

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap anak adalah anugerah Tuhan yang akan membawa kebahagiaan dan kedamaian bagi orang tuanya. Mereka dambaan setiap pasangan yang telah menikah. Kelahiran seorang anak merupakan momen yang paling ditunggu-tunggu oleh orang tua. Memiliki keturunan yang sehat, lucu, cantik, tampan, dan sempurna tentu menjadi harapan bagi setiap orangtua. Namun, tidak dipungkiri ada beberapa orang tua yang dikarunia keturunan yang “spesial” oleh Tuhan. Memang tidak mudah mendapatkan berita bahwa anak tersebut mungkin tidak dapat berjalan, berbicara atau belajar secara normal seperti anak-anak lainnya. Hal tersebut tentu membuat orang tua merasa mati rasa, tertekan dan mengalami gejolak emosi (Mangunsong, 2011). Bagi banyak orang mungkin perlu bertahun-tahun untuk menerimanya, berjam-jam doa dipanjatkan, hingga membutuhkan konseling profesional untuk dapat menerima tugas yang tidak mudah dalam menyediakan kebutuhan medis, sosial dan pendidikan anak yang spesial. Anak-anak yang terlahir spesial merupakan julukan untuk anak-anak dengan *special needs* atau yang biasa disebut Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Anak dengan *special needs* tidak bisa disamakan dengan kebanyakan anak-anak, karena mereka terlahir berbeda, mempunyai kemampuan inteligensi dan mental yang secara signifikan berbeda juga, baik itu lebih rendah maupun lebih tinggi, dan tentu saja memerlukan perlakuan yang khusus yang tidak bisa dipukul rata dengan anak-anak pada umumnya (Heward, 2002).

Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi, atau fisik. Dapat diartikan anak berkebutuhan khusus merupakan anak

yang memerlukan pendidikan yang disesuaikan dengan hambatan belajar dan kebutuhan masing-masing anak secara individual (Rafael, 2020). Guru Besar Psikologi Universitas Indonesia, Prof. Frieda Mangunsong mengatakan bahwa pengertian anak yang tergolong luar biasa atau memiliki kebutuhan khusus adalah :

“Anak yang secara signifikan berbeda dimensi yang penting dari fungsi kemanusiaannya. Mereka secara fisik, psikologis, kognitif atau sosial terhambat dalam mencapai tujuan-tujuan/kebutuhan dan potensinya secara maksimal, meliputi mereka yang tuli, buta, mempunyai gangguan bicara, cacat tubuh, retardasi mental, gangguan emosional. Juga anak-anak yang berbakat dengan inteligensi yang tinggi, dapat dikategorikan sebagai anak khusus/luar biasa karena memerlukan penanganan yang terlatih dari tenaga professional.”

Jadi arti anak berkebutuhan khusus adalah seorang anak yang memerlukan layanan dan perhatian khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak. Ada beberapa faktor penyebab anak berkebutuhan khusus, yaitu sebelum kelahiran, selama proses kelahiran, dan setelah kelahiran. Faktor pada proses sebelum kelahiran atau selama dalam masa kandungan antara lain: gangguan genetika (kelainan kromosom, transformasi), infeksi kehamilan, usia ibu hamil, keracunan saat hamil, dan proses pengguguran. Faktor selama proses kelahiran antara lain: proses kelahiran yang lama (*anoxia*), *premature*, kekurangan oksigen, kelahiran dengan alat bantu (*vaccum*), kehamilan terlalu lama (lebih dari 40 minggu). Faktor setelah kelahiran antara lain: kecelakaan, penyakit infeksi bakteri, virus kekurangan zat makanan (gizi, nutrisi), dan keracunan.

Ketika seorang ibu mendapat karunia untuk membesarkan anak berkebutuhan khusus, tentunya situasi yang harus dihadapi akan menjadi sangat jauh berbeda. Setelah mendapat diagnosis bahwa anaknya memiliki kebutuhan khusus, ia harus berperan aktif dalam banyak hal. Menjadi guru, pelindung, penjaga, bahkan menjadi dokter bagi si anak. Ia wajib belajar banyak mengenai kondisi anaknya, bagaimana cara menghadapi anak tersebut, dan bagaimana caranya untuk merawat dan membesarkannya dengan baik tanpa kesalahan. Pembelajaran-pembelajaran baru ia

dapatkan agar anaknya bisa hidup selayaknya. Ada dukungan yang harus lebih banyak diberikan, ada situasi yang harus lebih sering dilakukan, ada kerja sama yang pastinya harus dijalin, hingga berusaha sekuat tenaga untuk bisa menjadi model (contoh) yang baik, serta harus dapat menunjukkan rasa cinta yang tulus dan lebih kepada anak-anaknya.

Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan lebih intens dalam merawat anaknya. Baik itu dalam persoalan kesehatan maupun pendidikan, mereka adalah ibu yang paling hati-hati agar anaknya menerima perlakuan terbaik. Mereka berjuang membantu dan mendukung anaknya, agar si anak menerima haknya dengan sebaik-baiknya. Hal ini dikarenakan anak berkebutuhan khusus menunjukkan karakteristik fisik, intelektual, dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal sebayanya, sehingga mengalami kesulitan dalam meraih sukses baik dari segi sosial, personal, maupun aktivitas pendidikan (Bachri, 2010). Banyak perjuangan yang harus dilakukan agar anak bertumbuh dengan baik. Khususnya dalam menghadapi orang-orang yang tidak memiliki toleransi terhadap keberadaan anaknya.

Ibu yang membesarkan anak yang berkebutuhan khusus biasanya mencukupkan dirinya dengan rasa syukur dan melakukan penerimaan tanpa syarat. Menurut Hurlock (2002), penerimaan adalah suatu sikap yang ditunjukkan oleh orang tua terhadap anak-anaknya yang ditandai dengan perhatian besar dan kasih sayang kepada anaknya. Ia tidak mengharapkan suatu hal yang besar. Setiap kali anaknya mampu melakukan sesuatu, ia bangga akan hal itu. Apalagi jika anaknya mampu melakukan hal yang baru di luar keterbatasannya. Ia selalu berbahagia untuk itu. Peterson & Seligman (2004) mendefinisikan kata bersyukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia. Mereka mengapresiasi, mencintai, dan mensyukuri setiap proses dan progres yang terjadi dalam membesarkan anaknya. Mereka menerima keterbatasan dan kelebihan anaknya. Sekalipun sulit, mereka tetap menikmati perannya sebagai ibu dan membuka hatinya seluas-luasnya untuk buah hatinya. Namun pada para ibu yang bekerja, mereka tentu tidak dapat berada di rumah setiap saat. Hanya hari-hari tertentu saja, seperti hari libur sabtu dan minggu mereka dapat menghabiskan

waktu bersama dengan anak mereka. Mereka juga akan dihadapkan pada dua tuntutan peran, yaitu peran sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah yang keduanya menuntut kewajiban dan tanggung jawab untuk dilakukan secara bersamaan (Rahmaharyati, 2017).

Sekitar 50 persen dari keseluruhan perempuan Indonesia berusia 15 tahun menjadi pekerja (BPS, 2006). Ada banyak alasan seorang ibu memilih untuk bekerja. Menurut Anna Yulia, dalam buku *Working Mom and Kids*, aktualisasi diri dan prestise, sarana pengembangan bakat, kejenuhan di rumah, dan tuntutan hidup merupakan beberapa alasan ibu bekerja. Selain itu, keluarga juga biasanya mendambakan keleluasaan finansial, sehingga meski penghasilan yang diterima suami lebih, mereka bisa memiliki tabungan lebih ketika ada dua pihak yang bekerja.

Bagi seorang perempuan, memilih bekerja setelah melahirkan tentu melalui berbagai pertimbangan. Menurut Markus Klein dari Strathclyde University dan Michael Kuhhirt dari University of Cologne dalam artikel "*Being A Working Mother is Not Bad for Your Children*" (2017), ibu bekerja dapat membawa dampak yang lebih baik bagi anak mereka, misalnya memberikan kondisi hidup yang lebih baik, nutrisi yang lebih baik, serta mengurangi tekanan dalam keluarga. Namun, Klein dan Kuhhirt mengingatkan, jam kerja yang panjang dan stres akibat kerja bisa mempengaruhi kualitas dan kuantitas interaksi antara ibu dan anak. Padahal, interaksi antara ibu dan anak sangat penting, khususnya untuk keterampilan kognitif dan pertumbuhan bahasa. Seorang ibu mempunyai peran vital dalam pengasuhan dan menjadi bagian terpenting dalam setiap perkembangan sang anak.

Ketika seorang ibu mempunyai peran ganda atau memiliki kesibukan lain di luar tanggung jawab sebagai seorang ibu, secara tidak langsung dapat berdampak pada proses pengasuhan yang di berikan. Sehingga proses pengasuhan terkadang dilimpahkan kepada orang lain, dalam hal ini asisten rumah tangga. Hal ini memicu timbulnya rasa bersalah, karena ibu yang bekerja merasa tidak dapat mengawasi anak-anak mereka sepenuhnya. Sebagai ibu yang bekerja, mereka berusaha untuk

mengabaikan perasaan bersalah itu dan mencoba menghilangkan beban perasaan bersalah itu dengan pemecahan masalah yang ada.

B.J. Freeman, Ph.D., seorang psikolog terkenal yang pernah mengepalai Klinik Autisme UCLA, mengatakan bahwa orang tua yang memutuskan untuk mengubah karier mereka, pernikahan mereka dan seluruh struktur keluarga mereka perlu melakukannya dengan pemahaman penuh bahwa bahkan dengan pengorbanan yang luar biasa. Anak-anak mereka yang berkebutuhan khusus mungkin tidak akan pernah mencapai level yang mereka harapkan. Beberapa ibu berhasil mengelola tanggung jawab perawatan dan pekerjaan dengan mengubah jadwal *full-time* mereka menjadi paruh waktu, menegosiasikan jam kerja yang fleksibel dengan atasan mereka atau mengejar pilihan wirausaha, yang dapat memberikan jadwal yang lebih santai. Setiap ibu dapat memiliki semuanya. mereka dapat mencintai, mengasuh, dan merawat seorang anak yang berkebutuhan khusus sementara pada saat yang sama mempertahankan karir mereka. Kuncinya adalah membuat pilihan cerdas, mengakui bahwa mereka akan membutuhkan dukungan dari orang lain dan menghilangkan perasaan negatif yang dipaksakan secara eksternal tentang pilihan mereka.

Berkarir atau berumah tangga, semua adalah pilihan. Kebutuhan yang semakin tinggi seperti membuat wanita tak lagi punya pilihan selain turut bekerja, menyokong finansial pasangan. Padahal, tanpa berkarir, tanggung jawab seorang ibu terbilang tinggi karena harus mengurus segala kebutuhan rumah sekaligus menjadi guru bagi sang buah hati. Tak mengherankan jika seorang ibu lebih rentan stres dibandingkan dengan para ayah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shin (2006) di Kanada, yang meneliti 106 ibu dan 93 ayah dengan anak berusia tiga sampai enam tahun, hasil menunjukkan bahwa ibu mengalami stres yang lebih besar dibandingkan dengan stres yang dialami oleh ayah. Terlebih jika mereka memainkan peran ganda, merangkap sebagai pekerja alias berkarir. Tanggung jawab yang harus diemban semakin besar. Sebelum bertolak ke kantor, seorang ibu harus menyiapkan segala keperluan pasangan dan anak, seperti sarapan, bekal makan siang, dan segala kebutuhan lainnya. Apalagi para ibu yang bekerja yang memiliki anak berkebutuhan

khusus, mereka tentu harus lebih ekstra meluangkan waktunya. Hal ini menuntut para ibu untuk bisa manajemen waktu dengan baik, karena harus menyiapkan segala kebutuhan untuk diri sendiri maupun keluarga. Di kantor, mereka dituntut untuk bisa menyelesaikan pekerjaan dengan baik sebelum tenggat waktu, menjalin hubungan dan relasi yang baik dengan kolega dan rekan-rekan kerja.

Masalah-masalah yang di hadapi oleh ibu yang bekerja sangat beragam baik itu masalah internal maupun masalah eksternal (pekerjaan) yang dapat memicu timbulnya stres dalam diri individu. Ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada akan menjadi suatu beban yang dirasakan, serta keadaan yang menekan pada diri ibu. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan-tekanan masalah yang di hadapinya akan menjadi beban tersendiri, sehingga ibu menjadi stres. Menurut Crouter & Bumpus (2001), orang tua yang mengalami lebih banyak tekanan kerja, pada umumnya merasakan kelebihan beban (*overload*) dan cenderung lebih rendah penerimaannya terhadap anak dan lebih sering berkonflik. Ibu yang bekerja mempunyai peran dalam mengurus rumah tangga dan peran ibu itu tidak dapat di hilangkan. Problematik yang di hadapi oleh ibu yang bekerja banyak sekali, sehingga bila individu tidak dapat mengelola keadaan diri individu maka individu menjadi *stress* (Apviadizy, 2014). Sarafino (dalam Rohmawati 2004) menyebutkan tiga sumber *stress*, yaitu diri sendiri, keluarga, komunitas dan lingkungan. Ibu bekerja memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga. Hasil penelitian Dwijayanti (2001) menunjukkan, bahwa pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia juga dapat mengakibatkan stres, dan diantara faktor-faktor yang membuat suatu pekerjaan itu *stressfull* adalah tuntutan kerja. Dalam dunia pekerjaan, ibu pekerja biasa diuntut mengatur waktu antara pekerjaan dan rumah tangga karena hal tersebut merupakan salah satu kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja.

Seorang ibu bekerja yang membesarkan anak berkebutuhan khusus tentu dapat menimbulkan stres. Menurut Blacher & Baker (dalam Martin & Colbert, 1997) orang tua yang merasa terstigma oleh keterbatasan anak, mengalami kelelahan karena

tuntutan pengasuhan tambahan, terisolasi secara sosial, dan terbebani biaya finansial pengasuhan mungkin mengalami kesulitan yang lebih besar. Kondisi seperti inilah yang berpotensi memunculkan stres. Memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan salah satu sumber stres dan bisa menjadi beban baik secara mental maupun fisik. Lestari (2012), menyatakan sumber stres adalah salah satunya masalah anggota keluarga yang berkebutuhan khusus. Dalam hasil penelitian Nurastuti (2008) menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga dapat mengancam kesejahteraannya. Kartono (2006) mendefinisikan stres sebagai suatu respon emosional yang terjadi apabila kebutuhan atau tujuan individu mengalami, halangan, hambatan, atau kegagalan. Beban yang dialami orangtua dengan anak berkebutuhan khusus memunculkan reaksi emosional didalam dirinya.

Lazarus & Folkman (1986) mendefinisikan stres sebagai keadaan dimana individu berada pada ketidaksesuaian antara situasi fisik maupun psikologis dengan sumber daya yang dimilikinya, baik yang berupa sumber biologis, psikologis, maupun sosial. Agar dapat bertahan dalam kondisi yang mengancam atau menekan (*stressful*), ibu yang bekerja dan merawat anaknya yang berkebutuhan khusus membutuhkan suatu cara atau mekanisme untuk mengurangi tekanan atau bertahan dengan kondisi yang dialami sehingga dapat melakukan pengasuhan terbaik kepada anaknya. Santrock (2003), stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam atau mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (melakukan *coping*). *Coping* terdiri dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi *coping stress* yang memfokuskan pada pemecahan masalah dengan menghilangkan sumber stres atau mengubah dampak yang ditimbulkannya. Cara ini dilakukan apabila individu yakin dapat mengontrol sumber stres. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan strategi *coping stress* yang memfokuskan pada emosi dengan mengubah pengalaman emosi terhadap stres dan bukan mengubah sumber stres. Cara ini efektif dilakukan apabila

individu merasa bahwa sumber stres berada di luar kendalinya. Mekanismenya dilakukan dengan cara mengatur emosi melalui proses berpikir yang disadari.

Secara umum, strategi yang memfokuskan pada masalah lebih efektif untuk mengurangi dampak stres dibandingkan dengan strategi yang memfokuskan pada emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Glidden (2006), Ia menjelaskan bahwa orang tua yang memilih *strategi problem focused coping* memiliki hasil positif dalam menanggulangi stresnya. Hal ini didukung oleh Karlsen (2004), Graue (2004), serta Smari & Valtysdottir (1997) yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi *coping* memiliki peranan yang penting terhadap *outcome* fisik dan psikologis individu, dan dalam hal ini *problem-focused coping* dinilai lebih memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan (dalam Huang, 2009). Jadi penggunaan strategi *coping* yang lebih tepat dan efektif terhadap situasi menekan akan menghasilkan adaptasi yang lebih positif. Namun, sejumlah artikel ilmiah seputar *coping* dan pengelolaan stres mencatat beberapa hal terkait *coping* (Inner Health Studio, 2008), yaitu tidak ada satu strategi *coping* pun yang berfungsi efektif sepanjang waktu maupun di setiap situasi sulit. Strategi *coping* yang belum efektif di waktu sebelumnya akan dapat menjadi efektif ketika digunakan saat ini atau waktu-waktu berikutnya, dan demikian pula sebaliknya.

Pada dasarnya individu tidak benar-benar melakukan *coping* jika memilih untuk mengambil jarak dan tidak mau berhadapan dengan situasi yang dipandang menekan. Ketika suatu strategi *coping* berhenti berfungsi, hal ini merupakan pertanda bagi individu untuk mengembangkan strategi *coping* yang lain. Metode *coping* tertentu yang selalu digunakan terhadap stres ternyata juga dapat membentuk kebiasaan yang justru berdampak tidak sehat. Satu strategi jika digunakan terlalu sering, tanpa menyesuaikan dengan karakteristik kesulitan yang berlainan akan dapat berubah menjadi kebiasaan kurang baik yang memunculkan tekanan baru. Semakin banyak individu memiliki alternative strategi *coping* stres maka akan semakin besar kesempatan untuk menemukan strategi atau metode yang paling tepat untuk setiap *stressor*. Individu dapat memutuskan *coping* mana yang berfungsi paling baik untuk

dirinya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Setiap individu bersifat unik, memiliki respons terhadap *stress* dan kecemasan serta strategi *coping* yang berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, strategi yang efektif pada seseorang belum tentu juga efektif pada orang lain yang menghadapi persoalan serupa.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perencanaan strategi *coping* pada orang tua yang memiliki ABK yaitu, usia. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *coping*. Hal ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk memperhatikan tuntutan hidup yang semakin bertambah sesuai dengan tingkat usia tersebut. Menurut Lazarus (Biren dan Schale, 1996) bahwa struktur psikologis berubah sesuai dengan tingkat umurnya, sehingga akan menghasilkan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi stres. Sarafino (2006) mengatakan bahwa perilaku *coping* yang lebih sering digunakan oleh orang yang dewasa adalah yang berpusat pada pemecahan masalah (*problem focused coping*). Salah satu faktor yang mempengaruhi *coping* stres pada individu yaitu jenis kelamin (Smet, 1994). Pria dan wanita cenderung memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi masalah. Pria cenderung lebih tenang, rasional dan cuek (acuh), bila mengalami masalah ia cenderung diam dan menyelesaikannya dengan cara yang praktis atau rasional. Wanita lebih mengutamakan perasaan, ingin dimanja, dan penuh perhatian. Bila wanita mengalami masalah, maka ia akan menangis, mengadu, dan menyesali diri (Santrock, 2002). Status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi pemilihan jenis strategi *coping*. Individu dengan status sosial sosial ekonomi tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang adaptif (Haan dalam Holahan & Moos, 1987). Begitu pula pada individu dengan pendidikan yang tinggi cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* (Billing & Moos dalam Holahan & Moos, 1987).

Dari uraian di atas maka dapat diketahui bahwa fenomena ibu yang bekerja dan memiliki anak berkebutuhan khusus dapat menimbulkan sumber stres tersendiri, sehingga ibu yang bekerja akan memiliki strategi *coping* untuk mengatasi masalah tersebut. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan studi kualitatif tentang *coping stress* yang dilakukan oleh ibu yang bekerja. Penelitian ini

menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih agar informasi yang terkait dengan *coping stress* ibu bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat tergali secara komprehensif.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mempelajari lebih lanjut mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh ibu yang bekerja. Maka rumusan masalah dalam studi ini adalah “Bagaimana *coping stress* yang dilakukan ibu yang bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *coping stress* yang dilakukan ibu bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah dapat memperkaya pengetahuan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis serta dapat memberikan masukan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terkait *coping stress* pada ibu yang bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah dapat memberikan pemahaman kepada ibu yang bekerja terkait strategi *coping stress* dalam mengatasi anak berkebutuhan khusus