

## PELATIHAN STRATEGI *EMOTION-FOCUSED COPING* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK AUTIS

**Zahrani**

Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala  
zahrani@usk.ac.id

---

### **Keywords**

*Emotion-focused coping strategy;*  
*Training;*  
*Stress;*  
*Perceived Stress Scale;*  
*Parents of autistic children;*

---

### **Abstract**

Caring for and raising a child with Autism Disorder is one of the biggest challenges and can cause stress for parents. This research aims to find out whether the emotion-focused coping strategy training provided can reduce stress levels in parents of autistic children at the UPTD for Children with Special Needs, Sidoarjo Regency. This research is a type of qualitative research. The subjects involved were 4 mothers who had autistic children and were detected to have high levels of stress based on the Perceived Stress Scale (PSS). Data collection methods were carried out by observation, in-depth interviews, and providing interventions. The data processing and analysis method consists of data collection, reduction, presentation and drawing conclusions. The research results showed that of the 4 participants who had been given the intervention, there were 3 participants who experienced an increase in their understanding of stress and experienced a decrease in stress levels, while 1 other person could not measure their understanding and changes in stress levels because they did not follow the intervention process to completion. This shows that the emotion-focused coping training carried out in this intervention is effective in reducing stress levels in parents of autistic children at the UPTD for Children with Special Needs, Sidoarjo Regency.

---

### **Kata kunci**

---

### **Abstrak**

<p><i>Strategi emotion-focused coping;</i></p> <p><i>Pelatihan;</i></p> <p><i>Stress;</i></p> <p><i>Perceived Stress Scale;</i></p> <p><i>Orang tua yang memiliki anak autis;</i></p>	<p>Mengasuh dan membesarkan anak dengan Gangguan Autisme adalah salah satu tantangan terbesar dan dapat menimbulkan stress pada orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan strategi <i>emotion-focused coping</i> yang diberikan dapat menurunkan tingkat stress pada orang tua yang memiliki anak autis di UPTD Anak Berkebutuhan Khusus Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Subjek yang terlibat adalah 4 orang Ibu yang memiliki anak autis dan terdeteksi memiliki stress tingkat tinggi berdasarkan <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS). Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara mendalam, dan pemberian intervensi. Metode pengolahan dan analisis data tersebut terdiri dari pengumpulan data, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 4 orang peserta yang telah diberikan intervensi, terdapat 3 orang peserta yang mengalami peningkatan pada pemahaman mengenai stress dan mengalami penurunan tingkat stress, sedangkan 1 orang lagi tidak dapat diukur pemahaman dan perubahan tingkat stressnya dikarenakan tidak mengikuti proses intervensi hingga selesai. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan <i>emotion-focused coping</i> yang dilakukan pada intervensi ini efektif untuk menurunkan tingkat stress pada orang tua yang memiliki anak autis di UPTD Anak Berkebutuhan Khusus Kabupaten Sidoarjo.</p>
---	--

## PENDAHULUAN

Gangguan autistik atau yang biasa disebut dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) merupakan gangguan perkembangan pervasif yang ditandai dengan adanya gangguan pada interaksi sosial dan komunikasi, minat yang terbatas, dan perilaku yang repetitif (*American Psychiatric Association*, 2000). Autisme adalah gangguan kronis dengan onset sebelum 3 tahun yang ditandai dengan gangguan pada tiga area yakni: abnormalitas sosial, gangguan bahasa, dan pola perilaku repetitif yang stereotipik (Volkmar & Klin, 2005). Mengasuh dan membesarkan anak dengan gangguan autisme adalah salah satu tantangan terbesar bagi orang tua. Casey et al (2012) mengatakan bahwa diagnosis autisme adalah salah satu kejadian traumatik yang dapat mempengaruhi keluarga. Beberapa orang tua mungkin akan mengalami stress pasca trauma dan memiliki resiko tinggi untuk mengalami kesulitan emosional seperti hostilitas, stress, dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dengan anak autis mengalami kesulitan-kesulitan yang unik dalam merawat anak dan dilaporkan mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dan secara mental tidak sejahtera jika dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal atau orang tua dengan anak yang memiliki hambatan lainnya selain autis (Ingersol & Hambrick, 2011; Rao & Beidel, 2009; Weiss, 2002). Orang tua dengan anak autis harus memberikan usaha lebih

untuk menstimulasi perkembangan dan mendidik anak. Hal ini memicu stress yang lebih tinggi pada orang tua dengan anak autis (Lambrechts, Leeuwen, Boonen, Maes & Noens, 2011).

Stres adalah kondisi dimana adanya kejadian atau keadaan yang mengganggu atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lahey, 2005). Stress dapat berasal dari banyak hal yakni masalah pribadi seperti menderita penyakit, hamil atau menjadi seorang ibu, dan masalah kesehatan; teman dan keluarga seperti menikah, putus atau bercerai, hubungan yang sulit dengan orang tua, saudara, teman atau anak, dan menjadi pengasuh bagi anggota keluarga yang membutuhkan banyak dukungan; pekerjaan dan pendidikan seperti kehilangan pekerjaan, pengangguran, dipecat, ujian dan dealine tugas, kesulitan dalam pekerjaan, memulai pekerjaan baru; dan masalah perumahan maupun keuangan seperti kondisi rumah yang kumuh atau miskin, pindah rumah, permasalahan dengan tetangga, kemiskinan, ataupun masalah hutang (Boyd, 2015).

Sebagaimana yang dikatakan di atas, pengalaman menjadi ibu atau pengasuh merupakan faktor yang dapat menyebabkan stress apalagi jika anak yang diasuh membutuhkan banyak dukungan dari berbagai aspek. Hal ini terjadi pada ibu-ibu yang memiliki anak autis, sebagaimana pernyataan NS (44) yang merupakan salah satu orang tua dari anak autis yang mengikuti terapi di UPTD Anak Berkebutuhan Khusus Sidoarjo sebagai berikut:

*“Ya kalau ngasuh anak autis gimana ya mba.. yang pasti nggak sama dengan anak biasanya. Anak saya yang pertama normal, jadi pas anak yang kedua ternyata begini, itu pengalaman baru bagi saya. Awalnya susah nerimanya, tapi lama-lama mencoba ikhlas, namanya juga takdir dari Tuhan. Ngurus anak autis yang pasti susah ya mba, kadang saya suka emosi sendiri. Kadang kalau udah marah anak saya saya cubitin juga, tapi kadang ya berusaha sabar. Belum lagi ditambah saya ada anak kecil lagi, sedangkan waktu untuk ngasuh kakaknya yang spesial ini kan butuh banyak tenaga dan waktu.*

D (26) juga mengungkapkan hal yang serupa sebagai berikut,

*“Mengasuh anak autis itu ya sulit mba, soalnya dia belum paham apa yang saya bilang. Nyuruh dia diem itu ya susah, dia sering marah-marah juga. Kalau udah tantrum dianya mukul-mukulin dirinya sendiri, dia itu sering gitu. Makanya itu seringnya saya kurung di rumah aja, nggak saya bolehin kemana-mana. Soalnya pernah dia lepas ke rumah tetangga, terus ngerusak kulkas tetangga, saya harus ganti sejuta mbak”*

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa mengasuh anak autis merupakan hal yang tidak mudah bagi orang tua. Pengalaman mengasuh anak autis menciptakan suatu kondisi sulit yang membuat orang tua membutuhkan tenaga dan usaha

untuk menghadapinya. Kondisi sulit tersebut jika sudah tidak dapat diatasi dapat mengakibatkan stress.

Hasil skrining tingkat stress pada ibu dengan anak autis menggunakan *perceived stress scale* (Cohen, 1983) yang diberikan kepada 26 orang menunjukkan bahwa 1 orang mengalami stress ringan, 18 orang stress sedang, dan 7 orang stress berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sekitar 27% dari sampel mengalami stress berat. Stress berat jika dibiarkan akan memberikan dampak negatif baik bagi keadaan fisik maupun mental orang dengan anak autis. Adapun dampak yang dapat ditimbulkan oleh stress antara lain memunculkan kecemasan dan depresi (Ardayfio dkk, 2006). Stress juga dapat berdampak pada munculnya penyakit kardiovaskular dan mempercepat perkembangan sel kanker (Cohen, Deverts & Miller, 2007). Lake (2004) mengatakan bahwa stress yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan stroke. Stress berat yang tidak diatasi juga dapat menyebabkan dampak yang merugikan kepada sistem imun tubuh, kardiovaskular, neuroendokrin, maupun sistem saraf pusat (Anderson dalam Khan & Khan, 2017). Ketika stress kronis berlanjut, hal tersebut dapat menyebabkan disabilitas yang parah seperti insomnia, melemahkan sistem imun, tekanan darah tinggi, cemas dan nyeri otot. Stress juga dapat menyebabkan gangguan seperti depresi, penyakit jantung, dan juga obesitas (Baum & Polsusnzy dalam Khan & Khan, 2017). Oleh karena itu, perlu suatu strategi atau upaya yang dilakukan untuk mengasi stress. Upaya untuk mengasi stress ini disebut dengan *coping stress*.

*Coping stress* adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah atau menangani emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi penuh stress (Lazarus & Folkman & Folkman dalam Davison, Neale & Kring, 2004). Lazarus dan Folkman (dalam Schafer, 2000) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan segala usaha kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal dan/atau eksternal yang dinilai sebagai beban yang melebihi kemampuan seseorang. Lazarus dan Folkman (dalam Davison, Neale & Kring, 2004) mengklasifikasikan strategi *coping* menjadi dua yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion-focused Coping*). *Coping* yang berfokus pada masalah adalah strategi untuk menghadapi suatu masalah dengan bertindak secara langsung, mencari solusi permasalahan yang tepat dan mencoba untuk memecahkannya. Cara yang bisa ditempuh antara lain mendefinisikan permasalahan, menyusun langkah-langkah, mengevaluasi, mengimplementasikan solusi permasalahan (Green, Choi, & Kane, 2010). *Emotion-focused coping* merupakan strategi untuk merespon stres dengan pendekatan atau cara emosional (Santrock, 2006). Tujuannya adalah untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres (Davidson, 2004). *Emotion-focused coping* berhubungan dengan aktivitas-aktivitas yang bertujuan untuk mengontrol dampak emosi dari sebuah kejadian, seperti perasaan takut, marah, atau sedih. Cara yang dilakukan adalah mengelola emosi atau meregulasi distress emosi yang muncul (Green, Choi

& Kane, 2010). Metode-metode yang dapat dilakukan yakni mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dari orang lain (Davison, Neale & Kring, 2004).

*Coping* yang efektif seringkali bervariasi sesuai dengan situasi (Davison, Neale & Kring, 2004). *Emotion-focused coping* digunakan ketika kondisi yang menimbulkan stress tidak dapat diubah (Lazarus & Folkman dalam Sarafino, 2002). Smet (1994) menjelaskan bahwa *emotion-focused coping* digunakan untuk meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan yang digunakan ketika sebuah permasalahan tidak mampu untuk diselesaikan, maka mengatur emosi adalah solusi terbaik untuk mengatasi permasalahan. Kondisi memiliki anak autis adalah sumber stress yang tidak dapat diubah dan timbul secara terus menerus, oleh karena itu *emotion-focused coping* dipandang sebagai cara yang tepat untuk mengatasi stress pada ibu dengan anak autis.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin memberikan intervensi kepada kelompok orang tua dengan anak autis yang mengalami stress berat. Kelompok orang tua akan diajarkan strategi mengatasi stress dengan *emotion-focused coping* berupa relaksasi dan kegiatan lainnya sehingga tingkat stress yang dirasakan dapat menurun dan teknik yang diajarkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif yang bertujuan untuk untuk menghasilkan data deskriptif mengenai tingkat stress pada ibu yang memiliki anak autis sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *emotion-focused coping*. Tujuan pemilihan metode kualitatif adalah untuk memahami masalah sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dengan melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari para sumber informasi, serta dilakukan dalam latar yang alamiah (Creswell, 2012).

Penelitian diawali dengan mengidentifikasi masalah yang dialami oleh Ibu yang memiliki anak autis di UPTD Anak Berkebutuhan Khusus Kabupaten Sidoarjo. Identifikasi masalah dilakukan dengan wawancara, observasi, dan pemberian skala *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengetahui tingkat stress pada ibu yang memiliki anak autis. Selanjutnya melakukan peninjauan literatur terhadap teori dan konsep yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti, berikutnya mengadakan observasi awal yang dilanjutkan dengan penelitian langsung di lapangan. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini dipilih menggunakan *purposive sampling* atau ditentukan berdasarkan karakteristik dan kesesuaian dengan data yang diperlukan. Subjek yang terlibat yakni 4 orang ibu yang memiliki anak autis di UPTDD Anak Berkebutuhan Khusus Kabupaten Sidoarjo yang memiliki tingkat stress tinggi atau berat berdasarkan hasil dari *perceived stress scale* dan bersedia mengikuti intervensi yang akan diberikan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan pemberian intervensi berupa pelatihan *emotion-focused coping*. Melalui teknik tersebut diharapkan dapat diketahui apakah pelatihan strategi *emotion-focused coping* yang diberikan dapat menurunkan tingkat stress pada orang tua yang memiliki anak autis di UPTDD Anak Berkebutuhan Khusus Kabupaten Sidoarjo. Pengolahan dan analisis data mengacu pada pendapat bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas hingga datanya jenuh. Adapun metode pengolahan dan analisis data tersebut terdiri dari pengumpulan data, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan (Miles, 2009).

## **Hasil dan Diskusi**

### **Pelaksanaan Pelatihan *Emotion-focused Coping* pada Ibu yang memiliki Anak Autis**

Pelatihan *Emotion-focused coping* dilakukan selama 2 hari dan terdiri dari 13 sesi, yakni sesi 1 berupa pembukaan dan perkenalan, sesi 2 berupa *pre-test* untuk tingkat stress pengasuhan (*parental stress*) yang dialami peserta, lalu dilanjutkan dengan *ice-breaking* pada sesi 3. Sesi 4 yakni strategi *emotion focused coping* 1: Berbagi cerita dimana anggota kelompok didorong agar dapat saling berbagi cerita mengenai pengalaman mengasuh anak autis dan stress yang dialami sehingga dapat saling memberikan dukungan sosial. Dilanjutkan dengan sesi 5 Pemberian informasi "*Stress dan Cara Mengatasinya*" dan sesi 6 yakni strategi *emotion focused coping* 2: Relaksasi untuk mengajarkan teknik relaksasi sehingga dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat stress pengasuhan dalam kehidupan sehari-hari. Sesi 7 berupa diskusi dan Tanya jawab dilanjutkan dengan sesi 8 berupa penutup pelatihan hari 1. Sesi 9 diawali dengan pembukaan *review* materi sebelumnya. Dilanjutkan dengan sesi 10 berupa strategi *emotion focused coping* 3: mewarnai dan sesi 11 berupa strategi *emotion focused coping* 4: membuat karya dari biji-bijian untuk mendorong peserta mengekspresikan perasaannya dan menjadi lebih rileks serta mengurasi stress pada peserta. Sesi 12 yakni *post-test* diikuti dengan *review* dan penutup.

Evaluasi dilakukan baik selama kegiatan berlangsung, sesaat setelah kegiatan berlangsung, dan selang sebulan setelah kegiatan berlangsung. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini ditunjukkan dari sikap peserta yang memperhatikan dan mencermati materi yang disampaikan oleh fasilitator, peserta juga terkadang berkomentar dengan mengatakan bahwa ia mengalami kondisi yang serupa sebagaimana yang disampaikan dalam materi. Tidak terlihat adanya percakapan yang terjadi antar peserta selama materi disampaikan sehingga suasana kegiatan cukup kondusif. Peserta dapat mengikuti dengan baik arahan yang diberikan baik meskipun terdapat beberapa peserta yang tidak begitu fokus. Selama kegiatan, evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah intervensi yang diberikan dapat menurunkan tingkat stress pada peserta.

Pengukurannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi peserta per menit sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada setiap sesi. Asumsi dasarnya yakni peserta mengalami penurunan ketegangan jika denyut nadi peserta per menit sebelum intervensi lebih besar dibandingkan setelah intervensi. Adapun denyut nadi peserta per menit sebelum dan sesudah intervensi yakni:

a. Sesi strategi *emotion focused coping* 2 (Relaksasi)

Nama subjek	Sebelum relaksasi	Sesudah relaksasi
DS	106	82
MH	84	80
S	86	72
MJ	90	82
Total	366	316
Rata-rata	91,5	79

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa masing-masing peserta mengalami penurunan denyut nadi setelah pemberian relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan fisiologis dan penurunan ketegangan pada peserta setelah relaksasi. Secara keseluruhan, nilai rata-rata denyut nadi peserta per menit juga menunjukkan adanya penurunan sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi yang dilakukan memberikan efek rileks dan menurunkan ketegangan tubuh pada peserta. Dikarenakan ketegangan tubuh dan detak jantung yang cepat merupakan salah satu ciri fisiologis dari stress, maka penurunan pada ketegangan tubuh dan detak jantung per menit merupakan indikasi dari menurunnya tingkat stress pada peserta. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi yang dilakukan telah berhasil menurunkan tingkat stress pada para peserta.

b. Sesi strategi *emotion focused coping* 3 (Mewarnai)

Nama subjek	Sebelum mewarnai	Sesudah mewarnai
DS	102	96
MH*	-	-
S	81	78
MJ	92	81
Total	275	255
Rata-rata	91,6	85

Ket: \*= tidak ikut serta dalam kegiatan

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata denyut nadi peserta per menit setelah diberikan intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi

diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan membawa perubahan fisiologis berupa penurunan ketegangan pada para peserta setelah sesi intervensi diberikan. Masing-masing peserta mengalami penurunan denyut nadi yang mengindikasikan bahwa peserta menjadi lebih rileks setelah diberikan intervensi. Perubahan fisiologis ini merupakan indikasi dari adanya penurunan tingkat stress pada peserta. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa kegiatan mewarnai yang diberikan telah berhasil menurunkan tingkat stress pada para peserta.

c. Sesi strategi *emotion focused coping* 4 (Membuat karya dari biji-bijian)

Nama subjek	Sebelum membuat karya	Sesudah membuat karya
DS	105	84
MH*	-	-
S	81	78
MJ	92	79
Total	278	241
Rata-rata	92,6	80,3

Ket: \*= tidak ikut serta dalam kegiatan

Hasil yang sama didapatkan pada sesi ini dimana rata-rata denyut nadi peserta per menit setelah diberikan intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sesi ini juga membawa perubahan fisiologis berupa penurunan ketegangan pada para peserta setelah sesi diberikan. Masing-masing peserta mengalami penurunan denyut nadi yang mengindikasikan bahwa peserta menjadi lebih rileks setelah diberikan intervensi. Perubahan fisiologis ini merupakan indikasi dari adanya penurunan tingkat stress pada peserta, sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan membuat karya dari biji-bijian yang diberikan telah berhasil menurunkan tingkat stress pada para peserta.

Selain itu, evaluasi juga dilakukan sesaat setelah kegiatan berlangsung yakni dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* yang diberikan mengukur dua hal, yakni: tingkat stress yang dialami peserta dan juga pemahaman stress mengenai stress sebelum dan sesudah intervensi. Pemahaman peserta mengenai stress diukur dengan memberikan kuesioner yang disusun atas pertanyaan-pertanyaan mengenai stress. Pertanyaan tersebut berbentuk essay dan juga pertanyaan benar salah yang berjumlah 13 soal. Masing-masing soal akan diberikan skor 1 jika dijawab dengan benar dan akan diberikan skor 0 jika dijawab dengan salah. Tingkat stress peserta diukur dengan skala *perceived stress scale* oleh Cohen (1983) dan diskor berdasarkan norma yang berlaku. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* adalah sebagai berikut:



d. Pemahaman peserta mengenai stress

Nama subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
DS	10	11
MH*	12	-
S	7	9
MJ	10	12
Total	39	32
Rata-rata	9,75	10,6

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai stress pada peserta setelah diberikan intervensi. Masing-masing peserta mengalami penambahan skor pada *post-test* sehingga dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan telah berhasil membuat peserta menjadi lebih paham mengenai stress.

e. Tingkat stress

Nama subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
DS	20 (stress berat)	18 (stress sedang)
MH*	20 (stress berat)	-
S	24 (stress berat)	24 (stress berat)
MJ	20 (stress berat)	14 (stress sedang)
Total	84	56
Rata-rata	21	18,67

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *post-test* lebih rendah dibandingkan *pre-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat penurunan tingkat stress yang dirasakan oleh peserta setelah intervensi diberikan. Masing-masing peserta yakni DS dan MJ mengalami penurunan tingkat stress dari berat ke sedang. Hal ini berarti intervensi yang diberikan membawa dampak positif bagi DS dan MJ karena telah dapat menurunkan tingkat stress yang dirasakan. Berbeda halnya dengan S, tidak ada perubahan pada nilai *pre-test* dan *post-test* pada S, sehingga dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan tidak memberikan dampak yang signifikan pada S. Hal ini dikarenakan S tidak begitu berkonsentrasi ketika sesi relaksasi diberikan. Namun begitu, secara keseluruhan, intervensi yang diberikan telah berhasil menurunkan tingkat stress pada para peserta yang ditunjukkan dengan adanya penurunan pada rata-rata nilai *post-test* dibandingkan *pre-test*.

Evaluasi juga dilakukan sebulan setelah intervensi diberikan. Evaluasi dilakukan dengan cara menanyakan kepada para peserta apakah teknik-teknik mengatasi stress yang diajarkan telah diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan dengan metode wawancara pada masing-masing peserta. Berdasarkan hasil evaluasi, dapat

diketahui bahwa hanya subjek MJ yang telah menerapkan teknik relaksasi untuk mengatasi stress yang dirasakannya dalam kehidupan sehari-hari. MJ mengatakan bahwa ia melakukan teknik relaksasi singkat dengan cara mengatur pernafasan jika ia sudah merasa bahwa dirinya sedang berada dalam kondisi stress. MJ juga terkadang melakukan kegiatan menggambar atau mewarnai bersama dengan anaknya jika dirinya sedang merasa stress. Berbeda dengan tiga peserta lainnya yakni DS, MH, dan S, ketiganya belum menerapkan teknik yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Dinamika Kelompok Ibu dengan Anak Autis yang diberikan Pelatihan**

Kelompok dibentuk berdasarkan hasil wawancara awal dan pengukuran tingkat stress yang dialami oleh orang tua dengan anak autis. Anggota kelompok yang dipilih yakni orang tua yang terdeteksi mengalami stress berat berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan. Stress berat yang dialami orang tua dapat berdampak negatif jika tidak ditangani. Dampak tersebut tidak hanya akan mempengaruhi kondisi fisik orang tua namun juga keadaan psikologisnya yang dapat mengganggu keberfungsian dalam kehidupan sehari-hari sehingga penulis merasa perlu untuk mengajarkan kepada orang tua bagaimana cara mengatasi stress yang dirasakan. Anggota kelompok memiliki permasalahan yang sama yakni sama-sama memiliki anak autis dimana pengalaman mengasuh anak autis sendiri diakui sebagai sebuah tantangan besar yang menuntut kesabaran dan tenaga yang ekstra. Ditambah lagi dengan masalah lain yang dialami oleh anggota kelompok seperti masalah keluarga lainnya, ekonomi, pekerjaan, maupun hubungan dengan masyarakat. Semua pengalaman tersebut memicu timbulnya stress pada anggota kelompok.

Namun, dari hasil kuesioner yang diberikan, dapat diketahui bahwa orang tua tidak begitu mengetahui informasi mengenai stress sehingga tidak memiliki kesadaran akan pentingnya usaha yang harus dilakukan untuk menangani stress yang dirasakan. Selama ini, upaya yang dilakukan untuk mengatasi stress adalah hanya dengan tidur atau berdoa. Intervensi kelompok ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai stress dan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress. Orang tua diberikan intervensi untuk mengurangi tingkat stressnya dengan diajarkan cara melakukan strategi *emotion-focused coping* yakni dengan mencari dukungan sosial, melakukan relaksasi, dan melakukan kegiatan yang menyenangkan.

Kegiatan ini terdiri dari 13 sesi. Sejak sesi 1, anggota kelompok sudah terlihat antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Anggota kelompok juga terlihat serius mengikuti kegiatan sesi 2 yang ditunjukkan oleh sikap peserta ketika mengisi pertanyaan *pretest* dengan seksama. Sesi 3 yang diisi dengan *game* menambah semangat peserta dimana mereka terlihat senang dan menikmati sehingga suasana menjadi lebih cair. Pada sesi 4, sudah terlihat dinamika diskusi kelompok ketika masing-masing anggota saling memberikan komentar satu sama lain saat bercerita mengenai pengalaman stressnya

masing-masing. Anggota kelompok saling memberikan pendapat atas pengalaman yang mereka alami sendiri dalam mengasuh anak autis dimana pengalaman tersebut dapat menyebabkan stress. Anggota kelompok lebih pasif pada sesi 5 ketika materi mengenai stress disampaikan. Meskipun fasilitator telah berusaha menyampaikan materi secara interaktif, namun anggota kelompok tetap tidak dapat berperan aktif dan hanya mendengarkan materi yang disampaikan. Semangat peserta masih tetap bertahan hingga sesi 6 ketika pelatihan relaksasi dilaksanakan. Peserta terlihat antusias untuk belajar relaksasi. Seluruh peserta mengikuti sesi relaksasi dengan serius dan mempraktekkan setiap gerakan yang diminta sesuai dengan instruksi dari fasilitator, namun di tengah sesi anak dari MJ menangis sehingga mengganggu konsentrasi MJ dan peserta lainnya. Namun begitu, hal tersebut dapat ditangani karena MJ cepat tanggap untuk langsung meninggalkan ruangan dan kembali lagi ketika sesi relaksasi telah selesai. Secara keseluruhan, peserta menjadi paham mengenai stress dan menjadi lebih rileks setelah dilakukan relaksasi.

Kegiatan hari selanjutnya bertujuan untuk mengajarkan peserta cara mengatasi stress strategi *emotion-focused coping* dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti mewarnai atau membuat karya dari biji-bijian. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya dapat membantu peserta menjadi lebih rileks saat intervensi dilakukan, namun juga agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi stress yang dirasakan. Peserta terlihat menikmati seluruh kegiatan yang dilaksanakan pada hari 2 dimana para peserta bebas berkreasi untuk mewarnai maupun menempel. Para peserta juga terlihat mengobrol dan berdiskusi ringan mengenai masalah yang berkaitan dengan anaknya seperti sekolah atau pengalaman-pengalaman yang dirasakan ibu dengan anak autis dalam masyarakat. Hal ini membuat anggota kelompok dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional.

Secara keseluruhan, kesan yang didapatkan dari kegiatan yang telah dilakukan adalah anggota kelompok belajar bagaimana cara menangani stress yang dirasakan dan bersedia untuk mempraktekkan apa yang telah dipelajari selama kegiatan di rumah nantinya. Salah satu keunggulan yang dirasakan dari dinamika kelompok dalam menyelesaikan suatu masalah ataupun mempelajari hal baru yakni antara anggota kelompok bisa saling berbagi pengalaman tentang apa yang sudah dialami dan dilakukan dan memberikan pendapat serta saran kepada anggota kelompok lain sehingga mempercepat pemahaman masing-masing anggota kelompok.

### **Hasil Intervensi**

Hasil intervensi menunjukkan bahwa dari 4 orang peserta yang telah diberikan intervensi, terdapat 3 orang peserta yang mengalami peningkatan pada pemahaman mengenai stress, sedangkan 1 orang lagi tidak dapat diukur pemahamannya dikarenakan tidak mengikuti proses intervensi hingga selesai. Peningkatan pemahaman mengenai stress dapat dilihat dari adanya penambahan pada skor *posttest* pengetahuan. Peningkatan

pemahaman pada peserta dapat disebabkan karena peserta kooperatif dan mendengarkan dengan baik ketika pemberian materi.

Adanya peningkatan pada pemahaman mengenai stress menunjukkan bahwa subjek telah memahami mengenai stress berkaitan dengan definisi, gejala, dampak, dan juga strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress. Adanya pemahaman mengenai strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress dapat membuat individu menunjukkan perilaku tersebut. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Azwar (2013) adanya pengetahuan mengenai suatu hal akan membuat individu menunjukkan perilaku sesuai dengan pengetahuan tersebut. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sebuah perilaku. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Notoatmodjo dalam Febriani, Samino & Sari, 2016). Dengan demikian, pemahaman peserta mengenai strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress yang telah diperoleh melalui pelatihan ini akan berkontribusi terhadap kemampuan peserta untuk melakukan strategi mengatasi stress dalam kehidupan sehari-hari sehingga tingkat stress dapat menurun.

Hasil intervensi juga menunjukkan bahwa setelah intervensi diberikan 2 orang peserta mengalami penurunan tingkat stress, 1 orang peserta tidak mengalami perubahan, sedangkan 1 orang lagi tidak dapat diukur perubahannya dikarenakan tidak mengikuti proses intervensi hingga selesai. Hal ini menunjukkan bahwa 50 persen intervensi yang diberikan dapat menurunkan stress pada ibu yang memiliki anak autis. Satu orang peserta yang tidak mengalami perubahan pada tingkat stress setelah diberikan intervensi dapat disebabkan oleh peserta yang kurang berkonsentrasi selama sesi dijalankan.

Secara keseluruhan, 2 dari 3 orang peserta yang mengikuti intervensi hingga selesai mengalami penurunan pada tingkat stress yang dirasakan. Hal ini disebabkan karena peserta cukup kooperatif dan aktif selama proses intervensi. Intervensi yang diberikan secara berkelompok membantu peserta untuk saling berbagi dukungan sehingga peserta tidak merasa sendiri dan terisolasi dengan masalahnya. Adanya penerimaan dari anggota kelompok dan adanya kesempatan untuk saling bertukar pendapat serta saran mengenai stress dan pengasuhan anak autis membuat anggota kelompok dapat berperan penting satu sama lain sehingga dapat menambah rasa percaya diri masing-masing anggota kelompok. Selain itu, adanya umpan balik positif dari anggota kelompok dapat membuat masing-masing peserta memperoleh informasi yang lebih kaya dari berbagai sudut pandang mengenai pengalaman dan cara mengasuh anak autis. Suasana kelompok yang tidak begitu besar membuat peserta dapat berinteraksi secara intens dan mendapat kesempatan yang lebih banyak untuk berhubungan dengan orang lain sehingga membuat peserta mendapatkan dukungan emosional. Adanya faktor-faktor kuratif tersebut di atas membuat anggota kelompok menjadi lebih mudah untuk melepaskan emosinya dan terbantu untuk belajar cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress sehingga pada akhir proses intervensi tingkat stress para peserta dapat menurun.

Namun begitu, intervensi ini pada dasarnya hanya menysar stress pengasuhan yang dialami oleh anggota kelompok yang memiliki anak autis sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur stress pada penelitian ini adalah skala yang mengukur stress secara umum sehingga tidak secara spesifik mengukur stress yang disebabkan oleh pengasuhan terhadap anak autis. Hal ini membuat peneliti kesulitan menarik kesimpulan yang berkaitan dengan

stress yang disebabkan oleh pengasuhan anak autis dikarenakan alat ukur yang digunakan mengukur stress secara umum.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil evaluasi, dapat diketahui bahwa intervensi yang telah dilakukan memberikan pengaruh kepada tingkat stress yang dirasakan peserta dimana setelah intervensi rata-rata nilai stress peserta lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Hal ini menyimpulkan bahwa pelatihan *emotion-focused coping* yang dilakukan pada intervensi ini efektif untuk menurunkan tingkat stress pada orang tua yang memiliki anak autis di UPTD Anak Berkebutuhan Khusus Kabupaten Sidoarjo.

## **Daftar Pustaka**

- Ayu, Q., Prabowo, S., & Setyorini, D. (2013). Efektivitas terapi relaksasi untuk mengurangi tingkat stres kerja bagian penjualan PT. Sinar Sosro Semarang. *Prediksi, Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1.
- Cohen, B.S., & Bolton, P. (1993). *Autism: The facts*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, S., Deverts, D.J., & Miller, G.E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, Vol. 298, No. 14.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling. Eight edition*. USA: Brook/Cole Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design: Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Method*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davison, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2004). *Psikologi abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fink, G. (2009). *Stress: Definition and history*. Melbourne: Elsevier Ltd.
- Fitriani, A. & Ambarini, T.K. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stress pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, Vol. 02, No. 2.
- Ginanjar, A.S. (2007). Memahami spektrum autistik. *Makara, Sosial Humaniora*, 11, 87-99.
- Green, D.L., Choi, J.J., & Kane, M.N. (2010). Coping strategies for victims of crime: Effect of the use of emotionfocused, problem-focused, and avoidance-oriented coping. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 20, 732-743.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A.(1998) Antecedent and response focused emotion regulation: divergent consequences for experience and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 224-237.
- Khan, S., & Khan, R.A. (2017). Chronic stress lead to anxiety and depression. *Ann Psychiatry Ment Health* 5(1).
- Kusumastuti, A.N. (2014). Stress ibu tunggal yang memiliki anak autis. *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 7.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal & coping*. New York, NY: Springer Publication Co.

- Lyons, A. M., Leon, S. C., Phelps, C. E. R., & Dunleavy, A. M. (2010). The impact of child symptom severity on stress among parents of children with asd: The moderating role of coping styles. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 516524.
- Miles, M. B. ; A. M. H. (2009). Analisis Data Kualitatif. Jakarta: UI Press.
- Nair, Suja R. (2004). *Organisational behaviour: Text & cases*, First Edition. New Delhi: Himalaya Publishing House.
- Osborne, L.A., McHugh, L., Saunders, J. and Reed, P. (2008). Parenting stress reduces the effectiveness of early teaching interventions for autistic spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38, 1092-1103.
- Rachmayanti, S. & Zulkaida, A. (2007). Penerimaan diri orang tua terhadap anak autisme dan peranannya dalam terapi autisme. *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 7-17.
- Santrock, J.W. (2006). *Human adjustment*. New York: Mc.Graw-Hill Companies, Inc.
- Sarafino, E.P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Schafer, W. (2000). *Stress management for wellness*. Belmont: Thomson Learning, Inc.
- Schieve, A.L., Blumberg, J.S., Rice, C.Visser, N.S., & Boyle, C. (2007). The relationship between autism and parenting stress. *Journal of the American Academy of Pediatric*, 119, 114-121.
- Seligman, L. & Reichenberg, L.W. (2010). *Theories of counseling and psychotherapy*. 3<sup>rd</sup> edition. USA: Pearson.
- Mash, E.J., & Wolfe, D.A.(2005). *Abnormal child psychology*. 3<sup>rd</sup> Edition. New York: Wadsworth Publishing Company.