

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

“Tuhan menciptakan makhluknya dengan rencana, tidak mungkin tanpa rencana. Hanya mungkin kita tidak bisa menangkap itu, karena kita manusia biasa”

- Tri Rismaharini

Untaian kalimat di atas menggambarkan bahwa orang tua hanyalah manusia biasa yang tidak bisa mengetahui rencana Tuhan. Setiap orang tua pasti mengharapkan memiliki anak yang sehat, baik jasmani maupun rohani, namun terkadang Tuhan memiliki rencana lain, beberapa orang tua dipilih Tuhan memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD). Bagaimanapun kondisi anak, orang tua sudah diberi amanah oleh Tuhan untuk menjaga, mendidik, dan membesarkan anak yang istimewa tersebut.

Orang tua yang dipilih Tuhan memiliki anak dengan gangguan ADHD, tentunya juga orang tua yang istimewa. Gangguan ADHD menurut American Psychiatric Association (APA), merupakan suatu kondisi yang pervasif, kronis dan ditandai oleh tiga pola inti, yaitu gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas dan impulsivitas. Menurut APA, ADHD dibagi menjadi tiga subtype yaitu, *ADHD-predominantly inattentive type*, *ADHD-predominantly hyperactive-impulsive type*, dan *ADHD-combined type* (Hallahan, Kauffman & Pullen, 2009). Penyebab dari ADHD itu sendiri belum diketahui secara pasti, namun banyak penelitian menunjukkan bahwa *gen* memainkan peran besar, ADHD kemungkinan dihasilkan dari kombinasi beberapa faktor (Rahmawati & Andarini, 2014).

Menurut Hallahan, Kauffman dan Pullen (dalam Mangunsong, 2016) ADHD diketahui sebagai masalah tingkah laku anak-anak terbanyak yang dibawa ke klinik bimbingan. Di samping itu, gejala gangguan ADHD biasanya mulai timbul pada masa kanak-kanak, sering kali diketahui anak menderita ADHD pada usia 7 tahun. Individu yang pada masa kanak-kanak menderita ADHD, yang bersangkutan akan tetap mengalaminya sampai masa remaja dan masa dewasa dan dapat diiringi dengan tetap adanya masalah-masalah tersebut (Marlina,

2008). ADHD merupakan gangguan perkembangan dan neurologis yang ditandai dengan sekumpulan masalah dan gejala, masalah dan gejala tersebut berupa gangguan pengendalian diri, masalah rentang atensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang dapat menyebabkan anak dengan gangguan ADHD mengalami kesulitan dalam berperilaku, berpikir dan mengendalikan emosi, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari (Mangunsong, 2016).

Gejala pertama yang disebutkan di atas yaitu rentang atensi. Rentang atensi adalah gangguan konsentrasi yang menyebabkan anak lebih mudah terganggu dibandingkan anak-anak lainnya, tidak berkonsentrasi pada tugasnya, sehingga prestasi sekolah buruk dan mengganggu anak-anak lain (Rohmah & Si, 2011). Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti dengan subjek pertama, yaitu orang tua dari DA, menunjukkan bahwa DA tidak dapat berkonsentrasi, mengganggu anak-anak lain, serta nilai-nilai sekolahnya selalu rendah disebabkan tidak dapat fokus saat belajar, baik di rumah maupun di sekolah. Hasil wawancara peneliti dengan subjek kedua yaitu orang tua dari TM menunjukkan bahwa TM memiliki nilai akademis yang sangat buruk disebabkan sulit berkonsentrasi, pandagannya kemana-mana ketika diajak bicara, tidak dapat fokus dalam belajar, sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran selayaknya anak-anak lain.

Gejala lain dari anak ADHD yaitu impulsivitas. Impulsivitas adalah perilaku selalu melakukan tindakan yang beresiko, berbuat tanpa berpikir dahulu, seolah-olah tidak sadar terhadap akibatnya, dan seolah-olah tidak mendengar (Rohmah & Si, 2011). Hasil wawancara menunjukkan bahwa DA cenderung tidak memiliki rasa takut misalnya melempar kepala anak lain dengan batu, memanjat pagar rumah setinggi 160cm hingga terjatuh dan tidak merasa jera atau berani mengulanginya lagi. DA juga pernah mencelakakan diri sendiri dengan memasukkan tangannya ke dalam teko kemudian loncat dari 5 anak tangga di rumahnya sehingga terjatuh, dan tangan kanannya patah. Orang tua dari DA mengatakan sangat sering khawatir dengan kondisi fisik anaknya, dikarenakan DA sering mengalami cedera secara fisik.

Gejala selanjutnya yang juga dialami anak ADHD yaitu hiperaktivitas. Hiperaktivitas adalah perilaku selalu “ingin pergi” sulit untuk diikuti, tidak pernah dapat diam misalnya bergoyang-goyang, mengetuk-ngetukkan jari-jari tangan atau kaki, mengayun-ayunkan

tungkai, memutar-mutar badan, naik turun, biasanya mengerjakan beberapa hal sekaligus dan tidak pernah dapat duduk dengan tenang (Rohmah & Si, 2011). Orang tua dari DA dan TM mengatakan bahwa anak mereka menunjukkan gejala tersebut. DA sangat sulit untuk tetap diam dalam mengerjakan tugas sekolah, ia tidak pernah dapat duduk tenang, memutar-mutar badan, dan naik turun tangga ketika ditinggal ibunya sejenak. Subjek berikutnya yaitu TM juga menunjukkan gejala tersebut, TM pandangannya selalu kemana-mana ketika belajar, tidak mau mendengarkan, sehingga tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik.

Gejala-gejala anak ADHD yang disebutkan di atas, tentunya berpotensi menimbulkan berbagai masalah, selain menyebabkan masalah bagi dirinya sendiri, gejala yang dimiliki oleh anak ADHD juga memunculkan masalah bagi orang tua (Mulyono, 2003). Hasil studi yang dilakukan oleh Theule (dalam Syanti & Handadari, 2016) menunjukkan bahwa orang tua dengan anak ADHD mengalami stres yang tinggi secara signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ringer, 2020) dari *Stockholm University*, Swedia, menunjukkan bahwa orang tua dari anak ADHD mengalami stres, stres tersebut disebabkan mereka mengalami berbagai kesulitan, yaitu kesulitan mengelola rutinitas sehari-hari, kesulitan mengelola tuntutan atau kritik dari orang lain, dan kesulitan menerapkan nilai, dan kebutuhan pribadi. Sejalan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama ayah dan ibu dari DA menunjukkan bahwa mereka mengalami berbagai kesulitan dan stres. Orang tua dari DA merasakan kesulitan disebabkan perilaku DA yang sangat sulit untuk diatur dan tidak mendengarkan arahan. Hasil wawancara dengan subjek berikutnya, yaitu ayah dan ibu dari TM juga menunjukkan bahwa mereka mengalami kesulitan dan stres disebabkan ketika TM diajak bicara selalu tidak fokus, pandangannya kemana-mana, dan seolah-olah tidak mau mendengarkan. Mereka juga merasakan dampak secara sosial, yaitu merasa anaknya dianggap bodoh oleh orang lain, hal tersebut membuat mereka semakin sedih dan tertekan.

Studi yang dilakukan oleh Barkley (dalam McCleary, 1999) menunjukkan bahwa beberapa orang tua telah mencapai keadaan *parenting learned helplessness* sebagai hasil dari kegagalan berulang saat mencoba mengatur perilaku anak-anak mereka. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti oleh subjek pertama dan kedua menunjukkan hasil bahwa mereka belum mencapai keadaan *parenting learned helplessness*, karena mereka masih terus mencari

cara dan berusaha untuk dapat mengatur perilaku anak-anak mereka. Subjek pertama yaitu orang tua dari DA rajin ke psikiater untuk menjalani pengobatan anaknya, karena saat ini DA mengkonsumsi obat untuk menurunkan hiperaktivitasnya. Subjek kedua yaitu orang tua dari TM saat ini masih mencari psikiater atau psikolog yang lebih baik untuk menangani TM, mereka juga terus berusaha melatih konsentrasi TM dengan mengajak bicara, dan selalu mendampingi TM saat belajar.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan (Leitch et al., 2019) menunjukkan bahwa orang tua dengan anak ADHD yang menyelesaikan pemeriksaan psikologi dalam kisaran yang signifikan secara klinis memiliki tingkat stres yang tinggi. Tingkat stres yang tinggi tidak hanya membahayakan kondisi mental orang tua, namun juga dapat menimbulkan adanya gangguan kesehatan (Siburian & Kahija, 2014). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan orang tua mengalami gejala-gejala stres hingga mengalami gangguan kesehatan. Orang tua dari DA sering kali merasa sangat cemas dan sedih hingga mengalami gangguan secara fisik seperti sakit kepala, sakit *maag*, dan darah tinggi. Orang tua dari TM merasa stres dan khawatir hingga mengalami insomnia, selain itu orang tua dari TM sering kali membentak anaknya jika sudah sangat lelah mengatur perilaku anaknya.

Strategi koping yang tepat tentunya sangat diperlukan pada orang tua agar dapat mengurangi tingkat stres tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pribadi (dalam Budiarti & Hanoum, 2019) didapatkan hasil bahwa koping stres memengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi koping. Menurut Nevid, Rathus dan Greene (dalam Sitepu & Nasution, 2017) individu akan menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut

Koping stres menurut pandangan Lazarus dan Folkman (1984) adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan usaha orang tua dengan anak ADHD untuk menurunkan stres mereka. Orang tua dari DA mengatakan mereka berusaha menenangkan dirinya dengan melindungi DA dari cedera fisik, seperti menaruh kasur-kasur di bawah tangga, merenovasi pagar rumah menjadi lebih tinggi untuk menghindari DA memanjat, serta rutin datang ke psikiater untuk mendapat obat yang berfungsi menurunkan hiperaktivitasnya. Orang tua dari TM mengatakan mereka berusaha menurunkan stres dengan pendekatan spiritualitas yaitu lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, selain sholat lima waktu mereka juga mengerjakan sholat malam, dan khushyuk berdoa memohon kesembuhan TM. Mereka juga melatih TM agar lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas, yaitu dengan mengajaknya berbicara dan bermain *game* berbasis cerita sesuai arahan dari psikiaternya

Secara umum, strategi koping menurut Lazarus dan Folkman (1984) dibagi menjadi dua macam, yakni strategi koping berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) dan strategi koping berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*). Strategi koping berfokus pada masalah atau (*Problem Focused Coping*) adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku koping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi (Maryam, 2017).

Strategi koping berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*) adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku koping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut, karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut (Maryam, 2017).

Peneliti memilih teori Koping dari Lazarus dan Folkman untuk digunakan dalam penelitian ini, karena teori tersebut yang dibagi menjadi dua jenis strategi koping yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* adalah bentuk strategi koping yang banyak digunakan pada individu yang sedang mengalami stres, selain itu aspek dari *Emotional Focused Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman mencakup lebih banyak hal positif diantaranya adalah *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *self controlling*.

Berdasarkan pemaparan studi pendahuluan, fenomena, dan adanya *gap* penelitian antara penelitian terdahulu dan yang peneliti temukan di lapangan dapat diketahui bahwa banyak hal yang mungkin terjadi pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan ADHD, *stressor* yang dialami setiap orang tua tentu nya berbeda dikarenakan kondisi anak yang berbeda pula. Strategi koping yang digunakan oleh ayah dan ibu pun dapat berbeda dikarenakan kondisi *emotional* antara laki-laki dan perempuan yang berbeda. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa koping stres memiliki pengaruh yang positif dalam mengurangi tekanan psikologis pada setiap individu, sehingga orang tua yang memiliki anak dengan gangguan ADHD sangat penting menggunakan strategi koping yang tepat, berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui tentang gambaran koping stres yang digunakan pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan ADHD.

1.2 PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, maka penelitian ini berfokus untuk menjawab permasalahan “Bagaimana Gambaran Koping Stres pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD)?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait koping stres pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD).

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mengembangkan keilmuan psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis.

2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peneliti selanjutnya, khususnya yang tertarik dengan coping stres orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD).

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi individu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait coping stres pada orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD).
2. Bagi orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD), hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait coping stres dan dapat mengetahui penggunaan strategi coping yang tepat dalam menghadapi keadaan yang sulit.
3. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan terkait bagaimana orang tua yang memiliki anak dengan gangguan *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) berusaha menerapkan coping stres untuk menghadapi kesulitan mereka, harapannya dapat meningkatkan rasa empati dan kepedulian masyarakat.