

ABSTRAK

Strategi *coping* stres adalah upaya kognitif dan perilaku seseorang yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal, serta upaya memecahkan atau mengatasi masalah didalam kehidupan yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumberdaya orang tersebut. Peneliti bertujuan untuk mengungkap dan memahami strategi *coping* stres pada orang tua yang memiliki anak autis. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang yang memiliki anak autis, diluar partisipan juga melibatkan informan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat banyak cara untuk melakukan *coping* stres pada orang tua yang memiliki anak autis, seperti melakukan kegiatan diluar rumah, mencari dukungan dari orang terdekat, mencoba menerima kenyataan, dan lebih mendekatkan diri dengan Tuhan. Berbagai upaya yang dilakukan cukup efektif untuk meredakan stres yang dirasakan oleh orang tua yang memiliki anak autis. Hal ini dapat dilihat dari perilaku yang muncul untuk melakukan strategi *coping* yang dialami oleh orang tua yang memiliki anak autis dalam mengatasi tekanan atau keadaan stres. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara serta observasi.

Kata Kunci: Strategi Coping, Autis, Orang Tua yang Memiliki Anak Autis

ASBTRACT

Stress coping strategies are cognitive and behavioral efforts of a person who are constantly changing to face external and internal challenges, as well as efforts to solve or overcome problems in life that are a burden or exceed the person's resources. The researcher aims to uncover and understand stress coping strategies for parents who have autistic children. Participants in this study were three people who had autistic children, outside the participants also involved informants. The data collection method in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. The results of this study reveal that there are many ways to cope with stress for parents who have children with autism, such as doing activities outside the home, seeking support from the closest people, trying to accept reality, and getting closer to God. Various efforts are made quite effective to relieve stress experienced by parents with autism. This can be seen from the behavior that appears to carry out coping strategies experienced by parents who have children with autism in dealing with pressure or stressful situations. Data collection in this study used interview and observation techniques.

Keyword: Coping strategy, Autism, Parents with Autistic Children