiatan yang dilakukan anaknya. Mereka mempelajari hal yang menjadi minat anak dengan harapan dapat menjadi bekal untuk anak mandiri kelak. Ibu mencarikan guru gambar bagi anak yang senang menggambar, meminjamkan berbagai buku kepada anak yang senang membaca buku. Hal ini menunjukkan para ibu memiliki rencana mengenai kemajuan anak dan apa yang harus dilakukan (*planful problem solving*).

Salah seorang ibu secara aktif mencari informasi dari luar sekolah seperti mengikuti seminar – seminar mengenai *autism*, bertanya kepada terapis dan ahli lain mengenai kondisi anaknya. Selain itu, ibu juga secara terbuka bertukar cerita dengan ibu – ibu lain yang memiliki anak dengan *autism*. Hal ini menunjukkan bahwa ibu mencari informasi untuk mendapat dukungan dari orang lain (*seeking social support*).

Dua orang ibu memiliki pekerjaan sampingan, yang mereka lakukan sebagai hobi di sela – sela kesibukan mengurus anak. Hobi dilakukan untuk meredakan emosi yang dirasakan ketika mengalami *stress*, berusaha untuk tidak terlalu memikirkan hal yang menyebabkan *stress*. Hal ini menunjukkan bahwa ibu menjaga jarak dari masalah yang menyebabkan *stress*

(*distancing*). Keempat ibu menyatakan bahwa hanya bisa berpasrah terhadap keadaan anak – anak mereka dan berharap anak – anak mereka mampu mengurus diri sendiri saat dewasa nanti. Meskipun berpasrah tetapi ibu tetap memasukan anaknya ke tempat terapi dengan harapan tempat terapi dapat membantu untuk mendidik anak dengan *autism* agar mampu lebih mandiri. Hal ini menunjukkan keempat ibu cenderung menaruh harapan positif dari keadaan yang menekan (*positive reappraisal*).

Dari hasil pemaparan di atas, ibu – ibu di sekolah “X” tampak menggunakan *coping* yang bervariasi untuk mengatasi *stress*. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *coping stress* yang digunakan oleh ibu yang memiliki anak dengan *autism* yang bersekolah di Sekolah “X”.

## II. Teori

*Coping* dapat diartikan sebagai usaha untuk mengubah tingkah laku dan kognitif secara konstan untuk mengatur tuntutan – tuntutan internal atau eksternal yang spesifik yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimiliki individu. Terdapat dua bentuk *coping stress* yang dikemukakan Lazarus, yaitu *problem focused coping*, di mana individu menggunakan strategi kognitif dalam mengatasi *stress* dan mencoba untuk menyelesaikannya. Bentuk yang kedua adalah *emotional focused coping*, di mana individu berespon terhadap *stress* secara emosional, terutama menggunakan penilaian defensive (pertahanan) (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus (1980) memaparkan skala *coping stress* yang dikenal dengan nama *ways of coping measure*. Komponen – komponen tersebut dapat dimasukkan ke dalam dua bentuk *coping stress* yang diungkapkan Lazarus, yaitu:

### 1. *Problem focused coping*

- *Planfull Problem Solving*, di mana individu membuat rencana untuk mengatasi keadaan dan berusaha menjalankan rencananya
- *Confrontative coping*, di mana individu mencari cara untuk mengatasi keadaan yang menyebabkan *stress*

### 2. *Emotional focused coping*

- *Distancing*, di mana individu menjaga jarak dari masalah. Menggambarkan usaha untuk lepas dari masalah yang sedang dialami. Individu mengakui adanya masalah yang mengganggu tapi tidak ingin menghadapinya

- *Escape avoidance*, di mana individu berusaha mengindar dari setiap masalah yang muncul melalui harapan (berharap bahwa situasi ini akan segera berakhir) dengan makan, minum, merokok, menggunakan obat, atau tidur
- *Self control*, usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan tanpa melebihi – lebihkan sesuatu terhadap masalah
- *Seeking social support*, di mana individu mencari informasi, dukungan nyata, dan nasehat dari seseorang untuk mendapatkan dukungan dari orang lain
- *Accepting responsibility*, di mana individu bertanggung jawab terhadap situasi yang sedang dihadapinya
- *Positive reappraisal*, di mana inidividu cenderung untuk mencaru harapan positif dari keadaan yang menekan. Positive reappraisal dapat menghasilkan emosi positif seperti kebanggaan dan kepuasan, dan mungkin dapat mengurangi emosi negative seperti kemarahan dan kesedihan, serta melibatkan hal – hal yang bersifat religious.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) terdapat sumber – sumber *coping* yang sebagian besar berasal dari dalam diri individu:

1. Kesehatan dan energi

Merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah. Individu lebih mudah menanggulangi masalah jika dalam keadaan sehat. Bila kita sakit atau lelah maka individu akan memiliki energi yang kurang untuk melakukan *coping stress* secara efektif, sehingga kesehatan dan energi merupakan sumber penting bagi upaya penanggulangan masalah.

2. Keterampilan untuk memecahkan masalah

Kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sebagai upaya mencari alternatif tindakan, mempertimbangkannya, memilih dan menerapkan rencana tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Keterampilan untuk memecahkan masalah diperoleh melalui pengalaman luas, pengetahuan yang dimiliki, kemampuan intelektual atau kognitif untuk menggunakan pengetahuan tersebut serta kapasitas untuk mengendalikan diri.

3. Keyakinan untuk positif

Sikap optimis, pandangan positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting dalam upaya menanggulangi masalah. Hal ini akan membangkitkan motivasi untuk terus menerus berupaya mencari alternative penanggulangan masalah yang tepat.

4. Keterampilan sosial yang adekuat dan efektif

Keterampilan sosial memudahkan pemecahan masalah bersama dengan orang lain, memberikan kemungkinan untuk bekerja sama, memperoleh dukungan, dan melalui interaksi sosial yang terjalin memberi kendali yang baik bagi individu

5. Dukungan sosial

Melalui orang lain, individu dapat memperoleh informasi, bantuan atau dukungan emosional yang dapat membantu individu menanggulangi masalah

6. Sumber – sumber material

Dapat berupa uang, barang, fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara efektif

Di luar hal – hal di atas, penggunaan *coping stress* dipengaruhi oleh hambatan yang menghalangi sumber – sumber yang dimiliki individu. Hambatan tersebut dapat berupa :

- hambatan personal dan hambatan lingkungan. Hambatan personal meliputi nilai budaya yang diinternalisasi serta keyakinan yang dimiliki untuk mengatasi kekurangan dalam diri seseorang.
- Hambatan dari lingkungan adalah adanya tuntutan yang bertentangan untuk menggunakan sumber daya individu atau institusi yang mengancam penggunaan *coping stress*.

Tingkat ancaman yang tinggi dapat menghalangi seseorang untuk menggunakan sumber daya untuk menanggulangi masalah secara efektif.

### III. Metode

Penelitian ini menggunakan teknik survey dan metode penelitian deskriptif, di mana peneliti berusaha untuk menjelaskan gambaran tentang *coping stress* pada ibu yang memiliki anak *autism* (Shaughnessy, Zechmeister, Zechmeister, 2012). Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner mengenai *coping stress* kepada 17 orang ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah “X”.

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk melihat bagaimana ibu yang memiliki anak dengan *autism* menanggulangi *stress* yang dihadapi. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Ways of Coping* dari Lazarus & Folkman (1988) yang telah dimodifikasi oleh peneliti untuk menyesuaikan dengan karakteristik responden.

## Gambaran Sampel Penelitian

Penelitian dilakukan di Sekolah X. Sampel penelitian terdiri dari 17 orang ibu yang memiliki anak dengan *autism*. Usia sampel penelitian berkisar antara 27 sampai 55 tahun.

**Tabel I.** Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
27 - 40 tahun	8	47%
41 – 55 tahun	9	53%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Sebanyak (53%) ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah "X" berusia di antara 41 – 55 tahun. Sebanyak (47%) ibu berusia di antara 27 - 40 tahun.

**Tabel II.** Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Jumlah	Persentase
SMA	9	53%
D3	1	6%
S1	7	41%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Sebanyak (53%) ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah "X" berpendidikan terakhir di jenjang SMA. Sebanyak (41%) ibu berpendidikan terakhir di jenjang S1. Sebanyak (6%) ibu berpendidikan terakhir di jenjang D3

**Tabel III.** Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Ibu Rumah Tangga	9	53%
Bekerja	8	47%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Sebanyak (53%) ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah "X" merupakan ibu rumah tangga. Sebanyak (47%) ibu memiliki pekerjaan.



#### IV. Hasil Penelitian

**Tabel IV.** Gambaran *Coping Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak dengan *Autism* di Sekolah X

<i>Coping Stress</i>	Jumlah	Persentase
<i>Problem Focused</i>	9	53%
<i>Emotional Focused</i>	7	41%
Keduanya seimbang	1	6
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Sebanyak (53%) ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah "X" lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam usahanya mengatasi *stress* yang dihadapi ketika mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*. Sebanyak (41%) ibu lebih banyak menggunakan *emotional focused coping*. Sebanyak (6%) ibu menggunakan kedua bentuk *coping* secara seimbang.

**Tabel V.** Gambaran Komponen *Coping* yang Digunakan oleh Kelompok Ibu yang Lebih Banyak Menggunakan Bentuk *Problem Focused Coping*

Komponen <i>Problem Focused Coping</i> yang digunakan	Jumlah	Persentase
<i>Confrontative Coping</i>	0	0%
<i>Planful Problem Solving</i>	9	100%
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Dari 9 orang ibu yang lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam usahanya mengatasi *stress* saat mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*, (100%) lebih banyak menggunakan komponen *planful problem solving*.

**Tabel IV.** Gambaran Komponen *Coping* yang Digunakan oleh Kelompok Ibu yang Lebih Banyak Menggunakan Bentuk *Emotional Focused Coping*

Komponen <i>Emotional Focused Coping</i> yang digunakan	Jumlah	Persentase
<i>Accepting responsibility</i>	1	14%
<i>Positive reappraisal</i>	5	72%
<i>Self Control</i> dan <i>Positive reappraisal</i> seimbang	1	14%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Dari 7 orang ibu yang lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* dalam usahanya mengatasi *stress* saat mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*, (72%) ibu lebih banyak menggunakan komponen *positive reappraisal*, (14%) ibu lebih banyak menggunakan komponen *accepting responsibility*, (14%) ibu lebih banyak menggunakan *self control* dan *positive reappraisal* dalam derajat yang sama.

**Tabel VII.** Gambaran *Coping Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak dengan *Autism* di Sekolah “X” Berdasarkan Seluruh Komponen *Coping* yang Digunakan

Komponen <i>Coping Stress</i> yang Paling Banyak Digunakan	Jumlah	Persentase
<i>Positive Reappraisal</i>	11	64%
<i>Escape Avoidance</i>	1	6%
<i>Accepting Responsibility</i>	1	6%
<i>Seeking Social Support</i>	1	6%
<i>Planful Problem Solving</i>	1	6%
<i>Seeking Social Support</i> dan <i>Positive Reappraisal</i> seimbang	1	6%
<i>Accepting Responsibility</i> dan <i>Positive Reappraisal</i> seimbang	1	6%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Dilihat dari seluruh komponen *coping* yang digunakan oleh ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah “X”, (64%) ibu lebih banyak menggunakan komponen *Positive Reappraisal* dalam usahanya mengatasi *stress* yang dihadapi ketika mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Escape Avoidance*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Accepting Responsibility*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Seeking Social Support*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Planful Problem Solving*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan

*Seeking Social Support* dan *Positive Reappraisal* secara seimbang. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Accepting Responsibility* dan *Positive Reappraisal* secara seimbang.

## V. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian kepada 17 orang ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah “X”, diperoleh gambaran sebagai berikut:

Dilihat dari tabel 4.4., Sebanyak (53%) ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah “X” lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam usahanya mengatasi *stress* yang dihadapi ketika mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* adalah kondisi ketika individu menggunakan strategi kognitif dalam mengatasi *stress* dan mencoba untuk menyelesaikannya. Ibu menggunakan strategi kognitif dalam usahanya mengurus dan mendidik anak dengan *autism*. Ibu mencari informasi mengenai *autism*, mengikuti seminar mengenai *autism*, dan berdiskusi dengan guru di sekolah.

Sebanyak (41%) ibu lebih banyak menggunakan *emotional focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *emotional focused coping* adalah kondisi ketika individu berespon terhadap *stress* secara emosional, terutama menggunakan penilaian *defensive* (pertahanan). Ibu berusaha menghilangkan *stress* yang dialami ketika mengasuh dan mendidik anak dengan *autism* dengan tidak menyelesaikan masalah yang menyebabkan *stress*, namun dengan usaha untuk meregulasi emosi yang dirasakan ketika mengalami *stress*. Sebanyak (6%) ibu menggunakan kedua bentuk *coping* secara seimbang. Ibu yang memiliki anak dengan *autism* berusaha meregulasi emosi yang dirasakan ketika mengalami *stress* dan juga berusaha melakukan tindakan nyata untuk mengatasi *stress*.

Berdasarkan tabel 4.5., dari 9 ibu yang lebih banyak menggunakan *problem focused coping*, semuanya (100%) lebih banyak menggunakan komponen *planful problem solving* yaitu ibu membuat rencana untuk mengatasi keadaan dan berusaha menjalankan rencana tersebut. Dengan mengetahui langkah – langkah yang harus dilakukan, ibu mengeluarkan usaha lebih dalam mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*. Ibu belajar dari pengalaman sebelumnya, mengubah strategi dengan yang lebih efektif dalam usaha mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*. Ibu membuat rencana dibantu oleh guru di sekolah dan para ahli yang ditemui, dalam mengasuh dan mendidik anaknya dan berusaha menjalankan rencana tersebut.

Berdasarkan tabel 4.6., dari 7 orang ibu yang lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* dalam usahanya mengatasi *stress* saat mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*, (72%) ibu lebih banyak menggunakan komponen *positive reappraisal*. Ibu mencari harapan positif dari keadaan yang menekan. Ibu yang memiliki anak dengan *autism* berusaha menemukan makna positif dari segala masalah dan kesulitan yang dihadapi selama mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*.

(14%) ibu lebih banyak menggunakan komponen *accepting responsibility*. Ibu bertanggung jawab terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Ibu menerima kenyataan bahwa anaknya berbeda dan membutuhkan cara pengasuhan dan pendidikan yang berbeda daripada anak lain. Ibu juga belajar menerima bahwa anak dengan *autism* akan membutuhkan pendampingan yang lebih intens dan lebih lama daripada anak – anak lain yang tidak mengalami *autism*. (14%) ibu lebih banyak menggunakan *self control* dan *positive reappraisal* dalam derajat yang sama. Ibu berusaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan tanpa melebih – lebihkan sesuatu terhadap masalah yang dihadapi dalam mengurus anaknya, dan juga tetap berusaha menemukan makna positif dari segala kesulitan yang dihadapi dalam mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*.

Berdasarkan tabel 4.7., jika dilihat dari seluruh komponen *coping* yang digunakan oleh ibu yang memiliki anak dengan *autism* di sekolah “X”, (64%) ibu lebih banyak menggunakan komponen *Positive Reappraisal* dalam usahanya mengatasi *stress* yang dihadapi ketika mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Escape Avoidance*. Ibu yang memiliki anak dengan *autism* berusaha menghindari masalah yang ada dan berharap masalah selesai dengan sendirinya, berharap bahwa situasi ini akan segera berakhir. Ibu menolak untuk percaya bahwa dalam mengasuh dan mendidik anak dengan *autism* dibutuhkan usaha dan perhatian yang lebih daripada anak yang tidak mengalami gangguan perkembangan.

Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Accepting Responsibility*. Ibu bertanggung jawab terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Ibu menerima kenyataan bahwa anaknya berbeda dan membutuhkan cara pengasuhan dan pendidikan yang berbeda daripada anak lain. Ibu juga belajar menerima bahwa anak dengan *autism* akan membutuhkan pendampingan yang lebih intens dan lebih lama daripada anak – anak lain yang tidak mengalami *autism*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Seeking Social Support*. Ibu mencari informasi, dukungan nyata, dan nasehat dari lingkungan seperti tempat terapi, sekolah, dan mengikuti seminar yang berhubungan dengan *autism*.

Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Planful Problem Solving*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Seeking Social Support* dan *Positive Reappraisal* secara seimbang. Ibu yang memiliki anak dengan *autism* berusaha menemukan makna positif dari segala masalah dan kesulitan yang dihadapi selama mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*, diimbangi dengan usaha mencari informasi, dukungan nyata, dan nasehat dari lingkungan seperti tempat terapi, sekolah, dan mengikuti seminar yang berhubungan dengan *autism*. Sebanyak (6%) ibu lebih banyak menggunakan *Accepting Responsibility* dan *Positive Reappraisal* secara seimbang. Ibu bertanggung jawab terhadap situasi yang sedang dihadapinya, menerima kenyataan bahwa anaknya berbeda dan membutuhkan cara pengasuhan dan pendidikan yang berbeda daripada anak lain. Ibu juga berusaha menemukan makna positif dari segala masalah dan kesulitan yang dihadapi selama mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*

## **VI. Simpulan dan Saran**

### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai gambaran *coping stress* pada ibu yang memiliki anak dengan *autism* yang bersekolah di Sekolah “X”, peneliti mendapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Jika dilihat berdasarkan bentuk *coping stress* yang digunakan, sebagian besar ibu lebih banyak menggunakan *problem focused coping* daripada *emotional focused coping*.
2. Jika dilihat berdasarkan kedelapan komponen *coping* yang digunakan, sebagian besar ibu lebih banyak menggunakan komponen *positive reappraisal*.
3. Pada kelompok ibu yang lebih banyak menggunakan bentuk *problem focused coping*, semuanya lebih banyak menggunakan komponen *coping planful problem solving*.
4. Pada kelompok ibu yang lebih banyak menggunakan bentuk *emotional focused coping*, sebagian besar ibu menggunakan komponen *coping positive appraisal*.

### **6.2 Saran**

#### **6.2.1 Saran Teoritis**

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengukur derajat *stress* dan sumber – sumber *coping* dengan alat ukur yang lebih akurat, sehingga dapat diketahui peran

*stress* dan sumber *coping* terhadap bentuk *coping* yang digunakan dengan lebih tepat.

2. Disarankan juga untuk melakukan penelitian di komunitas yang berbeda, sehingga dapat diamati apakah hasil penelitian dapat berlaku universal atau tidak.
3. Saran untuk penelitian selanjutnya, dapat diteliti lebih lanjut mengenai pengaruh sumber – sumber *coping* terhadap bentuk *coping* dominan yang digunakan.
4. Akan lebih baik lagi jika kontrol subjek lebih diperketat, seperti kontrol jenis *autism* yang dialami anak, sehingga dapat diamati berbagai faktor lain yang mempengaruhi bentuk *coping* yang digunakan ibu yang memiliki anak dengan *autism*.

### **6.2.2 Saran Praktis**

1. Kepada orang tua yang memiliki anak dengan *autism*, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai kemampuan untuk mengatasi *stress* yang dihadapi.
2. Kepada guru sekolah “X”, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk turut membantu para orang tua murid yang mengalami kesulitan dalam usahanya mengasuh dan mendidik anak dengan *autism*.
3. Kepada pihak – pihak dari pemerintah, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu dari berbagai penelitian mengenai kesejahteraan ibu yang memiliki anak dengan *autism* lainnya, yang baiknya mendapat perhatian demi peningkatan kualitas kesejahteraan ibu, anak, serta berbagai pihak yang bersangkutan.

## **VII. Daftar Pustaka**

- Butcher, J.N., Hooley, J.M., & Mineka, S. (2015). *Abnormal Psychology sixteenth edition*. England : Pearson
- Gulo,W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo
- Hurlock, B, Elizabeth. 1976. *Developmental Psychology*. India; Tata Mcgraw-Hill Publishing Company
- Lazarus,R.S., and Folkman,S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari,Sri. (2012). *Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Monat, Alan, and Lazarus, R.S. 1991. *Stress and Coping an Anthology*. New York: Columbia University Press.

Santrock, J., W. 2011. *Life span development jilid 2*. Penerbit erlangga.

Shaughnessy, JJ. dkk. (2012). *Metode penelitian dalam Psikologi*. Jakarta: McGrawHill

## Daftar Rujukan

Armajyanthi, E. (2016). *Studi Deskriptif Mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism; Sebuah Penelitian di Sekolah “X” Bandung* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha: Bandung.

Aziz, A & Fatma, A. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Autis*. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Hayes, S., A., & Watson, S., L. (2012). *The Impact of parenting Stress: A Meta-analysis of Studies Comparing the Experience of Parenting Stress in Parents of Children With and Without Autism Spectrum Disorder*. Springer Science+Business Media.

Koesoemo, R., P., P. (2009) *Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anak dengan Autisme*. Tesis. FIK UI, Universitas Indonesia. Diunduh melalui <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125281-TEISIS0595%20Riz%20N09p-Pengalaman%20Keluarga-Pendahuluan.pdf> tanggal 17 juni 2015

Luong, J., Yoder, M., K., & Canham, D. (2009). *Research Article; Southeast Asian Parents Raising a Child With Autism: A Qualitative Investigation of Coping Styles*. *Journal of School Nursing*. ProQuest Public Health.

Lyons, A., M., et.al. (2009). *The Impact of Child Symptom Severity on Stress Among Parent of Children with ASD : The Moderating Role of Coping Styles*. Springer Science+Business Media.

Marlinda, Evy. (2011). *Pengalaman Ibu dalam Merawat Anak dengan Kebutuhan Khusus: Autis di Banjarbaru Kalimantan Selatan*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Keperawatan Universitas Indonesia

Olivia, Anggi. (2011). *Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Mahasiswi Program Profesi (ko – ass) Fakultas Kedokteran Gigi yang Memiliki Anak Balita di Universitas X Bandung*. Skripsi. Universitas Kristen Maranatha. Bandung

- Sari. Y., Mardawan,O., Prakorso,H.(2010). *Program Peningkatan Resilience pada Ibu yang Memiliki Anak Autis di Bandung (Studi Deskriptif dan Perancangan Program Peningkatan Resilience pada Ibu yang Memiliki Anak Autis)*. Bandung:Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung
- Sugiharto, M., P. (2014). *Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada petugas Pemadam Kebakaran di Dinas Pemadam Kebakaran dan Penanggulangan Bencana (DPK-PB) DKI Jakarta di Jakarta Pusat*. Skripsi. Universitas Kristen Maranatha. Bandung
- Seymour, M., et. al. (2012). *Fatigue, Stress, and Coping in Mothers of Children with an Autism Spectrum Disorder*. New York: Springer Science+Business Media.