

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Kehadiran anak memberikan kebahagiaan yang lebih di tengah tengah keluarga dan membawa berbagai perubahan yang berdampak positif pada keluarga. Perubahan yang mendasar ini berkaitan dengan status baru sebagai orangtua, yakni orangtua memiliki kewajiban dan tanggung jawab dalam mengasuh anak (Akbar, dalam Khusnah, 2016: 1). Orangtua berharap anak yang terlahir sehat baik secara fisik maupun mental, karena anak adalah generasi penerus bagi keluarga. Pada kenyataannya, tidak semua orangtua memiliki anak yang lahir sehat secara fisik ataupun mental. Orangtua dengan anak berkebutuhan khusus harus menerima kenyataan bahwa anak mereka memiliki kekurangan. Dalam perjalanannya kemudian, keluarga menghadapi banyak masalah dan tantangan karena memiliki anak berkebutuhan khusus (Saniya, 2016: 1).

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki kondisi kekurangan pada fisik, perkembangan, perilaku ataupun emosional dan memerlukan layanan yang berbeda dari anak-anak pada umumnya (Wong, Hockenberry-Eaton, M., Wilson, Winkelstein,& Schwartz, 2008: 657). Batasan pengertian anak berkebutuhan khusus adalah anak-anak yang memiliki keterbelakangan mental, kerusakan/gangguan pendengaran (termasuk ketulian), kerusakan/gangguan bicara atau bahasa, kerusakan/gangguan penglihatan (termasuk kebutaan), gangguan emosional yang serius, kerusakan/gangguan ortopedik, autisme, kerusakan otak, kerusakan/gangguan kesehatan lainnya atau gangguan belajar tertentu sehingga membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus dari orang-orang yang berada di sekitarnya (Wilmshurst & Brue, 2005: 17).

Keterbatasan dalam merawat anak berkebutuhan khusus juga akan berdampak pada sisi emosi orangtua karena harapan orangtua tidak terpenuhi. Hal tersebut diperkuat oleh Mangunsong (2011: 163) bahwa reaksi umum yang terjadi pada orangtua adalah perasaan sedih, kecewa, adanya rasa bersalah, bahkan menolak dan marah. Oleh karena anak berkebutuhan khusus sangat membutuhkan layanan yang khusus, orangtua yang merawat dan membesarkan anak berkebutuhan khusus akan dapat dengan mudahnya mengalami stres yang tinggi, dikarenakan harus mengantarkan anak untuk terapi, merawat anak selama di rumah, memberikan pendidikan dan mengusahakan layanan kesehatan yang dibutuhkan oleh anak di mana semuanya itu membutuhkan biaya yang cukup tinggi.

Berikut ini adalah kutipan wawancara dengan salah satu orangtua dari anak berkebutuhan khusus:

*“sampai saat ini saya masih kecewa karena anak saya lahir normal tetapi karena sakit panas menyebabkan dia seperti ini, secara pengasuhan saya mengasuh seperti anak normal namun susah ya ketika dia tidak mau datang ke terapis”*

(Ibu I, 35tahun)

Berdasarkan wawancara di atas, tampak bahwa hal terberat dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus adalah ketika ibu harus mengantarkan anaknya mengikuti terapi. Ibu harus menghadapi perilaku anaknya yang bermasalah seperti saat anak menunjukkan perilaku agresi atau melawan, anak tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari yang membuat ibu harus selalu membantu dan mendampingi anaknya. Di sisi lain, orangtua masih mengalami masalah untuk menerima kondisi

anaknya seperti yang dinyatakan dalam wawancara bahwa perasaan awal saat mengetahui kondisi anak adalah kaget, dan kecewa.

Hal yang serupa juga dialami oleh salah satu orangtua lain yang peneliti wawancarai :

*“saya kaget ketika saya mengasuh anak autis karena saya merasa kebingungan bagaimana cara merawatnya apalagi ketika anak itu masuk usia sekolah dimana anak saya harus beradaptasi dengan orang baru dengan perilaku anak saya yang agresif”.*

(Ibu N, 38 tahun)

Berdasarkan wawancara di atas, tampak bahwa hal terberat dalam pengasuhan anak autis adalah Ibu N merasa kebingungan dalam merawat anak tersebut. Di sisi lain, ketika anak tersebut masuk usia sekolah, anak tersebut harus beradaptasi dengan orang baru, sehingga dapat memicu munculnya perilaku anak yang agresif (seperti memukul). Hal yang serupa juga dialami oleh salah satu orangtua lain yang peneliti wawancarai:

*“saya sedih ketika saya mengasuh anak saya, saya merasa cemas (keluar keringat dingin) dan down ketika itu terjadi pada diri saya, seperti halnya bagaimana cara merawat anak tersebut dengan kondisi yang berbeda dengan anak yang lainnya. Apalagi ketika anak saya berperilaku aneh yang membuat saya semakin marah dan menyalahkan diri saya sendiri”*

(Ibu L , 30 tahun)

Berdasarkan wawancara di atas, tampak bahwa hal terberat dalam pengasuhan anak autis adalah ibu merasa cemas dan merasa *down*, karena cara merawat anak autis berbeda dengan mengasuh anak pada umumnya, sehingga ketika anak berperilaku aneh, hal ini membuat ibu tersebut

menjadi semakin marah dan menyalahkan dirinya sendiri. Hal yang serupa juga dialami oleh salah satu orangtua lain yang peneliti wawancarai:

*“dibilang tidak kecewa ya bohonglah, awalnya saya merasa kecewa berat, karena anak saya lahir sudah tidak memiliki telinga dan kaki yang lumpuh, harapan saya kan lahir normal, seperti anak pada umumnya, tetapi suami saya memberi semangat saya jadi tidak merasa down sekali”*

(Ibu R, 38 tahun)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pengalaman menimbulkan stres yang signifikan dibandingkan dengan penyebab stres yang lain pada orangtua dari anak berkebutuhan khusus (Lyons, Leon, Phelps, & Dunleavy, dalam Sa'diyah, 2010: 10). Penelitian lain menunjukkan, bahwa penurunan dukungan sosial dari keluarga dekat akan meningkatkan tekanan psikologis yang dialami oleh ibu (Bromley, Hare, Davison, & Emerson, 2004: 8). Secara khusus, ibu mengalami stres yang lebih besar dibandingkan dengan ayah (Tehee, Honan, & Hevey, 2009: 7). Gejala-gejala depresi lebih sering nampak pada ibu dibandingkan dengan ayah dari anak berkebutuhan khusus. (Davis & Carter, 2008). Hal inilah yang membuat peneliti membatasi subjek penelitian pada ibu dari anak berkebutuhan khusus.

Selain itu, agar tidak meluas, peneliti juga membatasi jenis gangguan dan usia dari anak berkebutuhan khusus, yakni anak yang mengalami gangguan perkembangan seperti autisme dan yang berusia 6-12 tahun. Hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Pakenham (2005 dalam Sari, Maridawan, & Prakoso, 2011: 6) dan McGrath (2006 dalam Sari, Mardawan & Prakoso, 2011 : 9) yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan autisme mengalami stres yang lebih besar

dan penyesuaian diri yang lebih sulit dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak dengan kesulitan fisik dan intelektual lainnya. Sementara itu, usia 6-12 tahun dipilih, karena anak pada usia tersebut berada pada akhir masa kanak-kanak (Hurlock, 2002: 42) di mana anak sudah mulai mandiri dan menunjukkan perkembangan emosional seperti mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain (Desmita, 2010: 35). Oleh karena anak berkebutuhan khusus, seperti autisma memiliki kekurangan dalam perkembangan ini, maka orangtua diduga mengalami stres yang cukup besar. Seperti diketahui, gejala autisme antara lain adalah tidak adanya kontak mata dan anak tidak menunjukkan respons terhadap lingkungan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2009: 9) pada anak dengan autisme berusia 7-15 tahun menunjukkan bahwa anak mengalami masalah dalam berkomunikasi, tidak memberikan respon tapi hanya mendengarkan saja. Hal ini menimbulkan stres pada orangtua karena orangtua khawatir meninggalkan anak sendirian di sekolah. Orangtua tersebut, takut jika anaknya mengalami kesusahan, karena tidak bisa berinteraksi dengan guru dan teman-temannya di sekolah.

Reaksi-reaksi stres psikologis dialami oleh ibu yang memiliki anak autis, seperti kecemasan, ketegangan, kebingungan, mudah tersinggung, perasaan frustrasi terhadap diri sendiri, rasa marah, sensitif, menarik diri dari orang lain, komunikasi yang kurang baik dengan lingkungan dan kurangnya rasa percaya diri, terhadap orang lain, serta penarikan diri dari orang lain yang disebabkan karena perilaku anak yang cenderung agresif, dan hal ini dapat menyebabkan munculnya depresi.

Berikut ini adalah kutipan wawancara oleh peneliti dengan salah satu orangtua dari anak berkebutuhan khusus yang mengalami gangguan autisme yang memiliki masalah dalam berbahasa dan berbicara:

*“Saat ini, saya masih merasa sedih padahal jika dilihat usia, anak saya usianya sudah 7 tahun, tetapi rasa sedih saya tidak bisa hilang karena anak saya mengalami kesulitan dalam berbahasa dan berbicara sehingga perkataan yang diucapkan susah untuk dipahami dan saya sulit memahami keinginan atau apa yang dibutuhkan anak saya.”*

(Ibu K , 32 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara, tampak bahwa ibu K mengalami stress, karena anak saya mengalami kesulitan dalam berbahasa dan berbicara. Menurut Wahjono (2010: 82), stres adalah reaksi tubuh yang digunakan untuk mempertahankan diri sendiri dari tekanan secara psikis, supaya manusia tetap waspada untuk menghindari bahaya yang akan dialaminya dan biasanya kondisi tersebut apabila berlangsung lama dapat menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang. Menurut Selye (1998: 56), stres juga memiliki dampak positif dan negatif bagi kehidupan seseorang, dampak positifnya, adalah meningkatnya semangat seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan yang dimilikinya dan dampak negatif dari stres adalah seseorang mudah mengalami penyakit seperti hipertensi, dan gejala lainnya seperti depresi dan kecemasan. Pada tingkat stres yang berat, orangtua dapat mengalami depresi atau kehilangan rasa percaya diri. Akibatnya, ia lebih banyak menarik diri dari lingkungan dan menyembunyikan anak dari lingkungan sekitar karena terjadi rasa takut terhadap penolakan lingkungan terkait dengan kehadiran anaknya (Bromley, Hare, Davison, & Emerson, 2004: 6 ).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut Wahjono (2010 : 45) adalah lingkungan, sekolah dan individu. Peneliti tertarik untuk mengungkap salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stress, yakni karakteristik atau sifat individu. Beberapa penelitian mengungkap peran dari faktor kepribadian seperti *neuroticism* terhadap kecemasan dan stres. Jika seseorang memiliki skor yang tinggi pada kepribadian *neuroticism*, maka orang tersebut akan mengalami sikap negatif yang kronik (Watson & Clark, 1984, dalam McCrae & John, 1996 : 6). Orang dengan sikap ini mudah tegang, depresi, frustrasi, merasa bersalah, sering berpikir kurang rasional, rendah diri, memiliki kontrol impuls dan keinginan yang rendah, serta menunjukkan keluhan somatik (McCrae & John, 1996: 7).

Berkebalikan dengan kepribadian *neuroticism*, individu dengan emosi yang positif seperti *gratitude* menunjukkan *well-being* yang baik. Beberapa hasil penelitian tentang pribadi yang mudah bersyukur (*grateful personality*) menunjukkan bahwa orang dengan *grateful personality* tampak lebih suka membantu, lebih religus, lebih ekstrover, dan lebih mudah bersosialisasi (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002 dalam Setiadi, 2016: 76 ). Orang tersebut juga lebih mudah memaafkan dan lebih puas akan hidupnya (Adler & Fagley, 2005 dalam Setiadi, 2016: 77), lebih banyak merasakan emosi positif dari pada emosi negatif (McCullough, Emmons & Tsang, 2002 dalam Setiadi, 2016: 77). Mereka tidak begitu materilistik, lebih jarang merasa iri dan lebih rendah derajat kecemasan dan depresinya dari pada mereka yang tidak memiliki *grateful personality* (McCullough, Emmons & Tsang, 2002 dalam Setiadi, 2016: 77).

*Gratitude* adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas yang berwujud rasa syukur atau terima kasih yang muncul, ketika individu menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau

bantuan altruistik dari pihak lain terutama hal-hal yang sebenarnya tidak layak diterima, yaitu hal-hal yang bukan disebabkan oleh upaya sendiri (Emmons & McCullough, 2004 dalam Setiadi, 2016: 71). *Gratitude* merupakan salah satu bentuk perilaku dari emosi positif dan bertolak belakang dengan perilaku cemas, cemburu, marah serta bentuk perilaku negatif lainnya (Emmons & McCullough, 2004: 12). Menurut Emmons dan McCullough (2004: 12), *gratitude* adalah pengalaman seseorang, ketika menerima sesuatu yang berharga, dan merupakan ungkapan perasaan seseorang yang menerima perlakuan baik dari orang lain. *Gratitude* dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik, bijaksana dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan (Emmons, 2007 dalam Setiadi, 2016: 72).

*Gratitude* sebagai kecenderungan bertingkah laku yang sifatnya menetap (*trait*) dapat menjadi bagian dari jati diri seseorang (*part of character*), serta merupakan kekuatan moral yang menggerakkan dan mengarahkan hidup seseorang untuk memberikan kontribusi khas dari dirinya (Emmons, 2007 dalam Setiadi, 2016: 76). *Gratitude* juga dinampakkan oleh ibu dengan anak gangguan autisme, seperti yang terlihat dalam wawancara berikut ini:

*“Awalnya saya merasa sedih dan kecewa, tetapi saya selalu bersyukur dan berdoa, yang terpenting adalah menerima apa adanya yang sudah Tuhan berikan dan kita harus merawat anak tersebut kalau kita tidak merawat anak tersebut itu akan dosa. Dengan kondisi seperti saya tetap merawat anak saya seperti anak pada umumnya atau anak normal. Kita punya anak harus tetap semangat apapun yang terjadi pada anak tersebut”*

(Ibu O, 52 tahun )



Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki sifat *grateful* cenderung menunjukkan kecemasan dan depresi yang lebih rendah dari pada mereka yang tidak memiliki *grateful personality* (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002: 13). Berdasarkan hal inilah maka diperkirakan bahwa *gratitude* dapat mengurangi stres yang dialami oleh orangtua anak berkebutuhan khusus.

Lebih jauh, beberapa penelitian menyebutkan bahwa *gratitude* adalah salah satu bentuk dari emosi positif. Adanya emosi positif ini penting, sebagai *protective factor* agar individu menjadi pribadi yang resilien dalam melampaui kondisi yang penuh tekanan (Tugade & Frederickson, 2004; Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004; Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006 dalam Setiadi, 2016: 18). Dengan demikian, pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, yang sering bersyukur, mereka akan mengalami banyak emosi positif yang dapat membantunya untuk menjadi pribadi yang resilien atau tangguh di saat menghadapi tekanan yang dirasakan dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Emosi positif inilah yang akan menuntun orangtua anak berkebutuhan khusus untuk bangkit dalam mengalami situasi yang menekan.

Jika salah satu orangtua memiliki karakteristik bersyukur, maka ia akan mengalami sejahtera dalam dirinya dan mengalami stres dengan tingkatan rendah, namun jika orangtua kurang memiliki rasa bersyukur, maka ia cenderung kurang merasa sejahtera dan mudah mengalami stres yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi cenderung memiliki kebahagiaan yang tinggi sehingga lebih puas diri dan optimis dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Selain itu rasa bersyukur yang tinggi akan memunculkan emosi yang positif yang

selanjutnya memunculkan evaluasi diri yang positif (Wood, Joseph & Maltby dalam (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016: 6).

Penelitian ini hendak mengkaji keterkaitan antara *gratitude* dengan stres yang dialami oleh orangtua dari anak berkebutuhan khusus. Sejauh ini belum ada penelitian yang melihat keterkaitan di antara kedua variabel tersebut pada orangtua dari anak berkebutuhan khusus.

## **1.2. Batasan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada *gratitude* sebagai kecenderungan/sifat individu yang sifatnya menetap (*trait*) dapat menjadi bagian dari jati diri seseorang (*part of character*), serta merupakan kekuatan moral yang menggerakkan dan mengarahkan hidup seseorang untuk memberikan kontribusi khas dari dirinya sehingga memunculkan emosi positif pada ibu dari anak autis. *Gratitude* sendiri, berarti suatu perasaan menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang merupakan bentuk dari emosi yang positif yang muncul, ketika individu menerima sesuatu yang berharga dan menerima kebaikan serta bantuan dari orang lain.

Stres dibatasi pada reaksi terhadap kejadian lingkungan yang bersifat mengancam atau menantang yang menghasilkan perubahan fisiologis, emosi, kognitif dan *behavioral* pada ibu dari anak autis. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu dari anak autis di beberapa sekolah inklusi dan pusat terapi di Sidoarjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yakni mengkaitkan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan dari masalah pada penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan stres yang dialami oleh ibu dengan anak gangguan autisme.

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan stres yang dialami oleh ibu yang memiliki anak autisme.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

#### a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang psikologi perkembangan khususnya mengenai hubungan antara *gratitude* pada orangtua anak berkebutuhan khusus dengan stres yang dialaminya.

#### b. Manfaat praktis

##### 1. Bagi orangtua anak berkebutuhan khusus:

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan bagi orangtua dari anak berkebutuhan khusus, bahwa *gratitude* dapat menurunkan stres sehingga diharapkan orangtua dapat berlatih untuk sering bersyukur.

##### 2. Bagi keluarga dari anak berkebutuhan khusus (selain orangtua)

Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan gambaran kepada anggota keluarga mengenai besarnya peran bersyukur bagi kesehatan mental.

### 3. Bagi Sekolah/ Pusat Terapis :

Sekolah dapat menyadari pentingnya *gratitude* bagi orangtua dari anak autis tersebut dengan hal yang didapat diharapkan dapat membantu orangtua yang mengalami stres yang tinggi, antara lain dengan cara mendorong munculnya sikap *gratitude*, melalui apresiasi terhadap kelebihan anak atau kemajuan yang dialami oleh anak.

### 4. Bagi Anak autis :

Melalui penelitian ini, orangtua dapat menyadari pentingnya *gratitude* bagi kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini secara tidak langsung bermanfaat bagi anak, karena orangtua memiliki tingkat stres yang cenderung kurang dan emosi yang lebih stabil dalam menghadapi perilaku anak.