

## ***Coping Aktif Stress Pengasuhan Orangtua dengan Anak Retardarsi Mental: Literature Review***

**Milandah Maulina**

*Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya*

*e-mail: milandah.maulina-2020@psikologi.unair.ac.id*

### **Abstract**

*The presence of children being God's gift to parents and family. Parents are responsible for protect and take care of their child. However sometimes it might beyond expectation, disturbance occur such as mental retardation. This makes the responsibility of parents extra and bring difficult situation as well as parenting stress experience. Hence, efforts to handle the stress of parenting for children with mental retardation are needed because of the presence of parents to help meet their limitations. Active coping can be an effort to actively find ways to overcome the influence of the source of pressure. The aims of this article writing to determine the effectiveness of active coping with stress parenting with mental retardation children. This article is based on literature and journal from several sources such as Garuda Portal, Google Scholar. The results of the literature review revealed that there was a positive relationship between parenting stress and mentally retarded children and the right effort to reduce parenting stress was active coping. There are various forms of active coping, namely the ability in problem solving skills, reducing pressure, self-acceptance and support. In that way, parents will be helped in reducing the difficulty of parenting mental retardation children with active coping which focused on behavioral patterns and cognitive. Limited research that has been done in providing knowledge related to handling stress of parenting mental retardation children illustrates that the positive attitude of parents in an attempt to reduce the level of parenting stress by selecting active coping is the right effort. Taking active handling steps or solving problems will make the stressful conditions of parenting gradually lessen. Parents will think more optimistically regarding the future of mental retardation children.*

**Keywords:** *Active Coping, Parenting Stress, Mental Retardation*

### **Abstrak**

Kehadiran anak merupakan sebuah karunia Tuhan kepada orangtua maupun keluarga. Salah satu tanggungjawab baru bagi orangtua adalah memelihara, merawat serta mengasuh anak dengan baik. Namun terkadang di luar harapan terjadi gangguan seperti salah satunya retardasi mental. Hal ini menjadikan tanggungjawab orangtua bertambah dan merasakan situasi sulit bahkan menyebabkan orangtua mengalami tekanan stress pengasuhan. Upaya penanganan stres pengasuhan orangtua kepada anak dengan retardasi mental sangat dibutuhkan karena keberadaan orangtua untuk membantu memenuhi keterbatasannya. Active coping sebagai usaha secara aktif mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan. Tujuan penulisan artikel ini untuk mengetahui efektivitas coping aktif stress pengasuhan orangtua dengan anak retardasi mental. Artikel ini didasarkan pada tinjauan literatur dan jurnal yang diperoleh dari beberapa sumber. Pencarian dilakukan melalui Portal Garuda dan Google Scholar. Hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif pada stres pengasuhan orangtua dengan anak retardasi mental dan upaya tepat mengurangi stres pengasuhan yaitu *active coping*. Bentuk *active coping* bervariasi yakni kemampuan dalam ketrampilan pemecahan masalah, penurunan tekanan, penerimaan diri serta dukungan. Dengan begitu maka orangtua akan terbantu dalam mengurangi beban pengasuhan anak retardasi mental dengan *active coping* yang berfokus pada pola perilaku dan kognitif. Penelitian yang sangat terbatas yang telah dilakukan dalam memberikan pengetahuan terkait penanganan stres pengasuhan anak retardasi mental menggambarkan bahwa sikap positif orangtua dalam upaya mengurangi tingkat stress pengasuhan tersebut dengan pemilihan aktif coping merupakan usaha yang tepat. Mengambil langkah-langkah penanganan secara aktif atau juga pemecahan masalah akan membuat kondisi stress pengasuhan orangtua lambat laun akan berkurang. Orangtua akan lebih berfikir optimis terkait masa depan anak retardasi mental.

**Kata kunci:** *Active Coping, Stres Pengasuhan, Retardasi Mental*

## I. Pendahuluan

Keluarga merupakan keberadaan penting dalam kehidupan manusia. Tatanan keluarga dinyatakan lengkap jika terdapat ayah, ibu dan anak. Anak sebagai bentuk Anugrah yang diberikan oleh Tuhan kepada setiap pasangan manusia yang kemudian disebut dengan orangtua. Ketika orangtua telah diberi anak, maka menjadi peran baru bagi mereka untuk melaksanakan sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya yaitu memelihara dan mendidik anaknya tersebut (Soediasih dalam Sandro Sriyono, 2005). Dengan begitu orangtua bertanggung jawab menjadi sosok panutan yang baik bagi anak sebagaimana orangtua menjadi pendidik utama dan pertama dalam hidup anak

Pada setiap anak terdapat potensi, keunikan, kelebihan dan kelemahan yang berbeda antara satu dengan yang lain. Pendapat Sobur (Lubis, 2009) dalam memaknai anak sebagai seseorang yang mempunyai pikiran, perasaan, sikap dan minat yang berbeda dengan orang dewasa dengan segala kemampuan yang membatasinya. Segala hal yang ada pada anak tetap tidak merubah karakter anak dimana anak merupakan makhluk yang membutuhkan pemeliharaan, kasih sayang dan tempat untuk mengembangkan segala potesinya.

Dalam kenyataan yang terjadi, terdapat anak-anak yang terlahir dengan memiliki kemampuan yang berbeda. Terdapat gangguan dalam pertumbuhan serta perkembangan yang dialaminya. Sebagaimana Badan Kesehatan Dunia mencatat ada 785 juta orang penduduk di Dunia atau dengan persentasi 15% mengalami gangguan mental dan fisik. Dari beragam keterbatasan kemampuan dan gangguan fisik serta mental yang ada, retardasi mental menjadi salah satunya (WHO, 2015). Retardasi mental merupakan masalah dunia dengan implikasi yang besar terutama pada negara-negara berkembang. Di Amerika serikat, setiap tahun sekitar 3000-5000 anak penyandang retardasi mental dilahirkan. Data Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2013, dari 222 juta penduduk Indonesia, sebanyak 0,7% atau 2,8 juta jiwa adalah penyandang cacat. Sedangkan populasi anak penderita retardasi mental menempati angka paling besar dibanding dengan jumlah anak dengan keterbatasan lainnya. Prevalensi retardasi mental di Indonesia saat ini diperkirakan 1-3% dari penduduk Indonesia, sekitar 6,6 juta jiwa.

Bentuk retardasi mental ditandai dengan fungsi anak dalam capabilities yaitu fungsi intelektual di bawah rata-rata disertai ketidakmampuan fungsi adaptasinya. Anak tidak mampu untuk mandiri sebagai individu yang mampu melakukan aktivitas sendiri (motoriknya), keterbatasan dalam memahami perilaku sosial dan perkembangan keterampilan sosial. Selain itu, kondisi anak yang retardasi mental akan membawa pengaruh pada kemampuan anak dan keterlibatan anak untuk berfungsi dalam setting lingkungan seperti di kehidupan belajar, bermain, bekerja, sosialisasi dan interaksinya (Wenar & Kerig, 2000).

Senada dengan definisi yang diterima secara luas tentang retardasi mental yaitu yang dirumuskan oleh Grossman juga secara resmi digunakan oleh AAMD (American Association on Mental Deficiency) (Desiningrum, 2016) yaitu mental retardasi mengacu pada fungsi intelektual umum yang secara nyata berada dibawah rata-rata (normal) bersamaan dengan kekurangan dalam tingkah laku penyesuaian diri dan semua ini berlangsung pada masa perkembangannya.

Anak retardasi mental pada umumnya cenderung lebih mudah memiliki atau terkena penyakit dibanding anak-anak normal (Payne & Patton, 1981). Bila dilihat dari perkembangan kognitif, anak dengan retardasi mental tidak memiliki keterampilan kognitif yang unggul, tidak memilih strategi pemecahan masalah yang memadai (masih bersifat trial and error), dan memiliki kekurangan dalam memori jangka pendek (dalam Permana, Ekowati, & Nani 2013). Anak retardasi mental juga memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri mereka sendiri, seperti memukul kepala sendiri, terus menerus terjatuh, menggigit dan mencakar diri sendiri. (Taylor, Richard, & Brady, 2005).

Indikator anak retardasi mental (Desiningrum, 2016) dapat dilihat jika terdapat (1) Keterhambatan fungsi kecerdasan secara umum atau dibawah rata-rata, (2) Ketidakmampuan dalam perilaku sosial/adaptif, dan (3) Hambatan perilaku sosial/adaptif terjadi pada usia perkembangan yaitu sampai dengan usia 18 tahun. Adapun klasifikasi retardasi mental yang dipakai dalam The ICD-10 Classification of mental and Behavioural Disorders, WHO, Geneva tahun 1994 yaitu Mild retardation (retardasi mental ringan) dengan IQ 70-55, Moderate retardation (retardasi sedang) dengan IQ 55-40, Severe retardation (retardasi berat) dengan IQ 40-25 dan Profound retardation (retardasi sangat berat) dengan IQ <25 (Lumbantobing, 1997 dalam Sunarwati & Kadim, 2000)

Melihat pada karakter anak retardasi mental, peran sekitar anak akan menjadi sangat penting yaitu orangtua. Secara keseluruhan orangtua dengan pasti mengharapkan anaknya tumbuh kembang sebagaimana anak lain tumbuh dengan normal, sehat dalam arti jasmani dan rohani. Namun dalam kenyataan yang terjadi, kondisi anak tidak sesuai dengan harapan orangtua. Pada saat inilah tugas orangtua serta tanggung jawabnya bertambah. Secara umum respon orangtua saat mengetahui kondisi anaknya akan merasa kaget, mengalami guncangan batin, sedih, kecewa, merasa bersalah, menolak karena sulit untuk mempercayai keadaan anaknya yang mengalami retardasi mental (Mawardah, Siswati & Hidayati, 2012)

Orangtua yang memiliki anak retardasi mental berada dalam kondisi sulit karena akan membutuhkan penanganan dan memberikan perhatian lebih dari pada anak normal lain. Selain itu, orangtua juga akan merasakan adanya tekanan sosial dari lingkungan berupa

tanggapan negatif tentang anak retardasi mental mereka. Hal-hal inilah yang akan menimbulkan tekanan pada orangtua dan orangtua juga akan rentan mengalami stress, ansietas dan depresi (Lee, 2013 dalam Fitria, Poeranto, & Supriati, 2019). Bahkan dikatakan bahwa orangtua yang memiliki anak retardasi mental juga akan berdampak pada kesehatan mental orangtua (Tavakolizadeh, 2012 dalam Fitria, Poeranto, & Supriati, 2019) sebagaimana dalam studi bahwa orangtua anak retardasi mental mengalami stress pengasuhan apabila dibandingkan dengan orangtua anak normal (Woodman, et al., 2015 dalam Fitria, Poeranto, & Supriati, 2019). Karena melihat kebutuhan pada anak retardasi mental lebih banyak seperti kebutuhan perawatan kesehatan dan pelayanan perkembangannya.

Beban-beban tersebut akan menyebabkan stress pengasuhan pada orangtua. Abidin menyampaikan model stress pengasuhan dimana akan mendorong ke arah pengasuhan orangtua terhadap anak yang tidak berfungsi, ia menjelaskan adanya ketidaksesuaian respon orangtua dalam menanggapi konflik dengan anak mereka. (Ahern, 2004:5 dalam Mawardah, Siswati & Hidayati, 2012). Dalam penelitian Harris & McHale (dalam Lam & Mackenzie, 2002) mengatakan bahwa secara psikologis, ibu kehilangan harapan akan anak normal. Ibu juga menerima kenyataan kehilangan kesempurnaan pada anaknya. Hal ini merupakan tanggungjawab ibu yang kekal dalam proses pembesaran anak yang berbeda dari anak normal. Ketidak pastian jangka panjang dari kelangsungan hidup anak, kesehatan dan pertumbuhan anak di masa depan adalah faktor stress secara psikologis.

Stres pengasuhan juga tidak hanya dirasakan oleh ibu, melainkan sosok ayah ikut serta dalam merasakannya. Karena peran ayah sebagai pencari nafkah, maka untuk memenuhi kebutuhan yang lebih banyak dibanding anak normal. Selain itu, turut serta dalam meluangkan waktu, emosi yang stabil dalam rangka menyeimbangkan kondisi dalam keluarga dan memberikan rasa aman serta melindungi keluarga. Walaupun begitu, dinyatakan dalam penelitian bahwa persentase orangtua yang lebih banyak mengalami stres yaitu ibu dibandingkan ayah yaitu sebanyak 85.1 % (Istafia, Rohmi & Surya 2020). Demikian karena interaksi ibu lebih banyak dengan anak sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hallahan & Kauffman (2006) bahwa ibu adalah sosok yang lebih rentan terhadap stres dibandingkan sosok ayah. Stres yang dialami oleh ayah dan ibu ataupun oleh keduanya akan mempengaruhi kemampuan orangtua dalam menjalankan peran pengasuhan (Supartini, 2002 dalam Qalbi & Zubaidah, 2017). Maka disini sangat diperlukan wujud orangtua dalam melakukan usaha-usaha untuk beradaptasi mengatasi stres pengasuhan

Adaptasi ini dilakukan dengan coping yang selanjutnya diwujudkan dalam bentuk strategi coping yaitu usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi

tuntutan internal maupun eksternal dan konflik-konflik yang timbul dalam situasi stres, serta dinilai mengganggu atau di luar batas kemampuan individu (Lazarus dan Launier, 1978, dalam Taylor 1999) Strategi coping yang digunakan untuk mengurangi stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak retardasi mental yaitu salah satunya adalah active coping. Carver, Scheider & Weintraub (1989) berpendapat active coping yaitu proses pengambilan langkah- langkah secara aktif dengan mencoba mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan.

Alasan pemilihan *active coping* karena berbagai aspek didalam *active coping* terfokus pada pola perilaku dan kognitif sebagai langkah aktif dalam mengurangi beban yang dihadapi ibu yang memiliki anak retardasi mental dalam proses pengasuhan yang berkelanjutan. Pola coping ini diperlukan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang muncul misalnya kurangnya pengetahuan dan informasi ibu mengenai anak retardasi mental sehingga membutuhkan langkah aktif seperti perencanaan terhadap perawatan dan penanganan anak retardasi mental sehingga ibu tidak merasa putus asa terhadap masa depan anaknya yang bisa diantisipasi lebih awal. Sejalan dengan perencanaan diatas ibu bisa lebih memiliki pemikiran dan tindakan yang positif dan menjadi lebih optimis terhadap anak retardasi mental ini dengan bimbingan ibu dan tenaga profesional akan bisa berfungsi terhadap kehidupan anak retardasi mental dengan lebih baik.

Sebagaimana beberapa definisi dan penejlasan diatas, maka dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan definisi *active coping* dari Carver, Scheider & Wientraub (1989) yaitu proses pengambilan langkah- langkah secara aktif dengan mencoba mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan.

Peneliti tertarik untuk menulis artikel ini dengan tujuan untuk mendapatkan pengetahuan tentang efektivitas aktif coping stres pengasuhan orangtua pada anak retardasi mental. Kemudian peneliti menyusun pertanyaan spesifik yang dirumuskan yaitu (1) adanya faktor stres pengasuhan orangtua yang memiliki anak retardasi mental (2) Upaya coping stres pengasuhan orangtua pada anak retardasi mental. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan pengetahuan tentang aktif coping stress pengasuhan orangtua pada anak retardasi mental. Dengan harapan dapat memberikan manfaat yaitu secara teoritis dapat kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi terutama mengatasi stres pengasuhan orangtua yang memiliki anak retardasi mental dan secara praktis orangtua dapat menurunkan stres pengasuhan melalui upaya aktif coping sehingga orangtua dapat kembali dalam kondisi baik.

## II. Metodologi Penelitian

*Literature review* ini berfungsi untuk memberitahukan bagaimana *active coping* stress pengasuhan orangtua pada anak dengan retardasi mental yang dirujuk dari beberapa literatur yang melibatkan orangtua dengan anak retardasi mental. Pencarian untuk E-database pada review literatur ini dilaksanakan pada April 2021. Studi ini difokuskan pada orangtua anak disertasi mental di Indonesia dikarenakan pada literature review di Indonesia banyak membahas keterkaitan anak retardasi mental dengan stress pengasuhan orangtua namun masih minim terkait strategi yang tepat untuk pengasuhan orangtua anak retardasi mental

Terkait pada E-database yang digunakan dalam pencarian ini adalah Portal Garuda dan Google Scholar dengan kata kunci yaitu "*Active Coping*" dan "Retardasi mental". Berdasarkan pencarian dengan keyword tersebut data terkumpul 23 literatur dan jurnal dengan klasifikasi 16 jurnal dari Portal Garuda dan 7 jurnal dari Google scholar. Selanjutnya literatur dan jurnal yang dirasa sesuai dengan pembahasan penulis kemudian dilakukan identifikasi dengan dianalisa abstraknya. Abstrak yang dirasa kurang memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan penulis akan dilakukan pemeriksaan yang menyeluruh untuk menemukan apakah masih bisa tetap digunakan atau tidak sebagai sumber literature dalam review literature ini. Dan terdapat 10 literatur yang dipisahkan karena tema yang kurang terkait dengan yang akan diteliti. Literatur dan jurnal yang digunakan pada review literature ini dikumpulkan dari sumber yang bisa diakses oleh semua orang.

## III. Hasil Analisis

Berikut 8 literatur yang ditetapkan oleh penulis berdasarkan identifikasi dan analisa pada abstrak dan dianggap cukup relevan sebagai peninjau "*active coping*" serta "retardasi mental".

Tabel I. Penelitian Terdahulu

Judul, Penulis & Tahun	Tujuan	Setting	Sample	Desain Penelitian	Instrumen Pengukuran	Hasil
Stres pada Orangtua yang Memiliki Anak dengan Retardasi Mental, Dewi Lutfianawati, Citra Yuniastri Perwitaningrum dan Rada Tri Rosi Kurnia. 2019	Untuk mengetahui gambaran stres pada orangtua yang memiliki anak dengan retardasi mental	Sekolah luar biasa di Bandar Lampung yaitu SLB Dharma Bakti, SLBIT Baitul Jannah, SLB Growing Hopedan, dan SLB Mazaya	122 orangtua dari anak penyandang retardasi mental dan sampel menggunakan teknik accidental sampling.	Penelitian kuantitatif dengan desain survey observasional	<i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> disusun oleh Sheldon Cohen (1994) yang terbagi menjadi 3 aspek yaitu : 1. Perasaan tidak terprediksi 2. Perasaan tidak terkontrol 3. Perasaan tertekan	Tingkat stres ringan sebanyak 93,4% Tingkat stres sedang 4,9% Tingkat stres berat 1,6% dan berdasarkan aspek stres tertinggi yaitu aspek perasaan tidak terprediksi dengan skor rata-rata 57.3
<i>Parenting Stress Among mentally retarded children with normal control</i> - Nishant Kumarr et al, 2017	Untuk mengkaji stres pengasuhan orangtua dengan anak retardasi mental dan anak normal	<i>Outpatient department of Ranchi Institute of Neuro-Psychiatry &amp; Allied Sciences (RINPAS)</i>	80 Orangtua dengan 40 orangtua anak retardasi mental dan 40 orangtua normal	Penelitian cross sectional dengan teknik sampel purposive sampling	<i>The Parenting Stress Index/Short form (PSI/SF)</i>	stres pengasuhan orangtua yang memiliki anak retardasi mental lebih tinggi dari pada orangtua dengan anak normal. Beberapa cara untuk menghadapi situasi tersebut yaitu dengan menyarankan untuk berhubungan dengan para ahli dan profesional untuk mengurangi stress dalam pengasuhan.
Tingkat Stress Orangtua mempengaruhi perilaku adaptif anak retardasi mental di SLB-BC Kapanjen Kabupaten Malang - Istafia, Faizatur Rohmi, dan Ronal Surya, 2020	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres orangtua dengan perilaku anak retardasi mental di SLB BC Kapanjen	Sekolah Luar Biasa BC Kapanjen	74 responden	Penelitian Non-Eksperimental korelasional pendekatan survey cross sectional.	<i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress orangtua dengan perilaku anak retardasi mental dengan ilai koefisien korelasi $r = 0.837$

<i>Parenting Stress and Hypertension in Parents of Mental Retardation Children</i> , Choni Kamerawati, Irma Prasetyowati, dan Yunus Ariyanto 2018	Untuk mengetahui gambaran stres pengasuhan dan kejadian hipertensi pada orangtua anak tunagrahita usia 12-15 tahun	SDLB Sinar Harapan, SDLB PGRI Wonoasih, dan SMPLB Sinar Harapan Probolinggo	Sampel adalah seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 59 responden	Penelitian Kuantitatif dengan metode deskriptif	Kuesioner dan tensimeter digital Analisis yang digunakan adalah analisis univariat	Tingkat stres pengasuhan yang tinggi pada orangtua didominasi oleh responden kategori usia >35 tahun, status orangtua, jumlah dalam satu rumah beserta kondisinya, pendidikan yang rendah, memiliki anak tunagrahita ringan dan sedang, kondisi pendapatan orangtua < Rp. 1.735.247.50, dan dukungan sosial yang rendah. Responden yang mengalami hipertensi didominasi oleh responden yang mengalami tingkat stres pengasuhan yang tinggi
Sikap Orangtua dalam Penanganan anak Retardasi Mental di SDLB Negeri Bendo - Agus Khoirul Anam & Nohan, 2017	Untuk menggambarkan sikap orangtua dalam penanganan anak retardasi mental di SDLB Negeri Bendo Blitar	SDLB Negeri Bendo Blitar	58 Orangtua dari anak retardasi mental	Desain Penelitian Deskriptif, Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dikembangkan peneliti berdasarkan kajian teori dengan kuesioner terbuka dan tertutup	Retardasi mental adalah suatu keadaan perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap, ditandai oleh adanya hendaya (impairment) ketrampilan (kecakapan, skills) selama masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada semua tingkat intelegensia, yaitu kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan sosial. Retardasi	Terdapat 55,2% (32 orangtua) bersikap positif dalam penanganan anak retardasi mental dan sisanya 44,8% (26 orangtua) bersikap negatif dalam penanganan anak retardasi mental. Faktor pendukung adalah usia, jumlah anak dan tanggungjawab



mental dapat terjadi dengan atau tanpa gangguan mental atau fisik lainnya (WHO Geneva, 1992 dalam Lumbantobing 2001:2). Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2007). Sikap sebagai keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (Kognisi) dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya (Azwar, 2012:5). Dalam proses pengasuhan anak, orangtua memiliki gaya pengasuhan yang berbeda-beda (Sunarti, 2004:117)

<p><i>Stress &amp; Coping Strategies in Families of Mentally Retarded Children - Mukesh Morya et al, 2015</i></p>	<p>Untuk mengetahui strategi coping stres dan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi tersebut dalam keluarga anak retardasi mental</p>	<p><i>Department of Psychiatry, Government Medical College (Raj)</i></p>	<p>50 keluarga</p>	<p>Penelitian Deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara</p>	<p><i>Interview by using semi structured performing personnel identification data, family interview for stress and coping In mental Retardation (FISC-MR), NIMH-Family Efficacy Scale (NIMH-FES),</i></p>	<p>Dukungan efikasi keluarga cenderung rendah (72%). Dukungan efikasi keluarga berhubungan dengan stress orangtua. Semakin tinggi dukungan efikasi keluarga maka semakin rendah stress orangtua. Hal yang mempengaruhi mekanisme coping adalah usia anak dan orangtua, IQ anak, pendapatan keluarga, dukungan keluarga Terdapat korelasi negatif antara stress yang dirasakan dengan dukungan keluarga</p>
<p>Hubungan antara Active Coping dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental umur 6-12 tahun di SLBN 2 Yogyakarta, Andarsih, 2012.</p>	<p>Untuk mengetahui antara <i>active coping</i> dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental</p>	<p>Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Yogyakarta</p>	<p>40 orangtua</p>	<p>Penelitian Kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan pendekatan cross sectional.</p>	<p>Retardasi mental adalah anak dengan intelektual dibawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan inteligensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial (Somantri, 2007)Stress kepengasuhan mendorong kearah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua terhadap anak, ketidak sesuaian respon orangtua dalam menghadapi konflik dengan anak. Salah satu faktor internal merupakan faktor dalam individu sendiri</p>	<p>Semakin positif active coping yang dimiliki ibu yang memiliki anak retardasi mental maka stress pengasuhan semakin rendah. Hubungan active coping dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental umur 6-12 tahun di SLBN 2 Yogyakarta memiliki keeratan hubungan termasuk kekuatan hubungan sedang (0.400-0.599)</p>

					yang berperan mempengaruhi stres adalah <i>coping skills</i> . <i>Active coping</i> adalah proses pengambilan langkah-langkah secara aktif dengan mencoba mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan (Carver dkk. 1989)	
<i>Relationship between active coping with parenting stress in mother of mentally retarded child</i> - Umi Mawardah, siswati, dan Farida Hidayati, 2012	Untuk mengetahui hubungan antara active coping dengan stress pengasuhan ibu yang memiliki retardasi mental	Sekolah Luar Biasa ABC Swadaya Kendal	66 ibu dengan anak retardasi mental	Metode Pengumpulan data adalah metode skala. Uji analisis dengan analisis regresi sederhana	<i>Active Coping Scale and Parenting Stress Scale</i>	Terdapat hubungan yang positif atau signifikan antara active coping dengan stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.756$ dengan $p = 0.000$ .

#### IV. Pembahasan

Memiliki anak retardasi mental akan berpengaruh pada sikap maupun stress pengasuhan sebagaimana dalam 8 artikel tersebut. Orangtua pada anak retardasi mental akan lebih tinggi persentasi stress pengasuhan dibandingkan dengan orangtua pada anak normal. Pada stress pengasuhan orangtua memiliki beragam tingkat yaitu ringan, sedang dan berat. Artikel pertama membahas kondisi anak retardasi mental dengan keterbatasan kemampuannya yang akan menjadi sumber stress pengasuhan bagi orangtua yang hasilnya subjek atau orangtua mengalami stress pengasuhan dengan tingkat rendah yang memiliki persentase tertinggi yaitu 93.4%. stress ringan ini termasuk tingkat stress yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kategori stress ringan dapat membantu subjek menjadi lebih waspada dan mampu mencegah munculnya berbagai kemungkinan yang akan terjadi dari masalah atau tekanan yang muncul (Lutfianawati, Perwitaningrum, & Kurnia, 2019). Tingkatan stress juga terbagi menjadi beberapa aspek yaitu aspek perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan. Dan hasil didapat bahwa aspek perasaan

tidak terprediksi dengan persentase tertinggi yaitu skor rata-rata 57.3. penjelasan aspek perasaan tidak terprediksi dimaksudkan bahwa orangtua tidak mampu memprediksi peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba sehingga akibatnya orangtua menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa dan mengakibatkan munculnya stress (Cohen, 1994 dalam Lutfianawati, Perwitaningrum, & Kurnia, 2019)

Selanjutnya pada artikel kedua mengkaji stress pengasuhan orangtua pada anak retardasi mental dan anak normal. Hasil menyampaikan bahwa stress pengasuhan orangtua pada anak retardasi mental lebih tinggi dibanding anak normal. Hal ini terjadi akibat kekhawatiran pada anak mereka. Selain itu masalah baru muncul yaitu berkaitan dengan pekerjaan, keluarga, sosial, pendidikan, kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis. Sebuah kelebihan dalam artikel ini bahwa setelah mengetahui kondisi dan faktor penyebab stress pengasuhan yang lebih tinggi pada orangtua anak retardasi mental, selanjutnya diberikan beberapa insiatif saran untuk dapat menurunkan dan mengatasi stress secara efektif (Nishant Kumarr, et al., 2017). Berbeda halnya dengan artikel ketiga yang membahas adanya gangguan perilaku adaptif seperti hambatan dalam penyesuaian lingkungan pada anak retardasi mental yang akibatnya berpengaruh pada stress pengasuhan orangtua. Dan berdasarkan hasil analisa menunjukkan hubungan yang positif antara tingkat stress orangtua dengan perilaku anak retardasi mental (Istafia, Rohmi & Surya, 2020). Namun dalam artikel tersebut tidak disampaikan bagaimana keterbatasan dalam penelitiannya dan saran untuk peneliti selanjutnya.

Stres pengasuhan ternyata memiliki hubungan pada hipertensi orangtua sebagaimana disampaikan pada artikel keempat. Artikel tersebut membahas gambaran stress pengasuhan dan hipertensi pada orangtua anak retardasi mental usia 12-15 tahun. Dan dijelaskan bahwa orang yang mengalami hipertensi didominasi oleh orangtua yang mengalami stress pengasuhan tingkat tinggi. Dalam penelitian ini cukup mengulas detail tentang faktor penyebab stress pengasuhan dan begitupun hipertensi. Sebagaimana dijelaskan faktornya yaitu kategori usia >35 tahun, tingkat pendidikan rendah, tingkat retardasi mental anak, status orangtua kandung maupun angkat, kondisi didalam rumah dan pendapatan dalam pekerjaan serta dukungan sosial rendah (Choni Kamerawati, 2018).

Sebelum orangtua mengalami stress pengasuhan maka diulas dalam artikel kelima yaitu tentang sikap dalam penanganan anak retardasi mental. Orangtua mampu menerima kondisi keterbatasan pada anak retardasi mental. Orangtua menunjukkan sikap positif terhadap anak retardasi mental seperti contohnya merespon dan menghargai anak dan bahkan mengajak berdiskusi. Dalam salah satu artikel dijelaskan bahwa orangtua yang bersikap

positif akan berperan penting dalam mengajarkan anak bagaimana merespon lingkungan, belajar dari lingkungan, serta mengajarkan perilaku yang sesuai agar anak dapat membedakan berbagai hal tertentu dari berbagai macam stimulus. Penanganan positif tersebut lebih banyak dengan persentase 55.2% dan sisanya bersikap negative dalam penanganan anak (Agus Khairul Anam, 2017). Penanganan dengan sikap negative terjadi karena orangtua menunjukkan tidak menerima atau tidak menyetujui tentang kondisi anaknya yang mengalami retardasi mental. Namun hal ini tidak terlepas pada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu (1) usia, dimana pada usia 21-40 tahun penerimaan orangtua semakin bagus, orangtua juga mampu dalam menanggapi, berdiskusi dan memantau perkembangan anak. Sedang umur >61 tahun akan berbeda dalam cara berfikir dan kondisi fisik yang mulai berkurang untuk memperhatikan pola asuh anak. (2) Jumlah anak, karena pengalaman dalam mengasuh anak jika memiliki anak lebih dari satu maka akan mempunyai gambaran. (3) Tanggungjawab, karena berkaitan dengan merawat dan mengawasi perkembangan anak retardasi mental dimana tanggungjawab ini sangat dibutuhkan anak untuk membantu mengubah perilakunya (Agus Khairul Anam, 2017).

Artikel keenam membahas strategi coping dan faktor yang mempengaruhi strategi tersebut dalam keluarga anak retardasi mental. Hasil menunjukkan dukungan efikasi keluarga rendah dan hal ini berhubungan dengan stress orangtua. Jika dukungan efikasi keluarga semakin tinggi maka stress orangtua semakin rendah. Adapun hal-hal yang mempengaruhi mekanisme coping adalah usia pada anak dan orangtua, IQ anak, Pendapatan keluarga dan dukungan keluarga. Jika orangtua mengalami stress pengasuhan, maka akan berpengaruh pada perilaku anak retardasi mental. Mengenai kondisi ini telah dibuktikan dalam artikel pertama, kedua dan ketiga bahwasanya terdapat hubungan signifikan stress pengasuhan orangtua dengan anak retardasi mental. Sehingga kemudian orangtua yang mengalami stress pengasuhan perlu berupaya mencari penanganan yang tepat agar dapat mengurangi stress pengasuhan.

Dalam artikel ketujuh dan kedelapan membahas hubungan active coping dengan stress pengasuhan orangtua pada anak retardasi mental. Dan hasil keduanya menyatakan adanya hubungan signifikan antara active coping dengan stress pengasuhan orangtua dan bahwa semakin positif active coping maka stress pengasuhan makin rendah. Stress menurun dikarenakan melibatkan active coping dimana orangtua akan dapat berfikir lebih positif sehingga dapat lebih optimis tentang masa depan anaknya dan dapat mengontrol masalah yang terjadi (Andarsih, 2012). *Active Coping* sebagai upaya menangani stress pengasuhan orangtua yang memiliki anak retardasi mental Pada artikel-artikel yang diidentifikasi diatas,

ditemukan adanya dukungan orangtua pada anak retardasi mental. dalam hal ini penerimaan orangtua sangat baik pada anak yang memiliki keterbatasan. merupakan sebuah upaya dalam rangka coping stres pengasuhan pada anak atau dengan kata lain jika melibatkan *active coping* maka orangtua akan dapat berfikir lebih positif sehingga dapat lebih optimis tentang masa depan anaknya dan dapat mengontrol masalah yang apapun terjadi.

Pendapat tentang *active coping* sesuai dengan pendapat Rathus (1991) bahwa stress yang dialami dapat dikurangi dengan cara memprediksi stressor proses pengambilan langkah-langkah secara aktif dengan mencoba mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan. Juga sesuai dengan pendapat Carver, Scheider & Weintraub (1989) berpendapat *active coping* yaitu proses pengambilan langkah-langkah secara aktif dengan mencoba mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan.

Kondisi stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami orangtua pada saat menilai bahwa tuntutan dari lingkungan melebihi batas dari kemampuan yang dimiliki. Agar dapat menyesuaikan diri secara baik meskipun dalam kondisi stress memiliki anak retardasi mental, diperlukan kepribadian yang positif. Kepribadian seseorang sehat apabila mampu untuk memperoleh penyelesaian – penyelesaian secara efektif, efisien dan positif dalam situasi hidup yang berubah – ubah. Oleh karena demikian upaya meniadakan ataupun meminimalisasikan stress pengasuhan dapat dilakukan dengan cara strategi *active coping*.

## V. Simpulan

Anak sebagai karunia Tuhan merupakan pemberian berharga bagi sepasang orangtua atau keluarga. Dengan penuh harap anak lahir dan tumbuh kembang dengan baik walaupun realita terkadang tidak sesuai dengan harapan. Respon orangtua dengan anak retardasi mental akan merasa kaget, sedih bahkan kecewa. Orangtua juga akan masuk pada kondisi sulit terutama kaitannya dalam penanganan dan perkembangan anak retardasi mental sehingga kemudian orangtua mengalami stress pengasuhan .

Berdasarkan literature review, terdapat hubungan signifikan antara stress pengasuhan orangtua dengan anak retardasi mental dengan presentase tingkat stress tertinggi yaitu stress pengasuhan ringan. Begitupun orangtua dengan spesifikasi anak retardasi mental memiliki tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan anak normal. Bahkan ditemukan bahwa stress pengasuhan memiliki hubungan dengan penyakit hipertensi dimana orang yang mengalami hipertensi didominasi oleh orangtua yang mengalami stress pengasuhan tingkat tinggi. Oleh

karenanya diperlukan adanya sikap positif untuk mengurangi stress pengasuhan pada orangtua .

Sikap positif orangtua inilah merupakan penyikapan yang tepat dalam upaya mengurangi tingkat stress akibat keterbatasan dan faktor lingkungan. Active coping sebagai upaya yang dapat dilakukan orangtua jika mengalami stress pengasuhan. Dengan mengambil langkah-langkah penanganan secara aktif dengan mencari cara untuk mengatasi pengaruh dari sumber tekanan. Maka kondisi stress pengasuhan orangtua akan menurun sebagaimana semakin positif active coping maka stress pengasuhan akan semakin rendah. Dan selanjutnya orangtua dapat lebih berfikir optimis terkait masa depan anak retardasi mental.

Sehubungan dengan artikel ini maka implikasinya mengenai active coping sebagai strategi menangani dan mengurangi stress pengasuhan orangtua yang memiliki anak retardasi mental. Namun dalam artikel ini terdapat batasan yaitu peneliti belum mengulas secara detail tentang stress pengasuhan pada tahap perkembangan anak retardasi mental yang berbeda berdasarkan umur dan kemampuan melainkan hanya mengulas stress pengasuhan orangtua terhadap anak retardasi mental secara umum sehingga hal tersebut menjadi rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk mengulas secara detail stress pengasuhan berdasarkan pada tahap perkembangan anak retardasi mental yang berbeda.

### **Daftar Pustaka**

- Anam, Agus Khoirul. (2017). Sikap Orangtua dalam Penanganan Anak Retardasi Mental di SDLB Negeri Bendo Kecamatan Kepanjen Kidul Kota Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. Vol. 04 No. 03
- Andarsih. (2012). Hubungan antara Active Coping dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental Umur 6-12 Tahun di SLB N 2 Yogyakarta.
- Desiningrum, Dinie Ratri. (2016). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Psikosain: Yogyakarta
- Fitria, Yeni., Sri Poeranto, & Lilik Supriati. (2019). Korelasi Penerimaan Orangtua terhadap Stres Pengasuhan dalam Merawat Anak Retardasi Mental: Efek Mediasi Harga Diri Orangtua. *The Indonesian Journal of Health Science*. Vol. 11 No. 02
- Istafia., Faizatur Rohmi, Ronal Surya Aditya. (2020). Tingkat Stress Orangtua Mempengaruhi Perilaku Adaptif Anak Retardasi Mental di SLB-BC Kepanjen Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*. Vol. 06. 12

- Kamerawati, Choni., Irma Prasetyowati, & Yunus Ariyanto. (2018). *Parenting Stress and Hypertension ini Parents of Mental Retardation Children. Unnes Journal of Public Health*. Vol. 07 No. 02
- Kosasih, Hadi., Stefani Virlia. (2016). Gambaran Penerimaan orangtua dengan ANak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa (SLB) C "DG" dan SLB C "SJ". *Jurna; Psibernetika*. Vol 9. 27
- Kumar, Nishant., Lokesh Kumar Ranjan., Manisha Kiran, Rishi Panday. (2018). *Parenting Stress Among Mentally Retarded Children with Normal Control. Journal of Psychiatry & Allied Sciences*. Vol. 9
- Lutfianawati, Dewi., Citra Yuniastri Perwitaningrum, & Rada Tri Rosi Kurnia. (2019). Stres pada Orangtua yang memiliki Anak dengan Retardasi Mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*. Vol.01 No. 01
- Mintari, Twining Presta. & Nurlaela Widyarini. (2015). Gambaran Strategi Coping pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Insight*. Vol. 11. 177
- Mawardah, Umi., Siswati, & Farida Hidayati. (2012). *Relationship Between Active Coping With Parenting Stress in Mother of Mentally Retarded Child*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 No. 01
- Mukesh Morya., Atul Agrawal., Suneet Kumar Upadhyaya., & D.K. Sharma. (2015). *Stress & Coping Strategies in Families of Mentally Retarded Children. Journal of Evolution of Med and Dent*. Vol. 4. 8978
- Prajawati, Wahyu. (2013). Sikap Orangtua terhadap Anaknya yang Menyandang Reetardasi Mental. Skripsi Program Stui Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta
- Sularyo, Titi Sunarwati & Muzal Kadim. (2000). Retardasi Mental. *Sari Pedriatri*. Vol. 02 No. 03
- Qalbi, Hafidz. & Zubaidah. (2017). Gambaran Pola Asuh Ibu pada Anak Usia Sekolah Dasar dengan Retardasi Mental di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Semarang. *Jurnal Jurusan Keperawatan*.