

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Transisi sebagai orang tua sangat menekan hampir setiap orang tua dan keluarga. Transisi ini sering melibatkan perubahan dramatis dalam perasaan dan pemikiran, tingkah laku, dan gaya hidup. Hal ini timbul sebagian dari tuntutan untuk merawat anak tetapi juga karena memiliki peran baru dalam keluarga dan masyarakat (Lepore, dalam Deater-Deckard, 2004). Transisi tersebut ditandai dengan meningkatnya distres bagi sebagian orangtua. Hal ini terjadi pada orangtua yang memiliki risiko lebih besar dalam memiliki masalah terhadap peran sebagai orangtua (Taylor & Kemper, dalam Deater-Deckard, 2004).

Orangtua ingin memiliki anak normal, tetapi ketika keinginan orangtua tersebut tidak terpenuhi maka akan menjadi masalah bagi orangtua. Memiliki anak cacat ternyata tidak hanya membutuhkan biaya yang besar tetapi hal ini juga dapat memberi dampak psikologis tertentu bagi orangtua (Pramono, 1996). Salah satu bentuk kecacatan yang sering dijumpai adalah retardasi mental. Data statistik tahun 2004 menunjukkan bahwa sekitar 1-3 persen penduduk Indonesia menderita retardasi mental. Rasio penyandang retardasi mental pada lakilaki dan perempuan di Indonesia adalah 3:2.

Adanya kelahiran seorang anak maka setiap anggota keluarga akan menjalankan peran dan fungsi tertentu (Simbolon, 1998). Seorang pria akan menjalani peran sebagai seorang ayah dan berfungsi sebagai pencari nafkah

sedangkan seorang wanita akan menjalani peran sebagai ibu yang berfungsi sebagai pengurus rumah tangga serta memelihara, menuntun dan mendidik anak-anak (Kartono, 1992). Menjalani peran sebagai seorang ibu ternyata dapat menyebabkan individu mengalami stres (Noppe & Noppe, dalam Muslow, dkk, 2002).

Peran wanita sebagai seorang ibu merupakan sumber stres tersendiri dan stres akan semakin besar jika ibu memiliki anak penyandang cacat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak cacat cenderung mengalami stres yang lebih besar daripada ibu yang memiliki anak normal (Adams, 1999). Stres pada ibu yang memiliki anak penyandang cacat, khususnya retardasi mental berhubungan dengan permasalahan perilaku anak tersebut. Hal ini diperkuat oleh Walker (1989) bahwa permasalahan perilaku anak penyandang retardasi mental dapat menyebabkan ibu mengalami stres.

Kehadiran anak yang memiliki retardasi mental ini membawa berbagai perubahan dalam kehidupan orangtua dan membawa mereka pada keadaan baru yang menimbulkan stres karena mengalami perubahan-perubahan penting dan harus memenuhi tuntutan baru, serta menghadapi dan menerima stigma yang tumbuh dalam masyarakat tanpa harus mengisolasi diri (Sarason & Sarason; Moos & Schaefer, dalam Sarafino, 1990).

Stres merupakan situasi yang biasa muncul dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam proses pengasuhan. Pengasuhan terhadap anak yang mengalami hambatan, memunculkan kesulitan tersendiri bagi orangtua karena anak-anak yang mengalami retardasi mental memiliki keterbatasan yang signifikan dari

fungsi intelektual dan perilaku adaptif, antara lain kemampuan konseptual, sosial, dan keterampilan praktis (AAIDD, 2010).

Floyd dan Gallagher (1997) melakukan penelitian dengan hasil bahwa orang tua dari anak-anak dengan disabilitas intelektual sering mengalami distress yang diakibatkan oleh kekhawatiran dan permintaan terkait dengan anak-anak mereka. Penelitian lain menyebutkan bahwa orang yang terkena dampak tingkat stres yang paling tinggi adalah orangtua yang memiliki anak dengan permasalahan dalam perkembangan kognitif dan sosial (Danseco & Holden, dalam Deater-Deckard, 2004).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumar (2008) orang tua yang memiliki anak dengan *intellectual disability*/retardasi mental dipastikan lebih mudah mengalami stres psikologis dibandingkan dengan orang tua dari anak normal. Stres diakibatkan karena tuntutan yang harus dipenuhi sebagai orangtua telah melebihi batas sumber daya yang dimiliki oleh orangtua tersebut. Orangtua harus menyeimbangkan antara tuntutan tersebut dengan sumber daya yang mereka miliki.

Menurut Friedrich (Perry, 2004) bahwa salah satu tuntutan penyebab stres pada orang tua dari anak retardasi mental berkaitan dengan ketidakmampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari membuat orang tua, khususnya ibu harus selalu membantu dan mendampingi anaknya. Hal itu tentu saja menyebabkan kelelahan fisik. Sedangkan beban psikis yang dirasakan orang tua berkaitan dengan proses penerimaan mulai dari rasa kaget, kecewa, rasa bersalah atas kondisi anak, serta ada tidaknya dukungan dari keluarga. Ditambah lagi dengan

beban sosial di mana respon yang negatif dari masyarakat membuat orang tua menjadi malu dan menarik diri dari kehidupan sosial.

Stres yang dialami ibu tidak hanya disebabkan oleh permasalahan perilaku anak saja tetapi juga disebabkan oleh adanya perasaan pesimis ibu akan masa depan anaknya. Little (2000) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh ibu dari anak penyandang cacat berhubungan dengan perasaan pesimis ibu akan masa depan anak. Seseorang yang memiliki anak penyandang retardasi mental menganggap bahwa anak cacat memiliki masa depan yang tidak pasti.

Stres pengasuhan juga akan menghambat pekerjaan yang biasa dilakukan sehari-hari bahkan menghambat pertumbuhan individu dalam kehidupannya. Hasil penelitian Yunida (2010) adalah ibu yang memiliki anak retardasi mental mencari dukungan sosial eksternal dari keluarga besar, kelompok orangtua yang memiliki anak retardasi mental, dan tetangga dekat. Penelitian Nachschen, Woodford, dan Minnse (dalam Gunarsa, 2006) menunjukkan rendahnya tingkat adaptasi keluarga cenderung menghambat kemampuan mereka menghadapi tantangan pengasuhan.

Cummins (Small, 2010) menyatakan bahwa pengasuhan pada anak dengan masalah perkembangan merupakan proses yang penuh stres bagi orangtua karena seringkali tingkat pengasuhannya lebih sulit dan intensif dibandingkan mengasuh anak dengan perkembangan yang normal. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa orangtua dari anak dengan *intellectual disability* akan mengalami tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi dari anak yang tidak memiliki hendaya (Hassall, Rose, & McDonald, 2005).

Penelitian Gupta dan Singhal (2005) menunjukkan bahwa tingkat stres pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, lebih tinggi daripada orangtua yang memiliki anak normal. Tingkat stres pada ibu sebesar 70% dan pada ayah sebesar 40%. Hal ini sesuai dengan Hallahan dan Kauffman (2006) yang mengemukakan bahwa ibu adalah sosok yang lebih rentan terhadap stres dibandingkan ayah.

Penelitian Harris dan McHale (Lam & Mackenzie, 2002) mengatakan bahwa secara psikologis, ibu kehilangan harapan akan anak yang “normal”, menerima kenyataan kehilangan kesempurnaan dari anaknya, mengintegrasikan anak ke dalam keluarga dan merupakan tanggung jawab ibu yang kekal dalam proses pembesaran anak yang berbeda dari orang lain. Ketidakpastian jangka panjang dari kelangsungan hidup anak, kesehatan dan pertumbuhan anak di masa depan adalah faktor penambah stres secara psikologis.

Banyaknya beban yang dirasakan ibu sebagai figur terdekat anak retardasi mental dalam mengasuh anak akan menimbulkan stres pengasuhan. Kondisi stres ibu yang memiliki anak retardasi mental akan menyebabkan ibu mengalami gangguan dalam proses pengasuhan. Hal ini sesuai dengan model stres pengasuhan yang dikemukakan Abidin (Pratiwi, 2007) bahwa stres mendorong ke arah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua terhadap anak. Sikap ibu yang terus menerus mengalami stres akan memperparah keadaan anak yang mengalami retardasi mental. Hal ini akan berakibat buruk dalam pengasuhan karena stres yang dialami seringkali membuat ibu berperilaku tidak sehat dan tidak positif seperti menelantarkan anaknya bahkan berlaku kasar terhadap anaknya. Stres

pengasuhan juga akan menghambat pekerjaan yang biasa dilakukan sehari-hari bahkan menghambat pertumbuhan anak dalam kehidupannya.

Besarnya peranan ibu dalam pengasuhan anak retardasi mental yang menyebabkan munculnya stres pada diri ibu, membutuhkan suatu penanganan yang dapat membantu ibu dalam menerapkan pengasuhan yang tepat dan menurunkan tingkat stres. Penanganan tersebut sebagai bentuk dari koping adaptif yang dapat digunakan oleh orangtua dalam mengatasi stres pengasuhan. Strategi koping maladaptif dapat mempengaruhi orangtua maupun anak dalam berperilaku. Sedangkan strategi koping yang adaptif berupa keterampilan *problem solving* dapat digunakan untuk mengurangi stres pengasuhan pada orangtua (Bushman & Peacock, 2010). Salah satu keterampilan tersebut yang dapat dilakukan adalah pelatihan keterampilan pengasuhan. Penelitian Ajilchi dan Kargar (2013) kepada 38 ibu-ibu yang mengalami stres menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan dapat menurunkan stres pada ibu setelah dilakukan delapan sesi pelatihan.

Penelitian serupa telah dilakukan sebelumnya oleh Rosenberg dan Reppucci (Kissman, 1992) menunjukkan bahwa mengajarkan keterampilan pengasuhan dan strategi penyelesaian konflik untuk ibu-ibu dapat mengurangi stres yang terjadi dalam pengasuhan. Keterampilan pengasuhan wajib untuk diketahui oleh para orangtua, sebagai tuntunan dan membantu para orangtua untuk mendidik anak dan mengasuh anak serta dapat mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses pengasuhan.

Pelatihan keterampilan pengasuhan yaitu salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orangtua tentang bagaimana cara pengasuhan yang tepat dan bagaimana mengatasi stres orangtua. Pelatihan keterampilan pengasuhan yang diberikan didasarkan pada keterampilan dasar pengasuhan yang terdiri dari lima aspek sesuai dengan konsep Bailey, Perkins dan Wilkins (1995). Aspek-aspek yang ada di dalam pelatihan keterampilan pengasuhan adalah membangun kepercayaan orangtua terhadap anak (*encouragement*), kamu bisa (*can do*), membuat keputusan (*choices*), mengendalikan diri (*self control*) dan membangun empati (*respecting feelings*).

Uraian-uraian yang telah dipaparkan oleh penulis mendeskripsikan pentingnya pelatihan keterampilan pengasuhan untuk menurunkan stres pengasuhan pada orangtua. Untuk itu, penulis akan melakukan pelatihan keterampilan pengasuhan kepada ibu yang memiliki anak retardasi mental. Pelatihan tersebut diharapkan dapat membantu ibu-ibu dalam menurunkan stres dalam pengasuhan anak retardasi mental.

B. Signifikansi Penelitian

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan oleh penulis, belum banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat efektivitas Pelatihan Keterampilan Pengasuhan untuk menurunkan stres pengasuhan. Penelitian yang pernah dilakukan di Michigan oleh Rosenberg dan Reppucci (Kissman, 1992) menunjukkan bahwa mengajarkan keterampilan pengasuhan dan strategi

penyelesaian konflik untuk ibu-ibu dapat mengurangi stres yang terjadi dalam pengasuhan.

Penelitian lain dilakukan di Iran oleh Ajilchi dan Kargar (2013) kepada 38 ibu-ibu yang mengalami stres menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan dapat meningkatkan pola asuh autoritatif dan menurunkan stres pengasuhan pada ibu, serta menurunkan level depresi pada anak. Pelatihan tersebut dilakukan sebanyak delapan sesi. Manajemen stres dan relaksasi yang diberikan kepada ibu, berperan besar dalam penurunan tingkat stres.

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Syafaah (2014) menunjukkan adanya perbedaan skor kualitas hubungan ibu dan anak yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa Pelatihan Keterampilan Pengasuhan dengan nilai $p = 0,041$, yang bermakna bahwa Pelatihan Keterampilan Pengasuhan dapat meningkatkan kualitas hubungan ibu dan anak. Penelitian lain dilakukan oleh Wijayanti dan Nuryana (2010) yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan dapat menurunkan stres pengasuhan pada ibu-ibu dengan analisis statistik, yaitu $p=0,017$ ($p<0,05$).

Berdasarkan hasil studi literatur tersebut, terbukti bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan efektif dalam menurunkan stres pengasuhan. Untuk itu, peneliti akan melakukan penelitian untuk melihat efektivitas program tersebut kepada ibu yang memiliki anak retardasi mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan program pengasuhan kepada anak.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan penurunan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental antara sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan keterampilan pengasuhan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan keterampilan pengasuhan dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi mengenai intervensi untuk mengatasi stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental, kemudian dapat pula adanya pengembangan penelitian lebih lanjut terkait keterampilan pengasuhan dan stres pengasuhan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan keterampilan pengasuhan kepada ibu dalam upayanya menurunkan stres dalam melakukan pengasuhan, sehingga ibu dapat berperilaku dan mencapai kondisi mental yang sehat.

- b. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi yang dapat dipakai oleh praktisi yang bekerja di bidang kesehatan maupun pendidikan luar biasa sebagai salah satu teknik untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental.