

HUBUNGAN KEMAMPUAN MANAJEMEN STRES DENGAN TINGKAT STRES PADA ORANGTUA ANAK TUNAGRAHITA DI SLBN 1 PALANGKARAYA

CORRELATION BETWEEN STRESS MANAGEMENT WITH THE LEVEL OF STRESS ON PARENTS OF CHILDREN RETARDATION MENTAL IN SLBN 1 PALANGKA RAYA

Dewi Apriliyanti, Desti Anugrahni, Vina Agustina
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harap Palangka Raya
Email : apriyantidewi@yahoo.com

Abstract

The Parent who had children mental retardation bibliography will experienced a variety of challenges different compared to that have children normal. Various sources stress that had come upon them of contrasted with a old in general. The aims of this research is to analyze the relationship management capability of the stress associated with the level of stress on parents children mental retardation mental in SLBN 1 Palangka Raya. This research using design research correlational to a draft this research is the cross sectional technique sampling use simple random sampling. Sample in this research was 52 parents children mental retardation mental in SLBN 1 Palangka Raya. The result on statistical tests showed Spearman Rank test statistics show the value of significancy P value $\alpha < \text{significancy } \alpha = 0.05$. The value of using Spearman Rank obtained in the Sig (2-tailed) of 0.001. There was some a significant relation exists between management capability of stress by the level of the stress.

A solution to deal with parents who subjected to stress, namely must can keep up his or her being subjected to stress and performs actions appropriate to the principles of stress management in order that it may produce a positive coping.

Keywords : Management stress, Stress level, children mental retardation bibliography

Abstrak

Orang tua yang memiliki anak tunagrahita pasti akan mengalami berbagai tantangan yang berbeda dibandingkan dengan yang memiliki anak normal. Berbagai sumber stres yang mereka alami tentu berbeda dengan orang tua pada umumnya. Tujuan Penelitian ini adalah untuk Menganalisis hubungan kemampuan manajemen stres dengan tingkat stres pada orang tua anak tunagrahita di SLBN 1 Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Korelasional dengan rancangan penelitian ini adalah Cross Sectional Tehnik sampling menggunakan simpel random sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 Orang tua Anak Tunagrahita di SLBN 1 Palangka Raya. Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai significancy P value $< \text{nilai } \alpha$ dengan nilai significancy $\alpha = 0,05$. Nilai significancy menggunakan uji statistik Spearman Rank di peroleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan manajemen stres dengan tingkat stres. Solusi untuk menghadapi orang tua yang mengalami stres, yaitu harus mampu memfasilitasi dirinya yang sedang mengalami stres dan melakukan tindakan yang sesuai dengan prinsip-prinsip manajemen stress agar dapat menghasilkan koping yang positif.

Kata kunci : Manajemen Stres, Tingkat Stres, Anak Tunagrahita

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan. Orang tua yang memiliki anak tunagrahita pasti akan mengalami berbagai tantangan yang berbeda dibandingkan dengan yang memiliki anak normal. Berbagai sumber stres yang mereka alami tentu berbeda dengan orang tua pada umumnya. Manajemen stres adalah usaha seseorang untuk mencari cara yang paling sesuai dengan kondisinya guna mengurangi stres yang dialaminya (Muhith, 2011). Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres dapat dilakukan berbagai cara yaitu dengan cara mereduksi tingkat stress dan mengelolanya. Dalam mereduksi stres, menurut Atwater (1963) yang dikutip dari Hidayat (2009: 162) cara yang dilakukan umumnya adalah repressi (menekan ingatan masuk ke alam bawah sadar), rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, fantasi dan sebagainya.

Menurut WHO pada tahun 2011 yang dikutip dari Wakjid (2014), jumlah anak retardasi mental di Indonesia sebanyak 6,6 juta jiwa. Tunagrahita atau reterdasi mental merupakan masalah dunia dengan implikasi yang besar terutama pada negara-negara berkembang. PBB juga mengungkapkan hingga tahun 2000 diperkirakan sekitar 500 juta orang di dunia mengalami kecacatan dan 80 persen dijumpai di negara-negara berkembang. Angka kejadian tunagrahita di Indonesia pada tahun 2012 terdapat 777.761 jiwa. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SLBN 1 Palangka Raya pada tanggal 17 Maret 2016 didapatkan data siswa yang sekolah di SLBN 1 Palangka Raya tahun ajaran 2016/2017 terdapat 60 anak Tunagrahita.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 6 orang tua anak dengan tunagrahita, 2 di antara 6 orang tua mengatakan tetap bersyukur dan tetap menerima keadaan walau memiliki anak tunagrahita, dan 4 diantaranya mengatakan merasa sedih dan khawatir menghadapi anak dengan tunagrahita dan mereka membatasi hubungan sosial dengan tetangga karena takut dihina atau dikucilkan karena mempunyai anak dengan reterdasi mental atau tunagrahita mereka juga mengatakan tidak tahu harus bagaimana mengatasi kekhawatiran mereka, terkadang mereka

hanya berdiam diri terhadap apa yang mereka alami selama ini dan hanya dapat pasrah atas apa yang telah terjadi. Fenomena yang didapatkan masih banyak orangtua yang stres memiliki anak tunagrahita/ reterdasi mental karena mereka takut akan masa depan anak mereka sendiri dan mereka tidak terlalu banyak tau bagaimana cara untuk mengelola stres itu sendiri.

Masalah (stressor) yang dihadapi keluarga dengan anak tunagrahita yaitu pengorbanan waktu, finansial, kesulitan menegakkan kedisiplinan, stigma masyarakat, pertumbuhan anak yang lambat dan kecemasan orang tua akan masa depan anak. Apabila orang tua tidak mampu mengelola stres dengan baik maka anak dengan tunagrahita akan kekurangan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya sehingga mereka menjadi tidak mandiri dan pada akhirnya tidak dapat menyesuaikan dirinya di lingkungan. Sedangkan, retardasi mental membutuhkan penanganan khusus serta dukungan penuh dari orang tua dan keluarga. Tujuan Penelitian ini adalah untuk Menganalisis hubungan kemampuan manajemen stres dengan tingkat stres pada orang tua anak tunagrahita di SLBN 1 Palangka Raya..

BAHAN DAN METODE

Desain Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Korelasional dengan rancangan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan Teknik simple random sampling dengan jumlah sampel adalah 52 responden. Tempat penelitian dilakukan di SLBN 1 Palangka Raya yang bertempat di jalan RTA Milono, Palangka Raya pada bulan Mei 2016. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data secara univariat dan bivariat. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Rank Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 52 responden diperoleh data yang paling dominan yaitu kemampuan manajemen stres Maladaftif sebanyak 30 responden (58%) sedangkan memiliki kemampuan manajemen adaktif 22 responden (42%). Tingkat stres Sedang sebanyak 28 responden (54%),

kemudian yang memiliki tingkat stres Ringan sebanyak 17 responden (33%), dan tingkat stres Berat sebanyak 7 Responden (13%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Manajemen Stres dan Tingkat Stres pada Orangtua Anak Tunagrahita di SLBN 1 Palangka Raya.

Variabel	n	%
Manajemen Stres		
Adaptif	22	42
Maladaptif	30	58
Tingkat Stres		
Ringan	17	33
Sedang	28	54
Berat	7	13
Total	52	100

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penelitian berdasarkan analisis dengan menggunakan uji statistik Spearman rank correlation (Rho) di dapatkan hasil analisa data yaitu 0,001 yang menunjukkan terdapat hubungan antara kemampuan manajemen stres dengan tingkat stres. Hal ini membuktikan dengan hasil P value < nilai α dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga hasil uji sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan cukup bermakna antara kemampuan manajemen stres dengan tingkat stres.

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa manajemen stres adaptif dengan tingkat stres pada orang tua anak tunagrahita di SLBN 1 Palangka Raya terdapat 12 Responden (23%) dengan tingkat stres Ringan, 10 Responden (19%) dengan tingkat stres Sedang dan tidak ada atau 0 responden dengan tingkat stres yang Berat, pada manajemen stres maladaptif terdapat 17 responden (33%) dengan tingkat stres Ringan, 28 responden (54%) tingkat stres

Sedang dan 7 responden (13%) dengan tingkat stres Berat.

Menurut Mumpuni (2010) Stres adalah suatu reaksi atau respons dari tubuh terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita dan merupakan sebuah natural defense mechanism atau proses penyelamatan diri secara alami yang membuat seseorang tetap hidup. Ini karena stres terjadi terus-menerus sepanjang waktu dan tidak dapat di pisahkan dari kehidupan manusia.

Menurut Nasir (2011) ketika kita mengalami sedikit tekanan, kita mungkin hanya berusaha sedikit sehingga performa kita kurang optimal. Sebaliknya, jika tingkat stres tinggi membuat kita sulit berkonsentrasi sehingga performa juga menjadi kurang efektif dan efisien, suatu stres dikatakan baik atau buruk tergantung berapa besar perasaan dan respons kita terhadap sumber stres tersebut atau bagaimana kita memaknai sebuah stres. Stres adalah suatu kondisi normal pada waktu menghadapi perubahan dan ancaman dengan respons yang dapat adaptif.

Kemampuan manajemen stres itu sendiri di pengaruhi oleh tingkat stres yang di alami orangtua anak tunagrahita itu sendiri. Karena tingkat stres yang di alami orangtua anak tunagrahita di sebabkan oleh manajemen stres yang kurang tepat serta ketidakmampuan responden dalam menghadapi tekanan atau masalah sehingga menjadikan stres sebagai faktor yang tidak dapat dihindari, beban dalam merawat dan interaksi sosial pada orangtua anak tunagrahita tersebut dapat menjadi sumber stres, sebenarnya apabila individu dapat mengelola atau memajemen stres dengan baik individu dapat menghasilkan coping yang baik atau adaptif. Hal inilah yang menyebabkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan manajemen stres itu sendiri.

Tabel 2. Hubungan manajemen stres dengan tingkat stres pada Orangtua Anak Tunagrahita di SLBN 1 Palangka Raya.

Manajemen Stres	Tingkat Stres				Jumlah	Uji Statistik			
	Ringan		Sedang				Berat		
	n	%	n	%					
Adaptif	12	23	10	19	0	0	22	42	p=0,001 r=0,462
Maladaptif	5	10	18	35	7	13	30	58	
Jumlah	17	33	28	54	7	13	52	100	

KESIMPULAN DAN SARAN

Kemampuan manajemen stres itu sendiri di pengaruhi oleh tingkat stres yang di alami orangtua anak tunagrahita itu sendiri. Karena tingkat stres yang di alami orangtua anak tunagrahita di sebabkan oleh manajemen stres yang kurang tepat serta ketidak mampuan responden dalam menghadapi tekanan atau masalah sehingga menjadikan stres sebagai faktor yang tidak dapat dihindari, beban dalam merawat dan interaksi sosial pada orangtua anak tunagrahita tersebut dapat menjadi sumber stres, sebenarnya apabila individu dapat mengelola atau memajemen stres dengan baik individu dapat menghasilkan koping yang baik atau adaktif. Bagi Penelitian Selanjutnya , hendaknya meneliti lebih

dalam lagi tentang sumber-sumber mekanisme koping pada orangtua anak tunagrahita.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, Rahmat Dede., 2009. *Ilmu Perilaku Manusia Pengantar Psikologi Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Mumpuni, Yekti dan Wulandari., 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: CV Andi.
- Muhith Abdul., 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nasir, Abdul., 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*, Jakarta: Salemba Medika.
- Wakjid Adhi, Emi Nurlaela., 2014. *Jurnal Penelitian Mekanisme Koping Orangtua Anak Tunagrahita*. Pekalongan.