

Strategi *Coping* Stres Orang Tua yang Memiliki Anak Down Syndrome di Medan

Stress Coping Strategy for Parents Who Have Children Down Syndrome in Medan

Rahma Amelia*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: ameliarahma396@gmail.com

Abstrak

Down syndrome merupakan suatu abnormalitas pada kromosom yang terjadi pada bayi yang baru saja dilahirkan. Down syndrome disebabkan adanya suatu gangguan pada suatu kromosom ke-21. Manusia pada umumnya memiliki 23 pasang kromosom, tetapi pada anak yang menyandang down syndrome kromosom mereka yang ke-21 tidak hanya dua pasang seperti manusia normal melainkan terdapat tiga pasang kromosom yang disebut dengan trisomy. Mengakibatkan terjadinya gangguan sistem metabolisme di seluruh dalam sel tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui jenis strategi coping yang dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak down syndrome. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pedoman wawancara dan observasi. Hasil menunjukkan adanya stresor internal dan eksternal. Jenis strategi coping yang telah digunakan dalam penelitian ini ialah *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Kata Kunci: Strategi Coping Stres; Orang Tua; Down Syndrome.

Abstract

Down syndrome is a chromosomal abnormality that occurs in newborn babies. Down syndrome is caused by a disruption in the 21st chromosome. Humans generally have 23 pairs of chromosomes, but in children with Down syndrome their 21st chromosome is not only two pairs like normal humans but there are three pairs of chromosomes called trisomy. This results in metabolic system disorders throughout the body's cells. The purpose of this study was to determine the types of coping strategies carried out by parents who have children with Down syndrome. The method used is qualitative using interview and observation guidelines. The results show the existence of internal and external stressors. The types of coping strategies that have been used in this study are *problem focused coping* and *emotional focused coping*.

Keywords: Stress Coping Strategies; Parents; Down Syndrome.

Rekomendasi mensitasi :

Amelia, R. (2025), Strategi *Coping* Stres Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome* di Medan. *Existential (Journal of Psychology)*, 1 (1): 1-6.

PENDAHULUAN

Down syndrome (biasa disebut dengan DS) adalah bentuk kelainan kromosom yang berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik dan mental penyandanginya. Pada tahun 1866, dokter John Langdon Down, dari Inggris pertama kalinya menemukan adanya kelainan kromosom. Hingga saat ini belum diketahui pasti penyebab dan pencegahannya secara spesifik.

Down syndrome merupakan suatu kelainan *genetic* yang dapat terjadi pada pria dan wanita, kelainan ini adalah hasil dari kelainan kromosom yang tidak selalu diturunkan kepada keterununan berikutnya. Kelainan kromosom yang sering ditemukan adalah kelebihan kromosom 21 yang dinamakan trisomi 21 (Sudiono, 2008). Sindrom ini pertama kali diuraikan oleh Langdon Down pada tahun 1866, walaupun sudah lama dikenal, pada tahun 1969 ditemukan dan dibuktikan adanya kelainan pada kromosom (Ilmu Kesehatan Anak, 1985). *Down syndrome* adalah suatu gangguan pada seseorang yang dapat dikenali dari fenotipnya dan mempunyai kecerdasan yang terbatas, yang terjadi akibat adanya jumlah kromosom 21 yang berlebihan, dan menyebabkan terjadinya interaksi dengan fungsi gen lainnya sehingga menghasilkan suatu perubahan homeostasis yang memungkinkan terjadinya penyimpangan perkembangan fisik dan susunan saraf pusat (Soetjiningsih, 1995).

Gangguan yang juga termasuk dalam kondisi cacat sejak lahir seperti retradasi mental, perbedaan fisik tertentu seperti bentuk wajah yang sedikit datar dan meningkatnya beberapa resiko pada kondisi medis termasuk gangguan

pendengaran, kelainan tiroid, kelainan saluran cerna dan kerusakan visual (Soewondo, 2019).

Memiliki sang buah hati yang penyandang *down syndrome* memiliki beban tersendiri bagi orang tua khususnya ibu. Beban yang dimaksudkan disini yaitu sebuah peran yang sangat berbeda dari ibu lainnya yang mempunyai anak normal dan ibu yang mempunyai anak penyandang *down syndrome* harus lebih kuat baik mental maupun fisik. Sebagaimana telah disampaikan bahwa memiliki anak yang penyandang *down syndrome* umumnya dinamakan retardasi mental. Yang banyak dalam menanggung suatu beban akibat adanya retardasi mental ialah ibu, dikarenakan ibu yang paling dekat dengan sang anak.

Seperti beberapa respon orang tua terutama para ibu yang diteliti oleh peneliti, saat pertama kali bayi mereka lahir dengan penyandang *down syndrome*, pastilah ada sebuah perasaan syok, merasa bersalah akan dirinya sendiri, tidak percaya, ketakutan, merasa sedih, kecewa, marah, dan berbagai macam respon lainnya yang mereka tunjukkan ketika mereka mengetahui apa yang sebenarnya terjadi dan bagaimana yang akan orang tua khususnya ibu hadapi kedepannya. Dan tidak jarang pula ibu menyalahkan diri mereka sendiri dan tidak menerima kenyataan dan bahkan menyalahkan Tuhan mereka sendiri karena adanya bentuk kekecewaan mereka sebagai orang tua terutama para ibu, reaksi perasaan mereka pula biasanya kan ditunjukkan kedalam suatu pertanyaan yang seperti "kenapa harus kami yang mengalami cobaan seperti ini?", "kesalahan apa yang telah kami lakukan?", "kenapa harus aku

yang punya anak dengan *down syndrome*? Apa yang sebenarnya sedang terjadi pada kami?”. Dan ada salah satu ibu yang mengatakan bahwa penting kiranya untuk diingat bahwa kita sebagai ibu tidak memiliki kendali atas emosi yang kita rasakan dan kita hadapi. Kita mungkin dapat mengontrol bagaimana kita melihat ke dunia luar, tetapi hampir mustahil untuk dapat mengontrol apa yang benar-benar kita rasakan. Tetapi seiring dengan berjalannya waktu para ibu akan mulai terbiasa untuk dapat mengontrol perasaan mereka dan bahkan mulai membiasakan untuk berdamai dengan keadaan mereka.

Reaksi selanjutnya yaitu orang tua sudah membiasakan diri untuk bisa menerima anaknya yang memiliki keterbatasan dan sudah mulai menyesuaikan dirinya kepada anaknya tersebut. Tetapi tahapan akan penerimaan serta penyesuaian bisa saja membutuhkan waktu yang relatif lebih lama. Anak yang seperti ini keadaannya atau yang menderita *down syndrome* sangat membutuhkan perawatan dan juga kasih sayang serta perhatian yang ekstra dibandingkan dengan anak-anak normal lainnya. Anak dengan penyandang *down syndrome* untuk mencapai akan kelangsungan hidupnya maka sebagai orang tua harus memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan kebutuhan akan kehidupannya.

Menurut Lazarus & Folkman, stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara

fisik maupun psikologis (Chaplin, 2012). Menurut Colman (2013) coping adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara demands dan resources yang dinilai dalam suatu keadaan yang stress. Lazarus & Folkman (2012) mendefinisikan coping sebagai segala usaha untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang.

Strategi coping dapat juga diartikan sebagai cara kita untuk mengatasi persoalan sebuah permasalahan serta upaya untuk menanggulangi suatu keadaan ataupun rasa stress (Sundberg et al., 2007). Orang tua terutama ibu pada keadaan tersebut lebih memerlukan sebuah motivasi, dukungan social, ekonomi, bentuk pertahanan, serta kekuatan. Dalam mengalami suatu keadaan yang seperti ini orang tua terutama ibu sangat amat membutuhkan strategi coping yang tepat dan juga efektif (Lazarus, 1984 dalam Rasmun, 2009).

Berdasarkan Lazarus dan Folkman, 1984 (dalam Nasir & Muhith, 2011), terdapat 2 jenis strategi coping yang dapat dilakukan orang tua khususnya ibu, seperti *problem focused coping* (koping yang berfokus pada masalah) dan *emotional focused coping* (koping yang berfokus pada emosi). *Problem focused coping* adalah suatu upaya kita guna menanggulangi suatu tekanan ataupun perasaan stress dengan cara mengatasi sebuah masalah yang sedang atau pun akan dihadapi dilingkungan sekitarnya yang akan mengakibatkan terjadinya sebuah tekanan. Sedangkan, *emotional focused coping* adalah cara kita mengatasi suatu tekanan

ataupun perasaan stress dengan mengatur respon emosi kita mengikuti keadaan dan akibat yang ditimbulkan oleh suatu situasi yang telah dialami dan juga sesuatu yang penuh tekanan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, metode pengumpulan data wawancara dan observasi dengan 3 orang ibu yang memiliki anak down syndrome.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak yang memiliki keterbatasan khusus penyandang down syndrome biasa disertai dengan adanya keterbatasan mental, down syndrome juga merupakan kelainan genetik yang biasa menyebabkan keterbelakangan fisik dan juga mental dengan ciri-ciri yang sangat khas untuk anak yang menyandang down syndrome seperti penampilan wajah yang semua hampir mirip. Serta secara umum dalam sebuah perkembangan dan pertumbuhan fisik nya anak yang penyandang down syndrome relative lebih lambat, baik itu pertumbuhan berat badan dan juga tinggi badan sang anak. Yang menjadi penyebab perkembangannya tersebut dikarenakan adanya aspek kognitifnya, aspek motorik dan juga psikomotorik.

Ketika memiliki anak yang berkebutuhan khusus ada stresor tersendiri bagi sang ibu bahkan respon yang akan muncul pada orang tua khususnya ibu pun harus diimbangi dengan strategi coping yang sangat tepat agar ibu bisa mengatasi stresor yang tepat bagi dirinya dan tidak mengakibatkan atau menimbulkan stress.

Lazarus serta Folkman (dalam Nasir & Muhith, 2011) terdapat dua strategi coping yang dapat dilakukan oleh sang ibu ketika mendapatkan anak yang menyandang down syndrome, misalnya *problem focused coping* atau coping yang berfokus pada masalah serta *emotional focused coping* atau coping yang berfokus pada emosi.

Problem focused coping adalah suatu usaha untuk mengatasi hal yang membuat kita stress dengan cara mengatur persoalan yang sedang kita hadapi di lingkungan sekitar kita yang akan mengakibatkan terjadinya sebuah tekanan. Sedangkan *Emotional focused coping* adalah perjuangan kita guna mengatasi sebuah stress caranya seperti mengatur sebuah respon emosi guna untuk menyesuaikan diri dengan sebab akibat yang akan ditimbulkan dari situasi yang dianggap sebagai tekanan.

Penelitian telah menemukan dan mengidentifikasi kedalam sebuah tema yang terdiri dari 11 tema yang merupakan hasil penelitian. Adapun sub-tema yang kategorikan sebagai penjelasan tertentu. Semua tema ini pula yang diidentifikasi sebagai tujuan akan penelitian. Stressor ibu yang anaknya penyandang down syndrome dijelaskan kedalam dua tema, seperti: stressor internal dan stressor eksternal. Pada saat peneliti mengambil sebuah data, maka tergalilah suatu respon terhadap stressor lain sehingga menghasilkan tiga tema, yaitu respon kognitif, respon emosi, serta respon tingkah laku.

Strategi coping *problem focus coping* tergambar pula pada tema ke-enam, ketujuh dan juga delapan, yaitu : usaha langsung (*confrontative coping*), mencari

dukungan sosial (*seeking social support*), serta perencanaan pemecahan masalah (*planful problem solving*). sementara itu strategi coping pada *emotional focus coping* yang tergambar pada tiga tema, yang teridentifikasi pada tema ke-sembilan yaitu : pengontrolan diri (*self control*), dan teridentifikasi pula pada tema ke-sepuluh, yaitu : penilaian positif (*positif reappraisal*), serta yang terakhir terdapat pada tema ke-sebelas, yaitu: penerimaan dan tanggung jawab (*accepting responsibility*).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada dua stressor yang telah di ungkapkan oleh responden yaitu stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal dijalani oleh responden baik itu gangguan tumbuh kembang sang anak, harapan orang tua khususnya ibu akan masa depan sang anak, serta minimnya pengetahuan akan sang ibu terkait dengan yang dialami oleh sang anak. Sementara stressor eksternal yang dijalani oleh responden terkait dengan stigma masyarakat terkait dengan sang ibu dan juga sang ada dan ada juga faktor keuangan yang terjadi.

Dalam penelitian ini terdapat tiga tema respon stress yaitu respon kognitif, respon emosi, dan juga respon tingkah laku. Yang terdapat dalam respon kognitif yaitu berupa pikiran yang kacau/bingung, pusing serta menurunnya suatu daya konsentrasi. Respon emosi yang berupa perasaan duka, kecewa serta malu. Respon tingkah laku yang berupa rasa pasrah, kaget, dan menangis.

Problem focused coping atau coping yang berpusat pada masalah yang

dipergunakan oleh responden terbagi menjadi tiga tema yaitu usaha langsung (*Confrontative coping*) cara yang digunakan adalah membawa sang anak pergi ke dokter/bidan, guna untuk melakukan pengecekan ataupun terapi terhadap sang anak, serta mencoba melakukan pengobatan sesuai dengan keyakinan orang tua. Dukungan sosial (*Seeking social support*) dipergunakan responden dengan cara mencari suatu informasi dari orang yang paham seperti dokter/bidan, keluarga dan juga teman perihal perkembangan sang anak untuk kedepannya dengan Perencanaan pemecahan masalah (*Planful problem solving*) responden yang menggunakan bentuk yang berfokus pada kondisi sang anak dalam merawat serta menjaga sang anak agar tetap sehat dan juga baik.

Emotional focused coping atau coping yang berpusat pada emosi yang digunakan oleh responden dan telah ditetapkan menjadi tiga tema, yaitu pengontrolan diri (*Self control*) seperti bersabar akan suatu masalah yang sedang atau telah dihadapi, berserah diri terhadap sang pencipta serta menerima keadaan sang anak. Penilaian positif (*Positive reappraisal*) belajar mengambil suatu hikmah dari apa yang dialami agar lebih bersabar dan bersyukur. Penerimaan dan tanggung jawab (*Accepting responsibility*) responden yang menerima dan memahami kondisi sang anak akan merawat serta mendidik sang anak dengan baik dan sangat hati-hati.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbeduto, L. (2004). Psycological Well Being and Coping in Mothers of Youths with Autism, Down Syndrome, Or Fragile X Syndrome. *American Journal on Mental Retardation*. 3, 237-254.

- Amin. (1995). *Ortopedagogik anak tunagrahita*. Bandung: Depdikbud.
- Grieco, J., Pulsifer, M., Seligsohn, K., Skotko, B., & Schwartz, A. (2015). Down syndrome: Cognitive and behavioral functioning across the lifespan. In *American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics* (Vol. 169, No. 2, pp. 135-149).
- Hamid, A. (2004). *Pengalaman Keluarga dan nilai anak tunagrahita. POTADS. Trisomy-21 Down Syndrome*. PT Elex Media Kompatindo.
- Hendriani, & Wiwin. (2006). Penerimaan Keluarga terhadap individu yang mengalami keterbelakangan mental. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 8, No 2.
- Hull, D., & Johnston, D. I. (2008). *Dasar dasar pediatri* ed 3. EGC.
- Lazarus, R., & Susan, F. (1984). *Stress, Apraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lewis, V. (2003). *Development and disability*. Padstow: Bckwell Publishing Company.
- Mawardah, U., Siswati, & Hidayati. (2012). Relationship Between active coping with parenting stress in mother of mentally retarded child. *Jurnal Psikolog*, 1-14.
- Nasir, A. & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- POTADS. (2013). Retrieved from persatuan orangtua dengan anak down syndrome: www.potads.or.id
- POTADS. (2021). *Trisomy-21 Down Syndrome*. PT Elex Media Kompatindo.
- Selikowitz, M. (2001). *Buku Seri Keluarga Mengenal Sindroma Dwon*. Jakarta: Arcan.
- Selikowitz, M. (2003). *Mengenal Sindrom Down*. Jakarta: Arcan.
- Singarimbun, M. & Effendi, S. (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3S
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabet