

Edukasi Pola Asuh dan Pengelolaan Stres pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus

M. Akbar Nugraha^{1*}, Andi Yuniarsy Hartika², Nurman Hidayah³, Paridah⁴

¹⁻⁴Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

*Corresponding Author

(M. Akbar Nugraha)

Email: makbarnugraha@borneo.ac.id

Alamat: Jurusan Keperawatan,
Kampus Universitas Borneo Tarakan,
Jl. Amal Lama No. 1, Tarakan Timur,
Kota Tarakan, Kalimantan Utara

History Artikel

Received: Desember 2022

Accepted: Februari 2023

Published: Februari 2023

Abstrak.

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki peran yang lebih kompleks dan dituntut memiliki pemikiran, tenaga dan pengelolaan perasaan yang lebih baik agar tidak mengalami stres. Pentingnya pengetahuan dan kemampuan terkait pola asuh dan pengelolaan stres yang tepat pada Orang tua anak berkebutuhan khusus sangat diperlukan untuk anak dan orang tua. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Orang tua anak berkebutuhan khusus tentang pola asuh dan pengelolaan stres. Kegiatan ini dilakukan yaitu menggali permasalahan dan perasaan Orang tua, penyampaian materi dan simulasi pengelolaan stres dan evaluasi. Hasil kegiatan peserta lebih mengetahui tentang pola asuh dan cara mengelola stres. Edukasi pola asuh dan pengelolaan stres pada Orang tua anak berkebutuhan khusus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Orang tua.

Kata Kunci: Orang tua anak berkebutuhan khusus; Pengelolaan stres; Pola asuh.

Abstract

Parents who have children with special needs have a more complex role and are required to have better thinking, energy, and feeling management cause they don't experience stress. The importance of knowledge and skills related to proper parenting and stress management in parents of children with special needs is essential for children and parents. This activity aims to increase the knowledge and skills of parents of children with special needs regarding parenting and stress management. This activity is carried out, namely exploring the problems and feelings of parents, delivering material, and simulating stress management and evaluation. The results of the activities of the participants know more about parenting and how to manage stress. Parenting education and stress management for parents of children with special needs increase parental knowledge and skills.

Keywords: Parents of children with special needs; Parenting Stress management.

Pendahuluan

Kehadiran seorang anak menjadi sumber kebahagiaan bagi orang tua. Setiap kebutuhan anak, orang tua belum memiliki gambaran jawaban yang tepat untuk memenuhinya. Ketika ada anak berkebutuhan khusus, masalahnya semakin

besar dan rumit. Orang tua memiliki peran yang kompleks dan menuntut serta membutuhkan lebih banyak pemikiran, energi, dan pengelolaan perasaan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus (Auliya, 2014; Rahmitha, 2011).

Kecemasan dan stres orang tua dimulai

setelah mengetahui bahwa anaknya membutuhkan perawatan khusus. Orang tua melewati tahapan kesedihan yang diperparah oleh stresor dari aspek kehidupan lainnya. Stres yang terjadi juga terkait dengan beban emosional. Saat mengasuh anak (Azni & Nugraha, 2019; Maysa, 2019).

Banyak orang tua menghabiskan waktu merawat anak-anak mereka dan berurusan dengan kekhawatiran, stres, dan kemarahan. Pola asuh yang tepat dapat meningkatkan kemampuan dan kemandirian anak. Orang tua yang mampu mengatasi dan mengelola stres secara positif dapat mengendalikan dan menggunakan kekuatan sumber secara efektif untuk mengatasi gangguan emosi yang muncul akibat masalah tersebut (Budiarti & Hanoum, 2019; Burla, Tauber, Dussi, van Der Gucht, & Koenderink, 2019).

Ketika seorang anak membutuhkan perawatan khusus, orang tua mengalami stres dan kekhawatiran yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Ada anggota keluarga yang mengalami stres orang tua. Stres orang tua dapat menimbulkan respon emosional pada dirinya akibat penyangkalan dari keluarga dan orang lain. Ketika seorang anak memerlukan diagnosis khusus, orang tua yang paling berperan dalam pengasuhan anak. (Budiarti & Hanoum, 2019; Kusumastiwati & Puspita, 2021).

Pentingnya pengetahuan dan kemampuan terkait pola pengasuhan dan pengelolaan stres yang tepat pada Orang Tua kebutuhan anak sangat diperlukan bagi anak dan orang tua. Ketidaktepatan dalam pola pengasuhan dan pengelolaan stres akan mengganggu perkembangan anak dan peran orang tua dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus. (Ghonyah, 2015; Putri & Handayani, 2020). Hal ini pada hakekatnya sudah menjadi kebutuhan pola pendidikan pengasuhan dan pengelolaan emosi pada anak orang tua yang memerlukan khusus. Pengelolaan stres berbasis sekolah dan pola pendidikan di Luar Negeri Tarakan Biasa di Kalimantan Utara merupakan program pengabdian dengan tujuan peningkatan pengetahuan

dan keterampilan orang tua tentang pengasuhan pola dan manajemen stres yang sangat penting bagi anak-anak.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat yaitu orang tua anak di Sekolah Luar Biasa Negeri Tarakan. Tahapan kegiatan dimulai dari sesi mengutarakan perasaan dan masalah yang dihadapi oleh Orang tua anak berkebutuhan khusus. Sesi selanjutnya dilanjutkan dengan menggali pengetahuan Orang tua anak berkebutuhan khusus terkait pola asuh dan pengelolaan stres. Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi tentang pola asuh dan pengelolaan stres dan dilanjutkan dengan simulasi atau praktik pengelolaan stres yaitu relaksasi napas dalam, pengelolaan marah (*anger management*), dan imajinasi terbimbing (*guided imagery*).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini telah dilaksanakan tanggal 04 November 2022 di Sekolah Luar Biasa Negeri Tarakan. Kegiatan ini diikuti oleh Orang tua anak berkebutuhan khusus dan perwakilan guru yang mengajar di sekolah luar biasa. Sesi pertama yaitu penyampaian masalah yang selama ini dihadapi saat mengasuh anak berkebutuhan khusus. Hasilnya didapatkan bahwa semua orang tua menyampaikan bahwa orang tua merasa stres, kadang ada marah saat anak nakal, dan khawatir tentang perkembangan dan masa depan anaknya. Hal ini sering terpikirkan Orang tua saat mengasuh anak berkebutuhan khusus.

Penyampaian materi dilakukan pada sesi berikutnya, materi yang disampaikan berupa materi pola asuh anak berkebutuhan khusus dan pengelolaan stres (Gambar 1). Sesi selanjutnya dilakukan simulasi tentang pengelolaan stres yaitu relaksasi napas dalam, pengelolaan marah (*anger management*), dan imajinasi terbimbing (*guided imagery*). Orang tua melakukan pengelolaan stres dan menyampaikan perasaannya menjadi lebih nyaman dan rasa stresnya berkurang (Gambar 2).



Gambar 1. Penyampaian materi pola asuh dan pengelolaan stres



Gambar 2. Simulasi pengelolaan stres

Pengasuhan merupakan tahapan yang rumit yang mencakup berbagai tugas serta tanggung jawab dalam pengasuhan anak seperti perawatan anak, latihan bersosialisasi, dan pemenuhan kebutuhan anak (Fitriani & Ambarini, 2013). Saat mengasuh anak berkebutuhan khusus, ibu biasanya menghadapi kesulitan seperti kebingungan karena anaknya berbeda dari anak lainnya, informasi yang susah didapat terkait kondisi anak, khawatir, stres sampai depresi serta kesusahan dalam berbagi kasih sayang dengan anak lainnya (Azni & Nugraha, 2019; Maysa, 2019).

Gaya pengasuhan juga penting dalam hal kesehatan mental anak. Anak-anak dengan kebutuhan khusus berisiko lebih tinggi mengembangkan berbagai masalah kesehatan mental. Depresi, kecemasan, gangguan stres, gangguan kepribadian, psikosis, dan gangguan lain yang

memengaruhi dalam aspek kognitif, afektif dan perilaku (Chamidah, Purwandari, & Mahabbati, 2015; Ningtyas, 2021).

Keterbatasan anak membuat orang tua sulit mengelola emosi negatifnya. Ketika orang tua tidak mampu mengendalikan emosinya, mereka lebih cenderung mengalami gejala depresi, kecemasan, kekhawatiran, keputusasaan, dan stres. Beberapa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus memiliki akses ke informasi tentang keterampilan mengasuh anak dan manajemen stres. Akibatnya, tidak jarang orang tua kebingungan dalam menanggapi perilaku anaknya sehingga menimbulkan stress pengasuhan (Kusumastiwi & Puspita, 2021).

Stres pengasuhan adalah kumpulan proses yang mengakibatkan kondisi psikologis dan reaksi fisiologis yang tidak diinginkan sebagai akibat dari usaha untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan peran orang tua (Kristiana, 2017). Jika tidak dikelola dengan baik, stres pengasuhan yang dialami ibu dengan anak berkebutuhan khusus dapat menyebabkan gangguan dalam keluarga, membuat pengasuhan orang tua tidak efektif dan membuat anak tidak mampu mengatasi dan mengelola emosi (Andromeda, 2018; Blandon, Calkins, Keane, & O'brien, 2010).

Stres pengasuhan juga didefinisikan kesukaran akibat dari tekanan atas tanggungjawab sebagai orang tua, yang dapat berdampak pada perilaku dan kesejahteraan orang tua, serta penyesuaian diri anak (Burack, Hodapp, & Iarocci, 2012). Stres pengasuhan dapat dikurangi dengan strategi koping stres pada ibu yang memiliki anak dengan keterbatasan fisik dan mental. Ada dua jenis sumber yang dapat berperan sebagai fasilitator koping stres: sumber koping internal dan sumber koping eksternal. Sumber koping internal berasal dari dalam dan terkait dengan kemampuan mengelola stresor serta kemampuan memahami dan mengelola emosi (Deater-Deckard, 2008; Jannah, 2020; Kristiana, 2017).

Orang tua dari anak berkebutuhan khusus diharapkan memiliki kemampuan koping stres yang baik karena dalam mendidik anak berkebutuhan khusus orang

tua memerlukan kesabaran dan ketelitian yang lebih dibandingkan dengan mendidik anak pada umumnya. Kondisi seperti ini membutuhkan banyak bantuan dari keluarga dan teman. Dalam hal ini, keterampilan penanganan dan pemecahan masalah diperlukan (Ghonyah, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebesar 17,7% antara stress coping dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk mengatasi stres individu dan dukungan keluarga yang diterima individu, mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Orang tua dari anak berkebutuhan khusus memiliki keterampilan mengatasi stres dan pemecahan masalah yang kuat. Orang tua dari anak berkebutuhan khusus harus lebih kreatif dan berusaha lebih keras, termasuk dalam manajemen stres (Budiarti & Hanoum, 2019).

Pengelolaan stres bertujuan memperbaiki kualitas hidup dan regulasi emosi agar menjadi lebih baik dan mengurangi kecemasan dan stres yang dialami (Putri & Handayani, 2020). Pengelolaan stres konstruktif bermanfaat dalam kehidupan dan kualitas emosional yang baik (Braun, Schonert-Reichl, & Roeser, 2020). Pengelolaan stres yang dilakukan oleh Orang tua anak berkebutuhan khusus dilakukan dengan bercerita ke sesama Orang tua yang juga memiliki anak berkebutuhan khusus lain dan bercerita kepada guru. Adanya edukasi tentang pola asuh dan pengelolaan stres dapat menambah pengetahuan dan kemampuan serta alternatif penyelesaian masalah terkait pola asuh dan pengelolaan stres Orang tua anak berkebutuhan khusus yaitu relaksasi napas dalam, pengelolaan marah dan imajinasi terbimbing.

Kesimpulan

Edukasi pola asuh dan pengelolaan stres pada orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Orang tua. Hal itu terlihat pada evaluasi setelah

kegiatan dilaksanakan. Orang tua mengetahui tentang pola asuh yang tepat, setelah simulasi pengelolaan stres. Orang tua berkurang stres dan mempunyai keterampilan dalam pengelolaan stres yaitu relaksasi napas dalam, pengelolaan marah dan imajinasi terbimbing.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian masyarakat diantaranya:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan
2. Pihak Sekolah Luar Biasa Negeri Tarakan Kalimantan Utara
3. Himpunan mahasiswa program studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan

Daftar Pustaka

- Andromeda, A. (2018). Stress management training untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak difabel. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 277-283.
- Auliya, I. A. D. (2014). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3).
- Azni, H. N. P., & Nugraha, S. (2019). Hubungan social support dengan parenting stress pada ibu dengan anak tunagrahita di SLB-C Z Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3(1).
- Bandon, A. Y., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'brien, M. (2010). Contributions of child's physiology and maternal behavior to children's trajectories of temperamental reactivity. *Developmental Psychology*, 46(5), 1089.
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of applied*

- developmental psychology*, 69, 101151.
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 44-61.
- Burack, J. A., Hodapp, R. M., & Iarocci, G. (2012). *The Oxford handbook of intellectual disability and development*: Oxford Library of Psychology.
- Burla, F., Tauber, J., Dussi, S., van Der Gucht, J., & Koenderink, G. H. (2019). Stress management in composite biopolymer networks. *Nature physics*, 15(6), 549-553.
- Chamidah, A. N., Purwandari, P., & Mahabbati, A. (2015). Pengembangan panduan layanan kesehatan mental berbasis sekolah bagi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 8(2).
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress*: Yale University Press.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(2), 34-40.
- Ghoniayah, Z. (2015). Gambaran psychological well being pada perempuan yang memiliki anak down syndrome. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3).
- Jannah, M. (2020). Studi deskripsi: Perekonomian orangtua anak berkebutuhan khusus terhadap pendidikan anak berkebutuhan khusus. *Special and Inclusive Education Journal (SPECIAL)*, 1(1), 49-58.
- Kristiana, I. F. (2017). Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52-57.
- Kusumastiwi, T., & Puspita, G. (2021). *Pelatihan kesehatan mental dan finansial bagi orangtua ABK pada Komunitas WKCP Yogyakarta*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat.
- Maysa, P. (2019). Hardiness dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 88-101.
- Ningtyas, H. S. (2021). Pendampingan perkembangan anak berkebutuhan khusus kategori gifted berdasarkan pola asuh otoritatif. *Jurnal Shanan*, 5(2), 79-94.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 88-97.
- Rahmitha, R. (2011). Orang tua dengan anak yang berkebutuhan khusus. In: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat