

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami keterbatasan fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional, yang berpengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan anak-anak lain seusia dengannya (Winarsih, Jamal's, Aisah, Idris, Adnan, Prasojo, Tan, Masyhuri, Syafrizal, Madjid, Hasnul, Riyanto, Bunawan, Rukiyah, Sambada, 2013).

Salah satu gangguan psikiatrik pada anak dikenal dengan istilah “anak berkebutuhan khusus” (*special needs children*), yaitu anak yang secara bermakna mengalami kelainan atau gangguan (fisik, mental-intelektual, sosial dan emosional) dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya adalah mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus (Direktorat Pembinaan SLB, 2005).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2015 menunjukkan jumlah penyandang disabilitas Indonesia sebanyak 21,5 juta jiwa. Angka ini terus bertambah setiap tahunnya. Data tersebut jauh menggambarkan jumlah penyandang disabilitas di Indonesia dibandingkan survei tiga tahun sebelumnya yakni pada tahun 2012. Pada tahun 2012 tercatat 6 juta jiwa kemudian pada tahun 2014 naik menjadi 10 juta difabel (Kustiani, 2019).

Anak yang terlahir dengan kondisi yang kurang sehat dapat menyebabkan orang tua sedih dan terkadang tidak siap untuk menerima keadaan anaknya dengan berbagai alasan. Terlebih lagi adanya rasa malu sehingga tidak sedikit yang memperlakukan anak tersebut dengan tidak baik. Sehingga hal tersebut membutuhkan perhatian lebih dari para orang tua dan saudaranya (Setyaningrum, 2010). Hardman, dkk (dalam Hidayati, Kaloeti, Karyono., 2011) mengatakan bahwa memiliki anak yang berkebutuhan khusus sangat mempengaruhi keadan ibu, ayah serta anggota keluarga dengan cara bervariasi. Seperti rentang dan dinamika emosi yang dirasakan bermacam-macam.

Menurut Gargiulo (dalam Amelasasih, 2016) reaksi orang tua yang menolak kenyataan, marah, sedih, dan merasa bersalah sebagai reaksi umum saat mengetahui anaknya berbeda dengan anak normal lainnya. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki tantangan yang besar dalam proses pengasuhan anak serta untuk dapat membesarkannya. Keluarga akan merasakan kecemasan yang menyebabkan efek yang besar dari peristiwa tersebut.

Keadaan ini menimbulkan rasa kekhawatiran bagi keluarga khususnya orang tua. Tidak jarang mereka akan mengalami kondisi cemas yang sangat berlebihan ditambah lagi dengan kondisi anak yang sakit ataupun yang berkebutuhan khusus. Kecemasan adalah suatu dorongan yang kuat terhadap perilaku, baik perilaku yang kurang sesuai ataupun

perilaku yang mengganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008).

Menurut King (2007) gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (seperti bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak kencang, dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam. Cemas bisa terjadi pada siapa saja, termasuk juga pada orang tua dalam menjalankan perannya. Hal itu bisa terjadi terutama saat ada anggota keluarga yang sakit, khususnya anak. Ansietas atau kecemasan dapat meningkatkan atau menurunkan kemampuan seseorang untuk memberikan perhatian. Ketika dihadapkan pada kondisi perasaan yang tidak menentu dan tidak jelas sumbernya yang berasal dari antisipasi terhadap adanya bahaya atau suatu ancaman, ketika dihadapkan pada perubahan dan kebutuhan untuk melakukan tindakan yang berbeda, cemas akan dialami seseorang (Potter, dalam Indrayani, Santoso, 2012)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada klien LO (bukan nama sebenarnya) pada bulan Agustus 2020 yang memiliki anak dengan tunarungu yang mengatakan bahwa sangat terkejut dan tidak menyangka akan memiliki anak yang tidak normal. Berbagai cara dan hal dilakukan agar anaknya dapat sembuh, akan tetapi sulit untuk menemukan obat yang dapat membuat anaknya normal. Rasa khawatir akan masa

depan anaknya semakin hari membuat orang tua tidak pernah nyaman dalam menjalani hari-hari.

“awalnya nggak nyangka mbak kagetnya Subhanallah. Cari obat kesana kemari, tanya orang-orang pinter untuk ngobatinnya gimana. Tapi tetap nggak ada hasil. Malah hampir berbulan-bulan saya takut dan khawatirnya luar biasa mikirin anak mbak.”

LO juga menambahkan bahwa ketika memikirkan masalah masa depan anaknya dirinya akan mengalami tekanan yang sangat tidak menyenangkan seperti gangguan tidur di malam hari, terkadang akan membuat LO tidak dapat makan dengan baik. Bukan hanya itu saja jika sudah memikirkan anak dirinya sering mengalami keringat dan asam lambung akan naik sehingga dalam menjalankan aktivitas bekerja terkadang sangat mengganggu.

“aku kalau sudah mikirin anakku rasanya sakit mbak, makan nggak enak, tidur susah, asam lambung e naik biasa sampai mual pusing, kadang sampai badan itu keringat dingin kalau bicarakan anak”

KI merupakan orang tua anak dengan anak autis juga merasakan hal yang sama seperti menarik diri dari lingkungan keluarga karena merasa takut apabila anaknya akan dibicarakan. Merasa gelisah, takut, tidak dapat tidur, badan terasa tidak memiliki rasa dan kadang bergerak secara sendiri ketika membicarakan tentang anaknya. Konsentrasinya mulai berkurang dan tidak dapat bekerja dengan baik, perasaannya selalu dipenuhi dengan perasaan wasapada dan selalu berhati-hati dalam membicarakan anaknya. Selain konsentrasinya yang terganggu KI merasa terkadang sangat susah untuk berbicara karena bibirnya terasa berat dan bergemetaran.

“Sampai sekarang saya masih belum bisa banyak berinteraksi sama banyak orang mbak, masih takut anak saya dibicarakan dan dianggap remeh. Kira- kira dia bisa apa tidak bergaul dengan anak-anak lain. Jadi saya banyak takutnya, dikit-dikit takut dan jadi saya capek sendiri susah fokus kalau kerja.”

KI juga mengkhawatirkan banyak hal tentang anaknya, seperti bagaimana biaya sekolah karena anaknya yang memiliki kebutuhan berbeda dengan anak-anak lainnya. Bagaimana keluarga besarnya nanti akan melihat anaknya. Ketakutan lain yang dirasakan juga adalah apabila dirinya meninggal dan tidak ada yang akan merawat anaknya dan memperhatikan anaknya semakin membuat KI tidak dapat tenang dalam beraktivitas. Pikiran negatifnya selalu mendominasi dan membuatnya tidak produktif dalam bekerja dan selalu fokus pada anaknya.

“umpamanya saya meninggal dan suami saya nanti nikah lagi, siapa yang akan merawat anak saya. Belum tentu ibu tirinya nanti mau mengurus anak saya biar sama kaya saya ngurus anak saya?”

“masalah biaya perawatan, ini kalau saya nggak kerja gimana mau ngerawat anak saya. Biayanya mahal loh mbak, belum beli ini itu bayar neny juga buat bantu - bantu saya berat loh”,

Wawancara yang juga dilakukan pada orang tua anak berkebutuhan khusus JK didapatkan hasil bahwa ketakutan ataupun kecemasan yang dirasakan yaitu apabila dirinya terlalu memikirkan anaknya baik itu kondisi fisik maupun masa depan dan segala hal tentang anaknya maka reaksi yang diperlihatkan adalah sangat susah tidur, susah untuk tenang bahkan untuk duduk dan berbicara. Bahkan nafsu makan juga terganggu dan sering menghindari kontak sosial karena merasa tidak nyaman untuk membicarakan anaknya dengan orang lain.

“kalau itu saya jadi nggak suka bertemu orang dan lebih suka berteman sedikit saja yang bisa memahami kondisi saya. Kalau

sudah mikirin anak saya merasa kadang tekanan darah saya turun dan susah untuk tidur, kayak semua ketakutan itu di otak saya semua mbak.”

JK juga mengungkapkan bahwa dirinya bahkan sampai harus menerima suntikan di UGD ketika terlalu memikirkan anaknya, rasa khawatir yang berlebihan ini muncul karena keterbatasan yang dimiliki anaknya yang masih harus bergantung dengan orang lain membuat JK merasa kasihan dan cemas untuk membiarkan anaknya melakukan hal-hal mandiri secara sendiri.

“Masuk rumah sakit karena saking khawatirnya saya ngeliat anak saya harus belajar mandiri, disuntik di UGD karena pusingnya buat saya nggak bisa buka mata mbak. Rasa khawatirnya itu nggak bisa saya jelaskan, pokoknya hal-hal buruk nanti akan terjadi sama anak saya, itu yang paling sering saya pikirkan.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua anak berkebutuhan khusus maka dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang membuat orang tua anak berkebutuhan merasa cemas adalah adanya pikiran negatif tentang berbagai hal seperti keadaan ekonomi, sosial serta keadaan dan kondisi anak. Pikiran-pikiran tersebut membuat para orang tua mengalami beberapa gejala fisik yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti sakit kepala, badan pegal, jantung berdenyut lebih cepat serta berbagai gejala fisik lainnya.

Gejala-gejala yang dirasakan oleh subjek ini merupakan hal-hal yang mengarah pada kecemasan. Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2013) kecemasan merupakan kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman yang dapat mempengaruhi keadaan emosional yang mempunyai

ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Beban yang dirasakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus bukan hanya secara fisik psikis, hal ini sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Gupta dan Singhal (2004) bahwa orangtua dengan anak disabilitas secara alami mengalami kecemasan diberbagai aspek dalam keluarga seperti tuntutan untuk mengasuh dalam keseharian, tekanan emosional, kesulitan interpersonal, masalah finansial dan konsekuensi sosial yang merugikan seperti dikucilkan oleh masyarakat. Kekhawatiran ataupun kecemasan ini juga dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan pernikahan yang berhubungan dengan pengasuhan anak disabilitas, beban finansial yang besar untuk memenuhi kebutuhan, serta kelelahan dan kehilangan waktu luang karena bertanggung jawab dalam mengasuh anak disabilitas.

Hasil penelitian Indrayani dan Santoso (2012) tentang hubungan pendidikan kesehatan dengan kecemasan orang tua pada anak hospitalisasi didapatkan hasil bahwa selama proses hospitalisasi anak, stress dan cemas tidak hanya dialami oleh anak yang dirawat tetapi juga orang tua. Hal ini membuktikan bahwa Kurangnya pengetahuan orang tua memicu timbulnya stressor baru pada orang tua, yang dapat menimbulkan kecemasan.

Menurut Shechtman (2007) cara yang digunakan untuk menurunkan kecemasan ataupun permasalahan orang tua anak

berkebutuhan khusus yaitu modalitas ekspresif yang mana berfokus pada ekspresi emosional dari masing-masing peserta, setiap sesi konselor memperkenalkan para peserta tentang pengalaman-pengalaman yang dirasakan secara mandiri untuk dapat dibagikan pada peserta lainnya, hal ini diharapkan menjadi kekuatan dan motivasi bagi peserta lainnya, hal ini diharapkan menjadi kekuatan dan motivasi bagi peserta lainnya. Selain itu, ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu antara lain terapi *mindfulness*, relaksasi otot, dan terapi yang berbasis psikososial dan konseling kelompok.

Cara tersebut diperkuat kembali oleh hasil penelitian Danino dan Shechtman (2012) yang berjudul *Superiority of group counseling to individual coaching for parents of children with learning disabilities* yang menjelaskan tentang keunggulan konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus didapatkan hasil bahwa konseling kelompok dapat menurunkan tingkat kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan jika dibandingkan dengan orang tua yang tidak mendapatkan terapi konseling kelompok

Kecemasan yang dirasakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus ini dapat berkurang apabila para orang tua sama-sama memiliki permasalahan yang sama untuk saling menguatkan satu dengan yang lain seperti yang dijelaskan dalam tujuan dari konseling kelompok adalah mengarahkan individu untuk mengatasi segala bentuk persoalan yang

dialami serta mencegah persoalan individu itu sendiri (Rasimin dan Hamdi, 2018)

Individu dapat memperoleh pengalaman belajar dari anggota yang lain. Anggota dapat belajar tentang dirinya dalam hubungannya dengan anggota keluarga yang lain. Anggota kelompok dalam konseling kelompok dapat belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota lainnya ataupun dapat belajar pada pengalaman dari masing-masing anggota lainnya (Yumpi dan Satriyo 2017). Belajarnya para anggota kelompok satu dengan yang lainnya dapat mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (Sherman dalam Corey 2013)

Terapi konseling kelompok lebih dipilih sebagai intervensi untuk mengoptimalkan kemampuan pemberian dukungan dari dan antar anggota kelompok dibandingkan terapi individu. Berdasarkan pada beberapa pertimbangan bahwa kesempatan untuk mendapatkan umpan balik segera dari anggota kelompok, dan kesempatan bagi peserta kelompok untuk mengobservasi respon psikologis, emosional, dan perilaku individu terhadap anggota kelompok lainnya (Saddock & Saddock, 2007). Model terapi ini memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, baik itu dimulai dari hubungannya antar pribadi di dalam

kelompok dan dilanjutkan dalam kehidupannya sehari-hari di luar kelompok (Latipun, 2008)

Alasan lain yang memperkuat bahwa penggunaan konseling kelompok sebagai bentuk terapi yang dapat mengurangi beban psikis dan fisik yang dirasakan oleh orang tua adalah bahwa bagi kebanyakan orang, kelompok dapat menjadi cukup berharga karena para anggota mendapatkan masukan dari anggota lain terkait dengan permasalahan yang sama dirasakan, selain itu para anggota dapat belajar lebih mendengarkan dari pada berbicara (Rasimin dan Hamdi, 2018).

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana metode konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Peneliti tertarik untuk lebih lanjut mengetahui tentang bagaimana konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis

yang diharapkan dapat memiliki gambaran bagaimana metode konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan orang tua anak berkebutuhan khusus.

2. Manfaat Praktis

- a. Proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan bagi orang tua anak berkebutuhan khusus mendapatkan pengalaman secara langsung bagaimana cara menurunkan kecemasan yang dirasakan.
- b. Praktisi psikolog klinis dalam menggunakan konseling kelompok sebagai metode terapi dalam membantu masyarakat atau orang tua yang memiliki kesulitan dalam mengatasi kecemasan anak yang berkebutuhan khusus.

C. Keaslian Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Waruwu (2019) yang berjudul Efektivitas *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus didapatkan hasil bahwa pada orang tua Anak Berkebutuhan Khusus selama enam sesi. Ini menandakan orang tua Anak Berkebutuhan Khusus mengalami penurunan tingkat kecemasan akibat perlakuan Cognitive Behavior Therapy.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa ada perbedaan kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan *Cognitive Behavior Therapy* ($p = 0,042 < 0,05$; $z = - 2, 032$), pada orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus selama enam sesi. Ini

menandakan orang tua Anak Berkebutuhan Khusus mengalami penurunan tingkat kecemasan akibat perlakuan *Cognitive Behavior Therapy*.

Penelitian tersebut berfokus pada bagaimana terapi *cognitive* dapat menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan dipilih kategori seperti orang tua anak berkebutuhan khusus dengan latar belakang pendidikan SMA serta memiliki anak berkebutuhan khusus berusia 2-7 tahun. Pembatasan tingkat pendidikan dari orang tua subjek tersebut membuatnya terlihat tidak memiliki dinamika psikologis yang tergambar dari kecemasan yang dirasakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus. Sehingga dalam penelitian ini latar belakang orang tua yang akan digunakan beragam mulai dari usia dini sampai dengan usia dewasa yang nantinya diharapkan memiliki keragaman dalam proses terapi konseling kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Miranda (2013) yang berjudul strategi coping dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus didapatkan hasil bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami kelelahan emosional yang berpusat pada unsur-unsur gangguan fisik dan emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, masalah tidur, dan kelelahan fisik, kebosanan, cemas, mudah putus asa, sulit beradaptasi, tutup mulut, lekas marah, kesepian, dan gelisah.

Hasil penelitian yang didapatkan sesuai dengan gambaran lapangan yang terjadi saat ini, dan sangat penting untuk mengetahui bagaimana cara

penanggulangan kelelahan emosional yang dirasakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan metode studi kasus sehingga dinamika psikologis yang dirasakan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tetap terlihat dengan baik. Namun demikian penelitian tersebut belum dapat memaparkan bagaimana cara yang tepat untuk dapat menanggulangi beban emosional yang dirasakan oleh ibu dan ayah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yumpi dan Satriyo (2017) yang berjudul resiliensi keluarga dengan anak gangguan disintegrative melalui konseling kelompok di dapatkan hasil Partisipasi subyek dalam konseling kelompok memberikan dampak perubahan cara pandang terhadap anak. Orang tua sudah lebih realistis dalam membuat harapan pada anak dan mampu menerapkan pengasuhan yang positif serta keluarga menemukan kekuatan dan sumber daya melalui konseling kelompok untuk beradaptasi menjalani kehidupan ketika anak mendapat diagnose gangguan disintegrasi.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerimaan psikologis ataupun resiliensi orang tua anak berkebutuhan khusus dapat dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok, namun demikian penelitian tersebut hanya berfokus pada resiliensi pada orang tua anak yang di diagnose gangguan disintegrasi tidak mencakup kondisi psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus yang lain.

Hasil penelitian Suwanto & Nisa (2017) yang berjudul *Cinema therapy* sebagai intervensi dalam konseling kelompok menunjukkan bahwa menggunakan metode film untuk mengajak peserta terlibat dalam konseling kelompok. Metode menonton film ini digunakan sebagai hiburan agar peserta konseling kelompok untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dimiliki. Pada metode ini peserta dibebaskan untuk memilih film mana yang akan digunakan dalam proses konseling kelompok.

Pada penelitian tersebut para peserta tidak terlibat secara langsung untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dimiliki, sehingga akan terasa kurang nyaman ketika tidak mendapatkan respon apabila peserta ingin bertanya tentang permasalahan yang dimiliki. Penelitian ini hanya berfokus pada bagaimana peserta dapat menemukan makna dari sebuah film yang ditayangkan. Sehingga tidak berfokus pada kekuatan grup dalam konseling sebagai pusat motivasi atau *support system* bagi peserta.

Berdasarkan hasil *literature review* dari beberapa hasil penelitian di atas dapat disimpulkan penelitian ini berbeda dari beberapa penelitian yang telah dijabarkan di atas. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki beban yang berat yang berdampak pada beban mental dan fisik, sehingga beberapa alternatif dapat digunakan untuk mengantisipasi ataupun menangani permasalahan yang ada yaitu dengan cara menggunakan konseling kelompok. Kelompok yang digunakan yaitu orang tua anak yang berkebutuhan khusus yang memiliki permasalahan

dan beban emosional dalam hal merawat ataupun menerima keadaan anak. Hal ini akan digunakan sebagai bentuk terapi untuk saling menguatkan dalam kondisi yang sama.