**Konseling Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus**

**NASKAH PUBLIKASI**

****

**Oleh :**

**Baiq Ade Septa Iswarindi**

**18511034**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2022**

**KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

Baiq Ade Septa Iswarindi1, Rahma Widyana2

Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi

Email: 1 baiqadesepta@gmail.com, rahma@mercubuana-yogya.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* yang melibatkan 2 kelompok subjek yang dipilih secara random dan diukur sebanyak tiga kali (pretest, posttest, follow up dalam 14 hari setelah perlakuan). Subjek penelitian ini sebanyak 10 orang tua anak berkebutuhan khusus yang berada dalam kategori kecemasan ringan hingga berat. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok selama 3 sesi. Alat ukur yang digunakan untuk melihat skor kecemasan adalah HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Teknik analisis yang digunakan mmenggunakan *Wilxocon* dan *Mann Whitney*. Hasil analisis yang diperoleh *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil pada proses follow up diperoleh Z = 2.530 dengan p = 0.008 < 0.050 yang artinya tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah diberi konseling kelompok lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi konseling kelompok. Sedangkan, hasil *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasaan sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok pada kelompok eksperimen Z= 2.060 dengan p = 0.039 < 0.050 menunjukkan adanya penurunan kecemasan sebelum dan sesudah konseling kelompok, begitu juga setelah 14 hari pemberian konseling kelompok didapatkan hasil Z = 2.121 dengan p = 0.34 < 0.050 menunjukkan penurunan kembali tingkat kecemasan setelah 14 hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan orang tua pada anak berkebutuhan khusus.

**Kata kunci**: Konseling kelompok, kecemasan, orang tua anak berkebutuhan khusus.

# GROUPS TO REDUCE ANXIETY IN PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Baiq Ade Septa Iswarindi1, Rahma Widyana2

Master of Professional Psychology Study Program, Faculty of Psychology Email: 1 baiqadesepta@gmail.com, rahma@mercubuana-yogya.ac.id

# ABSTRACT

This study aims to determine the effect of group counseling to reduce anxiety in parents of children with special needs. The method used in this study was a pretest-posttest control group design involving 2 groups of subjects selected at random and measured three times (pretest, posttest, follow-up within 14 days after treatment). The subjects of this study were 10 parents of children with special needs who were in the category of mild/ low to severe anxiety. The subjects were divided into 2 experimental groups and control groups. The experimental group was given group-counseling treatment for 3 sessions. The measuring instrument used to measure anxiety scores is HARS (Hamilton Rating Scale for Anxiety). The analytical technique used is *Wilxocon* and *Mann Whitney*. The results of the analysis obtained by *Mann Whitney* to find out the difference in anxiety levels between the experimental group and the control group, the results obtained in the follow-up process were Z = 2,530 with p = 0.008 < 0.050, which means that the anxiety level of the experimental group after being given group counseling was lower than the control group that was not given group counseling. While the results of *Wilcoxon* to determine the difference in anxiety levels before and after group counseling in the experimental group Z= 2.060 with p = 0.039 < 0.050. It reveals a decrease in anxiety before and after group counseling, as well as after 14 days of group counseling the results obtained Z =2.121 with p = 0.34 < 0.050 indicating a decrease in anxiety levels after 14 days. This study shows that group counseling is one way to reduce parental anxiety in children with special needs.

**Keywords**: Group counseling, anxiety, parents of children with special needs.

**PENDAHULUAN**

Anak berkebutuahan khusus adalah anak yang mengalami keterbatasan fisik, mental-intelektual, social, 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, Sambeda, 2013).

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 di rasakan bermacam-macam.

Keadaan ini menimbulkan rasa kehawatiran bagi keluarga khususnya orang tua. Tidak jarang mereka akan mengalami kondisi cemas yang sangat berelebihan 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 menganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008).

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 di berbagai aspek dalam keluarga seperti tuntutan untuk mengasuh dalam keseharian, tekanan emosional, kesulitan interpersonal, masalah finansial dan konsekuensi sosial yang merugikan seperti dikucilkan oleh masyarakat. Kehawairan 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.

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).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

**METODE PENELITIAN**

Adapun desain penelitian *pretest-posttest control group design* ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Table Desain Eksperimen**

**Pretest-posttest control group design**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Kelompok | Pretest | Perlakuan | Posttest | *Follow up* |
| KE | O1 | X | O2 | O3 |
| KK | O4 |  | O5 | O6 |

Keterangan:

KE : Kelompok Ekperimen

KK : Kelompok Kontrol

O1 : Pretest skala kecemasan

X : Konseling Kelompok

O2 : Posttest skala kecemasan

O3 : Follow up

O4 : Pretest skala kecemasan

O5 : Posttest skala kecemasan

O6 : Follow up

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakanskala HARS. Skala HARS ini mengacu pada skala yang di kutip dari Hawari (2011). Skala ini di susun berdasarkan 14 aitem pertanyaan yang di rangkum sebagai berikut perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan,perasaan depresi, gejala somatic (otot), gejala somatic (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respirator, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, tingkah laku pada wawancara. Skala ini berjumlah 14 aitem yang diisi oleh peneliti atau orang yang telah dilatih untuk menggunakannya melalui tehnik wawancara langsung Hawari (2011). Validitas instrument HARS ditunjukkan pada *Corrected Item- Total Correlation* seluruh soal 0.83 dengan jumlah aitem 14 butir lebih besar dari terbukti bahwa skala HARS cukup reliabel.

**HASIL & PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari dengan melibatkan 2 kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing peserta 5 orang. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan di Sekolah Lenterahati *Boarding School*. Adapun kategori tingkat kecemasan masing-masing peserta dimulai dari tingkat kecemasan ringan sampai berat.

**Grafik 1: Skor pretest – posttest – follow up Kelompok Eksperimen**

**Grafik 2 Skor pretest – posttest – follow up Kelompok Kontrol**



**Grafik 3 Perbandingan Skor Kecemasan**

Bredasarkan hasil uji ststistik yang telah dilakukan menggunakan *wilxocon* dan *mann whitney* maka dapat diperoleh:

**Hasil uji mann whitney**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pretest | Posttets | Follow up |
| Z | **-.736** | **-.636** | **-2.530** |
| Exact Sig | **.548** | **.548** | **.008** |

Perbandingan tingkat kecemasan antara orang tua yang diberikan konseling kelompok dan orang tua yang tidak diberi konseling kelompok diperoleh nilai untuk pretest Z = 0.736 dengan p = 0.548 > 0.050 nilai *mean pretest* pada kelompok eksperimen 22,2 dan nilai *mean* pada pretest kelompok kontrol 21,2. Untuk hasil *posttest* kelompok eskperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil Z = 0.636 dengan p = 0.548 > 0.050 dengan nilai *mean posttest* kelompok eksperimen lebih rendah 19,2 dibanding kelompok kontrol dengan nilai *mean* 21,2. Pada hasil *follow up* pada kelompok eksperimen diperoleh Z = 2.530 dengan p = 0.008 < 0.050 dengan nilai *mean* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 13,14 lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar 23,6. dimana tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah diberi konseling kelompok lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi konseling kelompok.

**Hasil uji wilcoxon**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (KE\_Pretest) dan (KE\_Posttest) | (KE\_Posttest) dan (KE\_Followup) |
| Z | -2.060 | -2.121 |
| Asymp. Sig  | .039 | .034 |

Data yang diperoleh pada pengukuran *pretest* Z = 2.060 dengan p= 0.039 < 0.050, untuk *mean* diperoleh untuk *pretest* sebesar 22,2 dan *posttest* 19,2 hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan pada subjek sebelum dan sesudah dilakukan intervensi konseling kelompok. Hasil posttest ke follow up menunjukkan Z =2.121 dengan p= 0.34 < 0.050 dengan nilai mean pada *pretest* 19,2 dan *mean* pada *follow up* sebesar 13,4 menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan konseling kelompok dan penurunan selama 14 hari setelah konseling kelompok

Berdasarkan hasil pengukuran secara kuantitatif di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan perubahan kecemasan antara kelompok yang diberi konseling kelompok dengan kelompok yang tidak diberikan konseling kelompok menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan orang tua ABK. Beberapa gejala fisik yang dirasakan oleh para peserta konseling kelompok seperti nafas pendek, denyut jantung lebih cepat, nafas tidak beraturan mudah merasa gelisah dan tidak tenang merupakan gejala kecemasan. Berdasarkan gejal-gejala tersebut hal ini merupakan bentuk dari kecemasan, menurut Pradipta (2014) kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala keteganganjasmaniah.

Adanya pikiran irasional dan ketakutan yang berlebihan terhadap kondisi anak yang belum tentu terjadi ini menyababkan beberapa dampak negatif pada orang tua, seperti kurang produktif dalam menjalankan aktivitas serta sangat mudah terserang beberapa penyakit. Hal-hal yang dirasakan oleh orang tua adalah sangat sulit untuk konsentrasi dalam bekerja, pusing sehingga tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Sesak nafas yang dirasakan semakin membuat para orang tua khawatir dengan kondisi anggota tubuhnya sehingga sangat mudah untuk bersikap panik. Menurut Ramaiah (2003) gejala-gejala yang dirasakan oleh para orang tua tersebut adalah gejala-gejala yang lazim terjadi pada orang-orang yang mengalami kecemasan yaitu kejengkelan umum, gugup jengkel panik, sakit kepala, ketegangan otot, gemetaran sekujur tubuh dan aktivitas system otonomik yang meningkat.

Rasa khawatir ataupun perasaan cemas yang dimiliki oleh orang tua anak berkebutuhan khusus ini akan dapat diatas dengan memberikan berbagai dukungan untuk saling menguatkan individu yang satu dengan yang lain melalui konseling kelompok, hal ini sesuai dengan pendapat Gazda (dalam Latipun, 2005) yang menjelaskan pengertian konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan bertingkah tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.

Saling menerima bantuan, saling percaya dan memberdayakan para orang tua anak yang berkebutuhan khusus ini mendapatkan kekuatan untuk mengatasi rasa khawatir yang dirasakan selama ini hal ini sesuai dengan hasil penelitian 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. Orangtua 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.

Adanya pikiran irasional yang menjadi penyebab para orang tua sangat mudah merasa khawatir dan cemas dengan kondisi anak sehingga melalui konseling kelompok para orang tua akan dibantu untuk mengubah berbagai pikiran-pikiran ataupun rasa khawatir yang selama ini dirasakan dengan bantuan anggota kelompok untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dirasakan hal ini sesuai dengan tujuan dari konseling kelompok yang dikemukanan oleh Kumboltz (Mashudi, 2012) bahwa tujuan konseling adalah membantu klien membuat keputusan-keputusan. Selain itu, membantu klien memecahkan problem-problemnya, memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis

**KESIMPULAN**

*Kesimpulan*

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Perbandingan tingkat kecemasan antara orang tua yang diberikan konseling kelompok dan orang tua yang tidak diberi konseling kelompok diperoleh p = 0.008 < 0.050 dimana tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah diberi konseling kelompok lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi konseling kelompok.
2. Konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus dengan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada orang tua sebelum dan sesudah diberikan konseling. Data yang diperoleh p= 0.34 < 0.050 menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan konseling kelompok dan penurunan selama 14 hari setelah konseling kelompok
3. Subjek yang mengalami penurunan skor kecemasan mengalami perubahan psikologis yaitu: menjadi lebih tenang, istirahat yang berkualitas serta menjadi lebih rileks dan termotivasi dengan baik. Selain itu, subjek penelitian menemukan kekuatan dari kekuatan kelompok selama proses konseling.

*Saran*

Berdasarkan hasil dari penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang didasarkan dari evaluasi penelitian. Saran yang diberikan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi beberapa pihak seperti peneliti selanjutnya, responden penelitian, serta instansi terkait. Saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk banyak memberikan kesempatan pada para peserta untuk mengungkapkan rasa cemas dan cara yang dilakukan untuk mengatasi dari masing-masing peserta. Selain itu untuk memperkaya hasil penelitian, peneliti perlu memilih kebutuhan anak agar lebih beragam lagi serta memperhatikan lamanya orang tua menjadi cargiver anak berkebutuhan khusus.

1. Subjek Penelitian

Dari hasil konseling kelompok yang telah dilakukan deketahui bahwa dengan konseling kelompok, orang tua anak berkebutuhan khusus mendapatkan berbagai manfaat seperti gejala fisik yang dirasakan seperti kesulitan tidur, jantung berdegub kencang dan nafas yang tidak beraturan serta beberapa ketakutan akan beberapa hal terhadap anak mulai terlihat penurunan. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan agar orang tua anak berkebutuhan khusus tetap melakukan pertemuan bersama dengan orang tua lainnya untuk mendapat kekuatan dan saling menguatkan satu dengan yang lain

**DAFTAR PUSTAKA**

Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi perawatan. Gunung Mulia

Gupta, A., & Singhal, N. (2004). Positive perceptions of children with disabilities. Asia Pacific Disability Rehabilitation. Journal, 15, 22-35.

Hawari, D. (2001). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta; Balai penerbit KKUI.

Hidayati, F., Kaloeti, D.V.S., Karyono. (2011). Peran Ayah dalam Pengasuhan Anak. *Jurnal Psikologi Undip,* 9(1), 1-10

Latipun. (2008). Psikologi Konseling. Malang: UMM Press

Mashudi, F. (2012). Psikologi konseling. Jogjakarta: IRCiSoD

Mulawarman, Ariffudin, Rahmawati. (2020). Konseling Kelompok pendekatan Realita, Jakarta; Kencana.

Nevid, J, S., Rathus, S, A., Greene, B. (2018). Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan, Jilid 1. Erlangga; Jakarta.

Pradipta, S. (2014). Stop Minder dan Grogi. Yogyakarta; Araska.

Ramaiah, S. (2003). Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta; Pustaka Populer Obor.

Rasimin., Hamdi, M. (2018). Bimbingan dan Konseling Kelompok. PT. Bumi Aksara; Jakarta.

Saddock, B.J., and Saddock, V.A. 2007. Kaplan and Saddock’s Synopsis of Psychiatry: Behavioral Science/Clinical Psychiatry. (10th ed.) Lippincott: William dan Wilkins.

Syamsul Yusuf. (2009). Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas. Bandung: Maestro

Winarsih., dkk. (2013). *Panduan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus bagi Pendamping (orang tua, Keluarga, dan Masyarakat)*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia

Yumpi, F., Satriyo, D. (2017). Resiliensi Keluarga Dengan Anak Gangguan Disintegratif Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Insght*, Vol 13(1), 11-26.