**STRATEGI COPING STRES PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK AUTIS**

# Fauyan Khusnul Prima Sari1, Kondang Budiyani2

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fauyanprimasari95@gmail.com

# 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 belebihi 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 kegitan diluar rumah, mencari dukungan dari orangterdekat, 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

***STRESS COPING STRATEGIES IN PARENTS OF CHILDREN WITH AUTISM***

# Fauyan Khusnul Prima Sari1, Kondang Budiyani2

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fauyanprimasari95@gmail.com

## Abstract

*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.*

***Keywords*** *: Coping strategy, Autism, Parents with Autistic Children*

**PENDAHULUAN**

Kehadiran seorang anak merupakan saat yang ditunggu-tunggu dan sangat istimewa bagi pasangan suami istri, kehadiran seorang anak bukan saja mempererat cinta kasih pasangan suami istri. Setiap orang tua menginginkan dan mengharapkan seorang anak yang bisa dilahirkan nanti dapat tumbuh menjadi anak yang menyenangkan, terampil dan pintar sehingga nantinya akan menjadi penerus dalam keluarga tersebut ( [www.bkkbn.go.id,](http://www.bkkbn.go.id/) dalam Wardani,2009)

Lebih lanjut dijelaskan oleh Pradana dan Kustanti ( 2017) mengatakan bahwa pada kenyataanya proses pertumbuhan dan perkembangan anak tidak selalu sesuai dengan harapan orang tua, beberapa kasus orang tua harus menerima kenyataan bahwa anak yang dilahirkan mengalami gangguan perkembangan. Salah satu contoh gangguan perkembangan yang terjadi adalah autism.

Kata autis bersal dari bahasa Yunani *“autos”* yang berarti *“self”* istilah ini digunakan pertama pada tahun 1906 oleh Psikiater Swiss Eugen Bleuler. Cara berfikir anak dengan gangguan autis cenderung memandang dirinya sendiri sebagai pusat dari dunia, percaya bahwa kejadian-kejadian eksternal berasal dari diri sendiri. Pada tahun 1943 psikiater lain Leo Kenner menerapkan diagnosis “ *autism infantile* awal” kepada sekelompok anak yang terganggu tampaknya tidak dapat berhubungan dengan orang lain, seolah-olah anak dengan gangguan autis hidup dalam dunianya sendir. Berbeda dengan anak-anak retardasi mental, anak dengan gangguan autis cenderung menutup diri dari dunia luar dan menciptakan semacam “ kesendirian autistik” ( Kenner dalam Nevid, Rathus, Greene,2003).

Maslim (2013) mendefinisikan autis merupakan gangguan pervasif dengan adanya kelainan atau hendaya perkembangan yang muncul sebelum anak memasuki usia tiga tahun dengan ciri kelainan fungsi interaksi sosial, komunikasi, dan perilaku terbatas namun berulang. Selain itu pendapat lain juga diutarakan oleh Rutter ( dalam Duran & Barlow, 2007) menjelaskan bahwa autis adalah kondisi yang membingungkan sehingga tidak mengejutkan bila banyak teori tentang mengapa gangguan autis ini berkembang. Salah satu generalisasinya yakni gangguan autis tidak hanya memiliki satu penyebab tunggal.

Di Indonesia belum pernah ada survey resmi mengenai anak dengan gangguan autis, sehingga tidak ada data jumlah pasti angka dan pertumbuhan anak dengan gangguan autis di Indonesia, namun meski begitu ada data resmi mengenai jumlah anak autis seperti data dari Bina Kesehatab Jiwa Kementrian Kesehatan diperkiran terdapat 112.00 anak di Indonesia yang menyandang autis dengan rentang usia 5-10 tahun dan pravelensi autis 1,68 per 1.000 penduduk untuk anak usia dibawah 15 tahun dengan jumlah keseluruhab anak penyandang autis berkisar 66.000.805 jiwa ( KEMENKES, 2013).Sedangkan data dari KEMENPPPA (2018) pravelensi autis di dunia semakin lama semakin meningkat hingga sebelum tahun 2.000 pravelensi autis 2-5 sampai dengan 15-20 per 1.000 kelahiran dengan jumlah 1 : 250 penduduk.

Mangunsong ( dalam Pradana & Kustanti, 2017) menyatakan reaksi awal pada orang tua yang mengetahui anaknya mendapatkan diagnosa autis biasanya muncul dalam bentuk shock, goncangan batin, kesedihan, stres, rasa bersalah, kecewa, marah, sakit hati, tidak dapat menerima kenyataan, merasa kelabu, hingga enggan berkomunikasi dengan orang lain. Perilaku berlebih antara lain perilaku melukai diri sendiri ( self abuse), seperti memukul, menggigit, mencubit dan juga tantrum seperti perilaku menjerit, menangis, dan melompat-lompat. sedangkan untuk perilaku berkekurangan ditandai dengan gangguan bicara, perilaku sosial yang kurang sesuai, perilaku ini menyebabkan orang tua yang memiliki anak autis harus ekstra 24 jam dalam mengawasi anaknya, hambatan komunikasi yang dialami anak mengakibatkan orang tua semakin frustasi karena tidak memahami keinginan anak ( Safaria, 2021).

Beberapa deskripsi mengenai anak autis banyak menginspirasi berbagai teori yang menyatakan bahwa orang tualah yang bertanggung jawab atas perilaku anak yang tidak lazim sehingga hal ini sangat merugikan bagi generasi orang tua yang merasa bersalah dan bertanggung jawab atas permasalahan anak ( Duran & Berlow, 2007).

Hal demikian sering kali membuat orang tua merasa tertekan, stres dan juga putus asa ndalam menjalani rutinitas yang dirasa sangat menguras tenaga dan juga fikiran, stres. Stres yang muncul dapat disebabkan oleh kekuatiran tentang masa depan anak, rasa tidak berdaya, hambatan ekonomi, kurangnya waktu untuk diri sendiri, serta reaksi saudara kandung pada anak autis, Sutadi (dalam, Dapa dan Tuerah, 2021).

King (2017), menjelaskan stres adalah respon individu terhadap *stressor* dalam lingkungan, yaitu situasi dan peristiwa yang dirasa mengancam dan menghambat kemampuan seseorang dalam beradaptasi, sering melihat peristiwa negative dalam kehidupan juga berdampak pada munculnya stres. Lebih lanjut stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, sehingga stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual ( Rasmun, 2004).

Pelps, Wuensch & Golden ( 2009), dalam penelitiannya membuktikan bahwa dari beberapa orang tua yang memiliki anak dengan gangguan autis menemukan bahwa yang memiliki tingkat stres pengasuhan tertinggi adalah ibu dari anak dengan sindrom autis. Lebih lanjut Lestari dan Maryati ( 2016), mengemukakan stres yang dialami orang tua dapat menjadi dampak buruk bagi anak. Stres akibat beban pengasuhan dapat mendorong orang tua untuk melampiaskan stres tersebut pada anak dengan melakukan kekerasan maupun pelantaran terhadap anak ( Fitriani, Gina, & Perdhana, 2021).

Di Indonesia sendiri menurut Komisi Perlindungan Anak dan Ibu ( 2020), mencatat adanya 5.066 kasus kekerasan dan penelantaran anak pada tahub 2014 dan jumlah tersebut terus bertambah menjadi 6.519 kasus pada tahun 2020, hal ini menunjukkan bahwa stres dalam mengasuh anak dapat berdampak pada kesejahteraan orang tua dan juga anak.

Demikian didalam merawat anak dengan gangguan autis tentu menjadikan tantangan tersendiri bagi orang tua, terlebih orang tua yang belum pernah mempunyai anak. Tantangan yang besar dalam mengasuh anak dengan gangguan autis menjadi salah satu faktor penyebab munculnya stres, stres merupakan respon individu yang meliputi stimulasi, kejadian, peristiwa, dan inteprestasi individu yang menyebabkan timbulnya ketegangan di luar kemampuan seseorang untuk mengatasinya ( Santrock dalam Kusumastuti, 2014).

Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh orang tua tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa ( Wardani, 2008). Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan strategi *coping*.

Salah satu dampak penting terjadinya stres pada orang tua yang memiliki anak autis adalah frustasi, resah, cemas, marah dan sedih serta sangat mempengaruhi suatu hubungan dalam sebuah keluarga ( Cohen & Bolton dalam Kusumastuti, 2014) Berdasarkan hal tersebut *coping* stres perlu dilakukan untuk menangani stres yang dialami pada orang tua yang memiliki anak autis, agar mampu merawat dan mengasuh anak dengan gangguan autis sehingga orang tua juga dapat beraktivitas dengan baik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memahami tekanan dan stres yang dihadapi orang tua serta bagaimana strategi *coping* yang dimiliki oleh orang tua yang memiliki anak autis.

# METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan perspektif fenomenologis hidupnya ( Creswell dalam Sugiyono, 2022). Peneliti melakukan wawancara mendalam untuk menggali data pada responden tentang strategi coping stres pada orang tua yang memiliki anak autis.Penelitian ini dilakukan di Provinsi Istimewa Yogyakarta, kecamatan Bambanglipuro dan Kretek kabupaten Bantul, hal ini dilakukan karena peneliti mendapatkan partisipan di daerah tersebut Penelitian ini, melibatkan 3 orang partisipan utama berusia 34-40 tahun. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Subjek dipilih menggunakan teknik *non pribablility sampling*. Selain itu, dalam penelitian ini melibatkan dua orang berperan sebagai informan. Metode analisis data dilakukan dengan tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan *conclusion drawing/verivication.*

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian serta data yang didapat dalam wawancara dan observasi yang melibatkan tiga orang sebagai partisipan utama menemukan strategi *coping* pada orang tua yang memiliki anak autis dalam menghadapi tekanan atau stres yang di hadapi. Menjadi orang tua dengan anak autis tidaklah mudah butuh kesabar yang lebih serta berbagai tantangan yang sering kali memunculkan stres bagi orang tua ( Putri, Pramesti, & Hapsari, 2019).

Sehingga permasalahan-permasalahan yang dihadapi tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka ( Wardani, 2009). Lazaruz dan Folkman ( 1984) mengemukakan bahwa terdapat dua bentuk strategi *coping* yaitu *problem focused coping* yang merupakan usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakan dengan menghadapi secara langsung, sedangkan pada *emotion focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakannya tidak dengan menghadapi secara langsung.

Cerver, Scheier, dan Weintraub (1989) menjelaskan lima aspek dalam *problem focused coping yaitu*: 1) *active coping,* yang merupakan langkah-langkah aktif yang dilakukan individu untuk menghadapi *stressor,* 2) *planning,* yang merupakan cara berfikir individu dalam menghadapi stressor, 3) *suspression of competing actives,* yang merupakan langkah individu dalam melakuakan rencana lain dan mencoba untuk menghindari orang lain, 4) *restrain coping*, yaitu individu menunggu kesempatan kesempatan yang tepat untuk bertindak, 5) *seeking social support – instrumental*, individu mencari dukungan guna untuk mendapatkan nasehat, bantuan atau informasi.

Cerver, Scheier, dan Weintraub (1989), juga menjelaskan delapan aspek dalam *emotion focused coping* yaitu: 1) *seeking social support-emotion*, yang merupakan cara individu untuk mencari dukungan moral atau simpati, 3) *positive reinterpretation and growth*, berarti mengatur emosi yang berkaitan dengan *distress*, 4) *acceptance*, yaitu individu menerima segala permasalahan yang ada, 5) *turning to religion*, yaitu individu mengembalikan permasalahan yang di hadapi pada agama, 6) *denial*, individu menolak bahwa *stressor* itu ada, atau bertindak seolah-olah *stressor* itu tidak ada, 7) *behavioral disangegement*, yaitu upaya individu dalam mengurangi usaha untuk berhadapan dengan *stressor*, 8) mental disangegement, merupakan variasi dari tindakan pelarian, terjadi ketika kondisi individu pada saat menghambat munculnya tindakan pelarian.

Pada penelitian ini terdapat 12 data yang ditemukan yang sesuai dengan aspek yang diambil dari teori Cerver, Scheier, Wientraub (1989), data aspek tersebut yaitu: 1) *coping* aktif 2) *planning*, 3) menekan kegiatan bersaing, 4) penundaan perilaku mengatasi stres,5) mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental, 6) mencari dukungan sosial untuk alasan emosiona; ( *seeking social support-emotional,* 7) positive reinterpretation and growth, 8*) acceptance*, 9) *turning to religion*, 10) *focus on venting of emotion*, 11) *denial*, 12) *mental disangegement.*

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sub bab sebelumnya, di temukan berbagai gambaran strategi coping stres yang dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak autis. Strategi *coping* yang dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi dan mengurangi tekanan atau stres yang dirasakan oleh orang tua yang memiliki anak autis, dari strategi *coping* yang diambil yaitu dari aspek-aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang dilakukan oleh partisipan.

Dampak sosial yang dialami oleh ketiga partisipan yaitu banayknya cibiran dari lingkungan sekitar terkait dengan kondisi anak yang mempunyai gangguan autis, sehingga mengakibatkan partisipan malu, menarik diri dari lingkungan dan enggan untuk bergabung dengan lingkungan sosial. selain dampak sosial yang dirasakan partisipan juga merasakan dampak psikologis yaitu merasakan sedih, sering manangis, murung dan juga sering melamun. Untuk menghadapi tekanan dan dampak yang dialai oleh partisipan, ketiga partisipan melakukan strategi *coping*.

Pada partisipan NR untuk mengurangi tekanan dan stres yang dihadapi dengan cara berkatifitas diluar rumah, pergi berwisata dengan keluara, beres-beres rumah atau berkebun,selain itu ketika dalam keadaan yang stres full NR memilih untuk menangis atau menceritakan semua yang dialami kepada suami. Berbagai macam tekanan ketika mempunyai anak autis membaut NR melakukan berbagai strategi coping untuk bisa meredakan masalah yang dialami sehingga tetap bisa beraktifitas dengan baik.

Pada partisipan ST merasa memiliki anak dengan gangguan autis tidak lah mudah banyak beban pikiran dan stres terlebih dengan cibiran tetangga membuat ST seringkali merasa emosi, dalam hal ini untuk merengankan beban pikiran ST sering beraktifitas diluar atau pergi kedaerah pegunungan atau pantai, hal lain yang dilakukan ST ketika dalam keadaan emosi yaitu dengan tidur karena menurut ST ketika dalam kedaan yang emosi dengan langsung tidur ST dapat melupakan masalah yang sedang dirasakannya. Dalam hal ini berbagai upaya strategi coping stres dilakukan agar ST tetap bisa beraktivitas dan menjalankan hidup dengan baik.

Pada partisipan PJ selain tekakan karena mempunyai anak dengan gangguan autis, tekanan lain juga dirasakan oleh PJ karena beban ekonomi yang dirasakan PJ sangat sulit ditambah lagi dengan cibiran tetangga yang membuat PJ semakin merasa tertekan. Dalam hal ini PJ seringkali menangis dan melamun, merasa berat untuk menerima takdir kehidupan, namun Pj berusaha untuk bangkit dan melupakan masalah yang ada dengan cara pergi kepantai dengan keluarga ketika suaminya libur kerja, serta menyibukkan diri dirumah dengan bermain bersama anak, atau pergi ke tempat ibunya. Terkadang PJ juga menceritakan keluh kesahnya kepada suami atau ibunya dengan cara demikian membuat PJ merasa lumyan mengurangi beban yang dirasakan. Dalam hal ini PJ juga sudah melakukan upaya strategi coping untuk meredakan tekanan atau stres yang dirasakan dengan berbagai cara supaya dapat beraktifitas denganbaik.

# DAFTAR PUSTAKA

Carver, C. Scheier, M.,& Weintraub. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-28. DOI: [10.1037//0022-3514.56.2.267](https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267)

Dapa. A., & Tuerah.,R. 2021. Manajemen Sekolah Inklusi.Yogyakarta:CV.Budi Utama

Duran, D., & Barlow, V. ( 2007). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fitriani, Y., Gina, F., & Perdhana, T. s. ( 2021). Gambaran Perenting Stress pada Ibu ditinjau dari Status Pekerjaan dan Ekonomi serta Bantuan Pengasuhan. *Jurnal Psikostudia*, 10(2), 98-107.DOI: 10.30872/psikostudia

Kementrian Republik Indonesia . *Autisme ada di sekeliling kita, mari wujudkan kepedulian kita!*. Web. 09. April. 2013

King, L. (2017). *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. *Hari Peduli Peduli Autisme Sedunia: Kenali Gejalanya PahamiKeadaanya*. Web.02. April.2018

Kusumastuti,A. (2014). Stres Ibu Tunggal yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Psikologi,*7(2).Retrieved from<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1130>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.

Lestari, F & Maryati, L. (2016). Resiliensi Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome di Sidoarjo. *Jurnal Psikologi,*3(1),141-154. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.118>

Maslim, D. ( 2013). Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkasan dari PPDGJ-III dan DSM 5 ( cetakan ke 2). Jakarta: PT. Nuh Jaya

Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga

Phelps, K. McCammon, S. Wuensch, K Golden, J. Enrichment, stress, and Growth from Parenting an Individual with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Intelectual & Develobmental Disability*,34(2),133-141. <https://doi.org/10.1080/13668250902845236>

Pradana, A. P., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan Psychological Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme. Jurnal Empati, 6(2), 83-90. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19734>

Pradana, A. P., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan Psychological Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme. Jurnal Empati, 6(2), 83-90. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19734>

Putri, A., Pramesti,W.,& Hapsari, R.,(2019). Stres pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Sepktrum Autis. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1). DOI:[10.33024/jpm.v1i1.1408](http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1408)

Rasmun. (2004). *Stres,Koping dan Adaptsi* . Jakarta: Sagung Seto

Safaria, T. dan Saputra, N. E. ( 2012). Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono, A. G. (2005). Memahami Penelitian Kualitatif Bandung: CV.

Wardani, D. (2009). Strategi *Coping* Orang Tua Menghadapi Anak Autis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*,11(1),26-35. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v11i1.1628>