

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak merupakan amanah sekaligus karunia dari Tuhan Yang Maha Pencipta, kehadiran anak merupakan anugrah dari Tuhan bagi setiap keluarga. Kehadiran anak juga mempererat ikatan keluarga. Selain itu orang tua merupakan pengasuh utama bagi anak dan merupakan jembatan penting antara keluarga, sekolah, dan lingkungannya (Prata dkk., 2018). Pengaruh orang tua terhadap pembentukan dan perkembangan kepribadian anak sangatlah penting. Orang tua bertanggung jawab untuk merawat, mendidik, dan membimbing buah hati agar dapat berkembang secara maksimal. Orang tua cenderung menerapkan model pengasuhan tertentu, tergantung pada kebiasaan, nilai-nilai, dan keadaan keluarga dalam proses membesarkan anak-anaknya.

Teladanan orang adalah faktor kunci yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak (Larete dkk., 2016). Idealnya orang tua memberikan kasih sayang yang seimbang kepada anaknya dan menerapkan aturan dalam kehidupan sehari-hari (Santrock, 2014). Perilaku anak bisa mempengaruhi penerapan beberapa model induk. Sebaliknya, gaya pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua dapat berdampak pada perilaku anak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Teixeira dkk., 2015).

Namun tidak jarang Tuhan menguji hambaNya dengan menghadirkan anak yang ternyata berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah individu yang mempunyai hambatan atau kelainan fisik, mental, emosional serta kelainan atau kekurangan yang dianggap dibawah rata-rata anak pada umumnya dan akan mempengaruhi aktivitas sosialnya, dimana anak berkebutuhan khusus memerlukan pergaulan tertentu, dukungan peralatan, sosial, pendidikan dan pelatihan untuk hidup mandiri (Amelasasih, 2016). Salah satunya *down syndrome* adalah salah satu kelainan autosom yang paling umum di dunia, mempengaruhi sekitar 1 setiap 1000 kelahiran (*World Health Organization*, 2018). Berdasarkan pada Riskesdas (2018) persentase kelahiran anak yang menidap *down syndrome* pada tahun 2018 adalah 0,21% yang terdeteksi ketika usia bayi 24-59 bulan. Prevalensi kasus *down syndrome* diperkirakan mencapai 1.579.784 jiwa pada tahun 2019. Sekitar 1 dari setiap 1000 bayi lahir dengan *down syndrome* (Alfiani, 2021).

Menurut Santrock (2014), *down syndrome* termasuk golongan tuna grahita yang mengalami kelainan fisik dalam tampilan wajah yang mirip antara satu dnegan yang lainnya. *Down syndrome* terkadang dijuluki sebagai 1000 wajah. Keterbelakangan mental pada anak *down syndrome* menyebabkan keterlambatan dalam perkembangan aspek kognitif, motorik, dan psikomotorik (Wiyani dalam Azmi, 2017).

*Down Syndrome* disebabkan akibat kegagalan kromosom untuk terpisah selama pembelahan sel, sebuah *nondisjungsi*. Anak-anak penderita

*down syndrome* memiliki 47 kromosom, bukan 46 kromosom seperti umumnya. Selain itu kromosom ekstra itu melekat pada pasangan ke-21, oleh sebab itu gangguan ini sering disebut sebagai *trisomy 21* (Oltmanns, Thomas F & Emery, Robert 2012). *Down syndrome* yang termasuk dalam kategori anak berkebutuhan khusus, berbeda dari anak-anak pada umumnya karena memiliki berbagai keterbatasan seperti keterbelakangan mental, kesulitan belajar, gangguan emosional, masalah bicara dan bahasa, serta kerusakan pendengaran. Maka dari itu anak dengan *down syndrome* memerlukan pendidikan khusus dan layanan terkait untuk mengoptimalkan potensi mereka (Hallahan, Kauffman & Pullen, 2009).

Orang tua memainkan peran krusial dalam perkembangan anak dengan *down syndrome*. Anak yang mengalami keterbelakangan mental dapat menimbulkan dampak emosional pada orang tua, seperti rasa bersalah, perasaan berdosa, kurang percaya diri, ketidakpercayaan, rasa malu, stress, dan kecenderungan untuk terlalu melindungi (Somantri, 2007). Selain itu pelayanan sosial dan lingkungan yang tidak memadai untuk anak-anak mereka dan stigma masyarakat melekat pada penyakit jiwa (Bhatia dkk, 2015).

Orang tua yang memiliki anak *down syndrome* sering mengalami stress, depresi, dan tekanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal, karena perbedaan dalam sudut pandang, cara merawat, mendidik, dan intensitas yang berbeda. Stress merupakan bagian yang umum dan sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari mereka,

bahkan Seyle (dalam Sugiarti, 2018) menyebutkan tanpa stress, kehidupan tidak akan ada. Stress merupakan respon non-spesifik tubuh terhadap berbagai tuntutan, baik yang bersifat positif maupun negatif (Seyle, dalam Sugiatri, 2018). Definisi lain menjelaskan bahwa stress adalah respon individu terhadap adanya stressor (Mulhall, dalam Sugiatri 2018).

Aneshenhel (dalam Sugiatri, 2018) menjelaskan bahwa stressor adalah stimulus, baik eksternal maupun internal yang dapat memicu terjadinya stress. Stress pada orang tua dapat mengakibatkan kurangnya keterampilan dalam menerapkan pola asuh yang efektif untuk perkembangan anak dengan *down syndrome* (Garcia Lopez, 2016). Jika kurangnya keterampilan orang tua dalam mendidik anak maka akan terjadi hambatan selama masa pertumbuhan.

Faktor stress yang dialami oleh orang tua dalam pola pengasuhan adalah tekanan-tekanan yang dialami orang tua dalam proses membesarkan anak merupakan serangkaian proses yang menimbulkan kondisi psikologis dan respon fisiologis yang tidak diinginkan akibat upaya adaptasi terhadap tuntutan pola asuh perempuan (Kristiana, 2017). Jika tidak dikelola dengan baik, stress orang tua yang dialami oleh orang tua dari anak berkebutuhan khusus dapat menyebabkan gangguan dalam keluarga, menyebabkan pengasuhan orang tua tidak efektif, dan membuat anak tidak mampu mengatasi dan mengelola emosinya (Andromeda, 2018).

Stress yang dialami orang tua dapat dikelola dengan menerapkan strategi *coping* stress, khususnya bagi mereka yang memiliki anak dengan

keterbatasan fisik dan mental seperti *down syndrome*. Ada dua jenis sumber yang dapat membantu manajemen stress: sumber *coping* internal dan sumber *coping* eksternal. Sumber adaptasi internal berasal dari dalam diri individu dan melibatkan kemampuan mengelola stresor serta kemampuan memahami dan mengelola emosi (Kristiana, 2017).

Orang tua yang mengalami stress sebaiknya mendapatkan bantuan tentang cara memberikan pola asuh yang efektif, sehingga mereka dan anak dapat berinteraksi serta berkomunikasi dengan baik (Yu, dkk. 2016). Strategi *coping* adalah tindakan yang terlihat maupun yang tidak tampak yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau mengatasi ketegangan psikologis dalam situasi yang penuh stress (Yani, 1997). Orang tua yang memiliki strategi *coping stress* yang baik akan menghasilkan emosi positif yang bermanfaat untuk membimbing buah hati dalam situasi apapun.

Kenyataannya pada peneliti sebelumnya oleh Fuca (Fuca, 2022), persentase stress pada ibu menunjukkan skor dalam kisaran klinis pada skala PSI adalah 39,7% pada skala kesulitan interaksi orang tua pada anak menggunakan skala *Parenting Stress Index*. orang tua yang tidak bisa menerima kondisi anaknya cenderung merasa tertekan dan mungkin enggan untuk melakukan tindakan apapun guna mendukung perkembangan anak. Sehingga mereka mungkin hanya berdiam diri, dan keadaan anak bisa menjadi semakin parah (Sa'diyah dalam Ghaisani 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 30 September 2023 bersama salah satu partisipan orang tua yang

memiliki anak *down syndrome* dengan menggunakan media komunikasi *Google Meet* dengan subjek sebanyak dua orang dengan inisial “A dan S”. Pada orang tua A menceritakan bahwa dirinya adalah seorang ibu rumah tangga, dimana saat diri A sedang stress dan tertekan saat mendidik anaknya yang *down syndrome* ketika susah diatur dan diarahkan, A akan melakukan *mindfulness* dan yoga. A juga pernah mengikuti seminar tentang anak berkebutuhan khusus bersama temannya yang memiliki anak *down syndrome* dan mengikuti komunitas *down syndrome* sehingga mendapatkan banyak informasi dan literasi yang berguna untuk mengatasi stressnya.

Berbeda dengan orang tua berinisial S dimana saat diri S sedang merasa frustrasi dan tertekan saat mendidik buah hatinya yang *down syndrome*. Frustrasi yang dirasakan oleh S adalah ketika anaknya susah diatur dan adanya tuntutan dari keluarga suami, karena berdasarkan tradisi dan budaya, anak laki-laki adalah pewaris dan keturunan utama, sedangkan anak S memiliki anak tunggal laki-laki yang mengidap *down syndrome*, sehingga cacian yang diterima oleh keluarga besar membuatnya frustrasi saat mendidik buah hatinya. S akan melampiaskannya dengan cara memarahi anak jika tidak bisa diarahkan dan terkadang memberikan perlakuan berupa menjewer telinga atau memukul anaknya. Bagi S perlakuan tersebut berupaya untuk mengajarkan anak mana yang seharusnya boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan karena bagi S anak *down syndrome* tidak akan mengerti jika diberitahu secara lisan saja.

Hasil wawancara peneliti di atas menjelaskan bahwa orang tua dengan anak *down syndrome* memiliki stress yang beragam dan cara mengatasi dengan berbagai cara. Berdasarkan pada penelitian terdahulu oleh Maulana Hanif Ibarahim (2022) menjelaskan orang tua dari anak dengan gangguan *down syndrome* mengalami stress pengasuhan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan anak dengan perkembangan normal atau anak normal pada umumnya.

Pentingnya memiliki strategi *coping* yang baik untuk orang tua yang memiliki tekanan dan stress yang dialami ketika merawat anaknya yang mengalami *down syndrome*. *Coping* adalah proses mengatasi atau menemukan cara untuk menyelesaikan dan menyembuhkan tekanan internal seperti stres. Rachmah dan Rahmawati (2019) menjelaskan *coping* adalah suatu pola atau proses yang bertujuan untuk menahan ketegangan yang mengancam diri sendiri atau menyelesaikan permasalahan yang ada saat ini. Selain itu, *survival* juga merupakan serangkaian upaya untuk meraih kemenangan atau menang dengan cara yang baik tergantung dari individunya (Andriyani, 2019). Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa orang tua yang memiliki anak *down syndrome* memiliki pola dalam pengasuhan dan cara menyikapi dalam mendidik dan membesarkan yang berbeda dengan orang tua yang memiliki anak normal pada umumnya.

Lazarus (1993) megartikan *coping* sebagai usaha kognitif dan perilaku yang terus menerus untuk menangani tuntutan eksternal dan/ atau internal

yang dianggap terlalu berat atau melebihi kapasitas individu. Orang tua dengan anak *down syndrome* perlu memiliki keterampilan manajemen stress yang baik, karena mendidik anak berkebutuhan khusus memerlukan lebih banyak kesabaran dan perhatian terhadap detail dibandingkan dengan mendidik anak pada umumnya. Situasi ini memerlukan dukungna yang signifikan dari keluarga dan teman, serta keterampilan dalam manajemen dan pemecahan masalah (Ghonyah, 2015).

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stress yang dialami individu dapat memberikan efek negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis. Strategi *coping* terhadap stress sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, lingkungan, kepribadian, konsep diri, dan faktor sosial, yang semuanya berperan penting dalam kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah. Berdasarkan pengertian *coping* yang disebutkan dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah: (1) respon perilaku dan pemikiran terhadap stress, (2) penggunaan sumber daya yang tersedia baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya, (3) pelaksanaan yang dilakukan secara sadar oleh individu, dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengelola konflik baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari luar (internal atau eksternal), sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Jenis-jenis Strategi Coping menurut Stuart dan Keliat (2016) secara garis besar strategi *coping* dibagi menjadi dua, yaitu: strategi *coping* adaptif dan strategi *coping* maladaptif. Pemilihan jenis strategi *coping* dan

dampaknya sangat bergantung pada stress atau masalah yang dihadapi (Evans & Kim, dalam Maryam, 2017). Sumber daya *coping* bersifat subjektif sehingga perilaku *coping* dapat berbeda-beda antara individu (Maschi, Viola, Morgen, & Koskinen, 2015). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), cara individu atau keluarga menerapkan strategi *coping* bergantung pada sumber daya yang mereka miliki.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, orang tua berperan penting dalam pengasuhan dan perkembangan anak, termasuk anak dengan *down syndrome* yang memerlukan perhatian khusus dan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi stress. Orang tua dari anak *down syndrome* sering mengalami stress lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua anak normal. Oleh sebab itu strategi *coping stress* menjadi sebuah persoalan utama yang terjadi pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome*. Peneliti ingin mengetahui faktor apa saja yang menjadikan strategi *coping stress* dan bagaimana bentuk-bentuknya pada orang tua dalam mendidik dan memberikan yang terbaik untuk buah hatinya yang mengalami *down syndrome*. Keterbaharuan dari penelitian ini dibanding peneliti sebelumnya adalah gambaran stress dan strategi *coping* orang tua yang bekerja namun memiliki anak *down syndrome* dan faktor budaya yang menjadi penyebab tekanan eksternal yang dialami oleh orang tua. Hal ini pastinya akan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis orang tua ABK (Heward, 2003). Selain itu, peneliti akan menambahkan informasi tambahan yang relevan dengan data utama yang dibutuhkan.

Dengan latar belakang tersebut, penulis berusaha menegaskan alasan untuk meneliti strategi *coping* stress pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome*.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi *coping stress* yang diterapkan, mengevaluasi dampak stress dan strategi *coping* terhadap pengasuhan, memberikan rekomendasi untuk intervensi dan dukungan, mengembangkan program edukasi dan dukungan.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi secara spesifik terkait dengan psikologi klinis, anak berkebutuhan khusus, dan sebagai referensi terkait strategi *coping stress* pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome*.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan program dukungan dan konseling bagi orang tua dengan anak *down syndrome*, peningkatan kualitas pengasuhan, dapat membantu dalam merancang pelatihan dan panduan praktis bagi orang tua untuk meningkatkan keterampilan dalam pengasuhan anak *down syndrome*, dan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan untuk orang tua dengan anak *down syndrome*.