

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Bentuk *Coping* Stres Setiap Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Nurul Ikhsan.

*Coping* berasal dari kata *Cope* yang secara bahasa berarti menanggulangi/ menguasai. Sedangkan menurut istilah, menangani suatu masalah menurut suatu cara; sering kali dengan cara menghindari, melarikan diri dari/ mengurangi kesulitan dan bahaya yang timbul.<sup>1</sup>

Sedangkan Menurut Lazarus, pada awalnya kata “managemen” dalam arti *Coping* memiliki pengertian yang sangat penting dan mengindikasikan *Coping* sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. Intinya, apabila kita dapat mengatasi setiap masalah yang ada dan dapat mengevaluasi kembali setiap inti dari permasalahan yang ditemui, kita akan dapat memberikan penilaian secara sederhana setelah mengamati setiap perbedaan permasalahan yang terjadi, apakah kita dapat mentoleransi atau menerima suatu ketakutan serta ancaman, dan apakah kita akan menghindar dan menolak setiap permasalahan yang hadir.<sup>2</sup>

Lalu untuk Istilah Stres berasal dari kata “*Stringere*” yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak

---

<sup>1</sup>Kartini Kartono, Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2000), hlm.488

<sup>2</sup>Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm.97-98

diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang.<sup>3</sup>

Sedangkan Baum mengartikan stres sebagai pengalaman emosi negatif yang diiringi oleh perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya.<sup>4</sup>

Sehingga secara teoritis dapat disimpulkan bahwa definisi *coping* stres adalah perilaku seseorang yang berupaya untuk mengendalikan atau mengelola suatu masalah yang dianggap membebani atau menekan dirinya, supaya beban yang melebihi sumber daya yang dimiliki tidak semakin merugikan keberadaannya.

Temuan penelitian dari ketiga subyek terdapat bentuk *coping* yang beragam antara setiap ibu yang memiliki Anak berkebutuhan khusus di SLB Nurul Ikhsan. Namun, ketiga subyek memiliki bentuk *Coping* aspek *Positive Reappraisal* ialah usaha individu untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian dengan sifat religius.<sup>5</sup> Dalam aspek ini ketiga subyek menyatakan bahwa dengan melihat pengalaman dari orang lain yang memiliki anak ABK (Anak berkebutuhan khusus) yang memiliki ketunaan lebih parah, tetap disyukuri. ketiga subyek menyakini bahwa masalah yang tengah dihadapi ini merupakan bentuk ujian yang Tuhan

---

<sup>3</sup> Teguh Wangsa, *Menghadapi stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), hlm. 15

<sup>4</sup> Taylor, et. All., *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 546

<sup>5</sup> Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 108-109

berikan, dan selalu ada hikmah yang bisa dipetik untuk menjadikan diri jadi lebih dewasa dalam menghadapi masalah.

Selain sebagai makhluk Spiritual (*hablumminallah*), manusia yang hidup ditengah masyarakat(*hablumminannas*) secara tidak langsung akan membutuhkan individu lain dalam menjalani kehidupan. Ketiga subyek membutuhkan orang lain dalam menghadapi setiap masalah. Hal tersebut sesuai dengan *Seeking Social Emotional Support*, kategori *Emotional Focused Coping* yang mana subyek mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional dari orang lain. Subyek Wa dan Si cenderung menceritakan masalahnya kepada suami, tetangga dekat yang mereka percaya dan saudara lain seperti kakak maupun adiknya. Sedangkan subyek Su cenderung menceritakan masalahnya hanya kepada suami. Karena menurut informan, subyek Su lebih banyak difikir sendiri setiap ada masalah, kalau sudah tidak kuat baru sharing ke suami.

Setiap subyek memiliki bentuk *Coping* yang berbeda, sesuai dengan kemampuannya, pengalamannya dan lingkungan tempat tinggalnya. Subyek Si cenderung selalu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang menyimpannya. Bentuk penyelesaian masalah yang kongkrit sesuai dengan aspek *Confrontive Coping*, subyek Si meminjam uang ke saudara kandungnya dan ke koperasi desa untuk keperluan pengobatan Kv dan kebutuhan yang lain. Hal ini merupakan penyelesaian masalah yang kongkrit dan usaha untuk menyelesaikan masalahnya. Berbeda dengan subyek Si yang menyelesaikan masalahnya secara kongkrit, subyek Su dan Wa memakai kedua aspek yang *pertama* subyek Su berusaha mencari obat untuk kesembuhan Ar Dan mencari informasi keteman suaminya untuk sekolah baru Ar. Sedangkan

subyek Wa meminjam uang kakaknya Suami untuk keperluan pemindahan sekolah Li. Yang *kedua*, subyek Su dan Wa cenderung mengalihkan perhatiannya terhadap masalah. Usaha subyek Su mengatasi masalah dengan nonton Tv, terkadang ia menangis. Sedangkan Wa juga menyibukkan diri agar tidak terus memikirkan keadaan Li dengan melakukan kegiatan berjualan nasi kuning di SLB sambil menunggu Li sekolah. Bentuk *coping* yang digunakan subyek Su dan Wa cenderung pada aspek *Escape Avoidance*, dimana individu cenderung melakukan tindakan dengan menghindari dari permasalahan.

Beragamnya bentuk *coping* individu tergantung pada faktor kondisi emosional, usia, dan pengalaman dilingkungan sekitar tempat tinggalnya. Ketiga subyek cenderung memakai aspek *Distancing* kategori *Emotional Focused Coping* yaitu dengan mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan dari masalah atau membuat sebuah harapan positif untuk mengendalikan emosi mereka, supaya bisa menciptakan perasaan lebih tenang. Subyek Wa berharap Lipinter nulis, moco, dan mbeneh kaleh keluarga. Sedangkan Su memiliki harapan, Ar bisa beraktifitas seperti teman-temannya, tidak terhambat belajarnya dan suatu saat kakinya bisa pulih, untuk berjalan. Kalau subyek Si belum bisa berharap lebih untuk Kv, mengingat keadaan Kv tunagrahita. Tapi subyek Si sudah senang jika Kv mau sekolah, tidak malu untuk bersosialisasi.

Rangkaian analisis diatas dapat diketahui bahwa bentuk *coping* ibu yang memiliki ABK sangatlah beragam, dari ketiga subyek cenderung menyelesaikan dan menghadapi masalahnya secara wajar dan baik. Hanya saja dua diantaranya cenderung mengalihkan supaya meringankan beban pikirannya terhadap masalah yang sedang dihadapi yakni dengan menyibukkan diri melakukan kegiatan berjualan nasi kuning untuk subyek Wa dan subyek Su mengalihkan fikiran

dengan nonton Tv. Namun dengan demikian ketiga subyek memiliki bentuk *coping* yang sama dalam mengatasi masalah yakni dengan mencari dukungan emosional dengan suami, teman yang dipercaya dan saudaranya, oleh karena itulah subyek merasa lebih tenang dan siap ketika menghadapi masalah. Orang yang paling banyak menanggung beban akibat ketunaan anak adalah orang tua, keluarga anak tersebut. karena setiap ibu pasti mendambakan seorang anak yang dilahirkannya dengan keadaan sempurna.

## **B. Sumber Stres Yang Dialami Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus(ABK) Di SLB Nurul Ikhsan.**

Greg Wilkinson dalam bukunya *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Sres* menerangkan bahwa sumber stres kebanyakan terletak pada berbagai peristiwa kehidupan kita dan dalam respon fisik dan emosi kita saat menghadapinya. Jika penyebab stres telah jelas, maka kita perlu bersikap terbuka dan tegas, dan melakukan penyesuaian yang perlu. Dengan demikian akan lebih mudah bagi kita untuk meminta bantuan.<sup>6</sup>

Bandura mengatakan kejadian yang tak dapat dikontrol atau tak terduga biasanya lebih membuat stres ketimbang kejadian yang tak dapat diprediksi. Kejadian yang tak dapat dikontrol dan tak dapat diprediksi tidak memungkinkan orang untuk menyusun rencana guna mengatasi masalah yang timbul.<sup>7</sup>

Tiap-tiap ibu juga memiliki reaksi emosionalnya masing-masing ketika anak mereka divonis atau digolongkan anak berkebutuhan

---

<sup>6</sup> Professor Greg Wilkinson, *seri kesehatan bimbingan dokter pada stres*, (Jakarta: Dian Rakyat, 2002), hlm. 12-14

<sup>7</sup> *Ibid.*, hlm. 547

khusus(ABK). Emosi mereka menjadi tidak lagi stabil setelah menerima vonis tersebut, diantaranya ada yang kaget, tidak percaya, takut, pasrah, menangis, marah pada saat mengetahui bahwa anaknya digolongkan ABK dan malu kepada lingkungan sekitar akan keadaan anaknya, bingung bagaimana menjelaskan keadaan anaknya tersebut.

Masalah-masalah yang muncul karena, pada dasarnya seorang ibu ingin anak nya normal serta tumbuh dalam keadaan yang baik. Dan butuh waktu untuk bisa menerima keadaan dan menyesuaikan keadaan yang ada serta mencari solusi untuk kedepannya.<sup>8</sup>

Adapun faktor pemicu stres menurut Farid Mashudi dalam bukunya Psikologi Konseling, dapat diklasifikasikan kedalam beberapa kelompok:

1. *Stresor* fisik Biologis, antara lain penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau salah satu anggota tubuh kurang berfungsi, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal(seperti terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
2. *Stresor* psikologis, Ditandai dengan *negatif thinkink* atau berburuk sangka, frustrasi(kekecewaan karena gagal dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan), iri hati atau dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi dan keinginan yang diluar kemampuan.
3. *Stresor* sosial, *Pertama*, iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal dan tingkat ekonomi yang rendah.*Kedua*, faktor pekerjaan, seperti kesulitan mencari pekerjaan,

---

<sup>8</sup>Melati Indah Pratiwi,*Perilaku Coping Pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome*.Naskah Publikasi,(Surakarta:Univ Surakarta,2014),hlm. 12-14

pengangguran, terkena PHK, penghasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari. *Ketiga*, iklim lingkungan seperti maraknya kriminalitas, harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemacetan lalu lintas, kondisi perumahan yang buruk, serta kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.<sup>9</sup>

Jadi sumber Stres bisa muncul, berasal dari berbagai peristiwa kehidupan terutama suatu kejadian yang tak terduga yakni Emosi ibu menjadi tiak lagi stabil setelah menerima vonis bahwa anaknya digolongkan ABK. Apabila fisik dan emosi tidak bisa mengontrolnya maka akan berpotensi menimbulkan stres.

Menurut Lahey terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap stres yaitu:

1. Pengalaman terdahulu dengan stres. Reaksi terhadap stres akan berkurang jika individu telah memiliki pengalaman sebelumnya dengan stres tersebut.
2. Faktor pengembangan. Efek pada stres tergantung pada level perkembangan dari individu yang stres.
3. Dapat diprediksi dan dikontrol. Kejadian yang dapat diprediksi dan dikontrol lebih dapat ditolerir tingkat stresnya dari pada kejadian yang tidak dapat diprediksi maupun dikontrol.

---

<sup>9</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogyakarta:IRCiSoD,2012), hlm.193-194

4. Dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.<sup>10</sup>

Reaksi terhadap stres menurut Agus Iwan dalam jurnalnya bahwa reaksi terhadap stres itu Berbeda, tergantung dari faktor bawaan, kepribadian dan pengalaman. Namun reaksi itu dapat dibedakan jadi 2 yaitu:

- 1) Reaksi positif yaitu pendorong agar orang berusaha.
- 2) Reaksi negatif yaitu terjadi keluh dan gangguan.<sup>11</sup>

Dari beberapa pemaparan Tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa Faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap stres berasal dari faktor pengalaman yang menjadi pokok utamanya, selain itu juga tergantung dari faktor bawaan dan kepribadiannya. Jadi Setelah seseorang mengalami tekanan atau stres, dalam dirinya akan timbul reaksi untuk berusaha mencari penyelesaian suatu masalah atau sebaliknya, akan terus berkeluh sehingga mengganggu kegiatannya.

Uraian teori diatas sesuai dengan temuan penelitian terhadap ketiga subyek yang memiliki ABK(anak berkebutuhan khusus). Ketiga subyek Awal saat mengetahui keadaan anaknya mengalami masalah dalam perkembangan(ABK) mereka mengakui sangat *syock* menyesal, kecewa, merasa bersalah, sedih, juga minder dan bingung memberi bimbingan seperti apa untuk kedepannya.

Dari masing-masing ketunaan yang dimiliki sang anak, menimbulkan beberapa perbedaan pemicu stres setiap subyek. Pemicu stres

---

<sup>10</sup> Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 244

<sup>11</sup> Agus Iwan, *deteksi dini stres ditempat kerja dan cara penanggulangannya*. Pdf. 2006, hlm. 1



subyek Wa, Subyek Wa sempat mengkhawatirkan Li, “Li bisa jadi apa jika kondisinya begini (lemas, apa-apa masih perlu bimbingan terus, mudah lupa)”. Sampai saat ini dalam beraktifitas tiap harinya, Li selalu berada dalam bimbingan dan pengawasan keluarga, seperti menyeterika, mengerjakan PR, dan mengingatkan waktu mandi. Karena Wa menyibukkan diri dengan berjualan nasi kuning sebagai hiburannya, sehingga dia mengaku tidak terlalu terus memikirkan Li, ataupun gunjingan-gunjingan tetangga.

Berbeda dengan subyek Wa. pemicu stres subyek Su, merasa kualahan merawat dan mengawasi Ar. saat Ar susah dinasehati (*sak karepe dewe*) Su ikut marah-marah untuk menasehati Ar, selain itu Setiap kebutuhan Ar seperti mau minta makan, mau ke kamar mandi, Su sendiri yang angkat-angkat, kalo suami sedang bekerja. Sehingga Subyek merasa *nelangsa*, marah dan kecewa saat mendengar ada gunjingan-gunjingan tetangga ataupun dari teman sekolah Ar. dia mengaku selalu nangis.. lalu mengadu atau bercerita kesuami. Terkadang Kalau pas nuangis mengingat gunjingan itu, subyek tinggal nonton Tv sudah sedikit lupa. Sedangkan pemicu stres subyek Si awalnya merasa perasaan yang biasa-biasa tanpa ada rasa cemas. Begitu Kv memasuki Sekolah TK barulah mengetahui awal perkembangan belajarnya lamban. Su mengaku kaget, alternatif lain ia belajari sendiri dirumah dengan membimbing mengenalkan huruf abjad, menyalin tulisan dll. Tetapi Kv tetap belum bisa membedakan huruf-huruf itu. Akhirnya subyek merasa bingung, memberi bimbingan yang bagaimana lagi untuk kedepannya. Selain itu, Su merasa minder dengan keluarga dari suami. Karena mereka mengedepankan pendidikan, sementara anaknya sendiri mengalami lamban dalam proses belajarnya. Su juga mengeluh kualahan saat

mengawasi Kv, karena sedikit saja kalau lepas dari pengawasan keluarga, Kv selalu jalan-jalan keluar rumah. sedangkan ia menghawatirkan Kv jika hilang seperti adiknya. Hal ini juga sekaligus sebagai kendala Si dalam memberi bimbingan dan merawat Kv. Su merasa sangat marah saat mendengar tetangga yang menggunjingkannya. Dia juga melabrak tetangga untuk melampiaskan kekesalan diri subyek.

Dengan beragamnya sumber stres yang dimiliki setiap ibu, tentu juga memiliki reaksi stres yang berbeda pula. Yakni subyek Wa dan Si sama-sama mengalami berat badan yang naik turun, terkadang pusing jika terlalu capek. Sedangkan subyek Su sekarang mengidap sakit jantung. Badannya mulai kurus, semula berat badanya 45kg turun menjadi 39 kg. hari-hari ini sering lemas, terutama kalau mendengar suara keras atau tau kabar yang mengejutkan.