

## Gambaran Stres Orangtua yang Memiliki Anak Autistik Spectrum Disorder

### *Overview of Parental Stress Who Has an Autistic Child Spectrum Disorder*

Yoni Masdwita Saragih<sup>(1\*)</sup>, Steven<sup>(2)</sup>, Yeni Sarmila<sup>(3)</sup>, Caylie Carlyn<sup>(4)</sup>, Riski Herniko  
Purba<sup>(4)</sup>, Winida Marpaung<sup>(5)</sup> & Achmad Irvan Dwi Putra<sup>(6)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Disubmit: 11 Maret 2024; Diproses: 11 Maret 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

\*Corresponding author yonisaragih75@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran stres pada orang tua yang memiliki anak autistik spektrum disorder. Pada Penelitian ini, para peneliti menggunakan Pendekatan Kualitatif. Data diperoleh melalui metode wawancara terbuka dan observasi. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari lima orang subjek penelitian yang memiliki kriteria untuk penelitian ini. Dalam pemilihan subjek, teknik yang digunakan adalah Teknik *Purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa para orang tua pada awalnya sulit menerima, seiring berjalannya waktu para orang tua atau subjek mulai belajar menerima keadaan anak mereka dan ikhlas serta berusaha merawat anak mereka dengan memberikan terapi baik melalui sekolah maupun secara mandiri di rumah. Anak-anak di sekolahkan di SLB agar dapat membantu dalam memberikan terapi sehingga anak-anak dapat mengikuti pembelajaran.

**Kata Kunci:** Stres; Orangtua; Autistik Spektrum Disorder

#### Abstract

*This study aims to analyze the stress experienced by parents of children with autism spectrum disorder. The researchers employed a qualitative approach for this study. Data were collected through open-ended interviews and observations. The data sources consisted of five subjects who met the criteria for this research. Subject selection utilized purposive sampling technique. The findings of this research indicate that parents initially struggle with acceptance; however, over time, they begin to learn to accept their child's condition with sincerity and endeavor to care for them by providing therapy both through school and independently at home. The children are enrolled in Special Education (SLB) schools to assist in therapy provision, enabling them to participate in learning activities.*

**Keywords:** Stress; Parent; Autism Spectrum Disorder.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.289>

#### Rekomendasi mensitasi :

Saragih, Y. M., Steven, S., Sarmila, Y., Carlyn, C., Purba, R. H., Marpaung, W. & Putra, A. I. D. (2024), Gambaran Stres Orangtua yang Memiliki Anak Autistik Spectrum Disorder. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 177-183.

## PENDAHULUAN

Semua orang tidak ada yang dapat dipisahkan dari tekanan atau masalah hidup karena setiap individu akan selalu memiliki konflik batin atau permasalahan yang berbeda-beda sesuai perannya masing-masing yang memungkinkan seseorang untuk mengalami masalah. Baik sebagai orangtua, anak, pekerja, anak didik, dan lainnya. Pada dasarnya dalam setiap keluarga, kehadiran seorang anak merupakan suatu moment yang amat ditunggu-tunggu dan sangat menggembirakan. Setiap orangtua akan melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan anak sehat, pintar dan normal. Namun pada kenyataan yang kita temui, tidak semua anak bertumbuh dalam kondisi seperti itu. Beberapa anak dilahirkan dengan ciri-ciri fisik, mental-intelektual, sosial dan emosional yang terbatas atau luar biasa sehingga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain pada usia yang sama. Ketika terjadi situasi dimana anak menunjukkan gejala masalah perkembangan sejak usia dini para orang tua akan membawa anaknya ke dokter, dokter anak, psikiater anak, dan psikolog dan alangkah terkejutnya mereka jika ternyata gejala yang dialami anak tersebut menunjukkan bahwa anak tersebut mengalami gejala Autistik Spektrum Disorder (ASD).

Penyakit perkembangan neurobiologis parah yang biasa disebut dengan autisme berdampak pada kemampuan seseorang untuk berhubungan dan berkomunikasi dengan orang lain. Karena ketidakmampuannya untuk berkomunikasi dan memahami emosi orang lain, penyandang autisme tidak dapat

berinteraksi dengan orang lain secara bermakna, hal ini menyebabkan terhambatnya kemampuannya untuk menjalin hubungan (Biran & Nurhastuti 2018). Jumlah anak dengan gejala autisme yang menerima diagnosis setiap tahunnya terus meningkat.

Berdasarkan temuan data oleh WHO (2021), bahwa 1 dari 160 anak di dunia menderita gangguan spektrum autisme, sedangkan jumlah penderita gangguan spektrum autisme di Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan 500 orang setiap tahunnya. Periode tahun 2020-2021 dilaporkan sebanyak 5.530 kasus gangguan perkembangan pada anak. Pada tahun 2019, Pusat Data Statistik Sekolah Luar Biasa mencatat jumlah siswa autisme di Indonesia sudah mencapai angka 144.102 siswa. Angka tersebut naik dibanding tahun 2018 tercatat sebanyak 133.826 siswa autisme di Indonesia. Ada beberapa karakteristik anak autisme, terdapat enam gejala/gangguan, yaitu bidang; a. Masalah atau gangguan di bidang komunikasi (anak tampak seperti tuli, sulit berbicara, atau pernah berbicara lalu kemudian hilang kemampuan, b. Masalah atau gangguan di bidang interaksi sosial (anak tidak melakukan kontak mata dengan orang lain atau menghindari tatapan muka atau mata dengan orang lain, tidak tertarik untuk bermain bersama dengan teman, baik yang sebaya maupun yang lebih tua dari umurnya, bila diajak bermain, anak autistik itu tidak mau dan menjauh), c. Masalah atau gangguan di bidang sensoris (tidak peka terhadap sentuhan, seperti tidak suka dipeluk, anak autistik bila mendengar suara keras langsung menutup telinga, senang mencium-cium, menjilat mainan atau benda-benda yang ada di sekitarnya

dan tidak peka terhadap rasa sakit atau takut), d. Masalah atau gangguan di bidang pola bermain (tidak bermain seperti anak-anak pada umumnya, tidak suka bermain dengan anak atau teman sebayanya, tidak memiliki kreatifitas dan tidak memiliki imajinasi, tidak bermain sesuai fungsi mainan, misalnya sepeda dibalik lalu rodanya diputar-putar, dan senang terhadap benda-benda yang berputar (Powers dalam Biran dan Nurhastuti, 2018). Berdasarkan karakteristik di atas menunjukkan bagaimana setiap orangtua tidak semua merasa mampu menerima tanggungjawab menjadi orangtua dari anak autisme, munculnya perasaan tertekan, kekhawatiran akan masa depan anak, bahkan merasa putus asa melihat gejala dan perkembangan anaknya dengan autisme.

Inke, dkk, (2022) menemukan bahwa tingkat stres orangtua yang memiliki anak autisme mencapai tingkat klinis yang signifikan, yaitu sebesar 77% dari kasus. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Wang, dkk, (dalam Inke 2022) yang berjudul "Parental stres, involvement, and family quality of life in mothers and fathers of children with autism spectrum disorder in mainland China: A dyadic analysis" menyatakan bahwa tingkat stres orangtua dapat disebabkan karena kurangnya keterlibatan keluarga. Kusumastuti, A.N (2014) yang melakukan penelitian memperoleh hasil bahwa ibu tunggal cenderung mengalami stres yang diakibatkan beban dan tanggungjawab mengasuh anak seorang diri. Selain itu faktor pengaruh karena memiliki anak ABK juga menjadi salah satu faktor penyebab ibu mengalami stres.

Seperti kasus yang ditemukan pada KompasNews.com, seorang ibu di Singapura yang memiliki sembilan anak dan tujuh di antara kesembilan anaknya adalah anak berkebutuhan khusus. Dengan tujuh anak berkebutuhan khusus, setiap hari waktunya biasa dia habiskan untuk mengajari anak-anaknya, memastikan anak-anaknya mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya. Sampai ibu tersebut mengalami masa-masa jenuh mengasuh tujuh anak berkebutuhan khusus, yang membuat dia pernah mengalami dehidrasi dan dua batu ginjalnya berdiameter hampir satu inci. Selain itu kasus juga ditemukan pada seorang ibu yang dikaruniai dua anak istimewa. Anak pertama berusia 17 tahun yang tumbuh dengan kondisi autisme. Lalu anak kedua seorang perempuan berusia 12 tahun dengan talasemia. Ibu mengalami syok ketika anak didiagnosa berkebutuhan khusus. Perlahan ibu ini berusaha keras untuk mengasuh anaknya seorang diri sebagai orangtua tunggal. Ibu merasa kerja keras untuk membagi waktu antara kuliah, bekerja, dan mengasuh anak tanpa dukungan dari suaminya (Okezone.com).

Beban pertama sekali yang ditemukan pada orangtua yang memiliki anak autisme adalah perasaan syok, bingung, dan stres. Namun, seiring berjalannya waktu, emosi negatif ini bisa berubah menjadi emosi yang positif; seperti perasaan semakin semangat dan keinginan untuk bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Di sisi lain, ada juga beberapa orangtua yang mungkin mengalami keterpurukan yang mendalam akibat ketidakmampuan melewati dan menyelesaikan sumber stres yang mereka hadapi.

Kusumastuti, (2014) menjelaskan bahwa stres adalah keseluruhan proses yang meliputi stimulasi, kejadian, peristiwa, dan respon, interpretasi individu yang menyebabkan timbulnya ketegangan diluar kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Stres memiliki dua dampak, pertama stres secara fisik yaitu sistem kekebalan tubuh mengalami penurunan sehingga seseorang yang mengalami stres mudah terserang penyakit dan yang kedua secara psikis yaitu timbul perasaan negatif. Perasaan negatif ini akan menjadikan penderita mudah murung, kesepian, sedih, dan merasa tidak berguna

Stres terbagi menjadi; stimulus, respons, dan transaksional. A. Stimulus (Rangsangan), seseorang mengalami stres akibat situasi lingkungan yang menekan, dan seseorang menerima langsung sumber stres tanpa ada proses penilaian. Sumber stres dikenal dengan istilah stresor. Sumber stres (stresor) dibagi menjadi tiga, yaitu: 1). life events (peristiwa kehidupan), misalnya kematian pasangan hidup; 2) chronic strain (ketegangan kronis), misalnya tuntutan dalam pengasuhan; 3) daily hassles (permasalahan sehari-hari), misalnya perilaku anak di luar kendali orang. B. Respons; dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Demikian halnya mengenai respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu: 1). Respon fisiologis, yaitu respon yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah; 2). Respon kognitif, yaitu respon yang terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu; 3) Respon emosi, yaitu respon yang muncul sangat luas, menyangkut emosi yang

mungkin dialami individu, misalnya takut, malu, dan marah; 4). Respon tingkah laku, yaitu melawan situasi yang menekan. C. Transaksional, menekankan pada peranan penilaian individu terhadap penyebab stres yang akan menentukan respons dari individu tersebut. Setiap individu memiliki tipe kognitif yang berbeda dalam menginterpretasikan stimulus yang hadir (Thoits dalam Daulay, 2020). Pada penelitian ini sumber stres, respon, dan transaksional setiap orangtua berbeda-beda. Hal inilah yang akan dilihat melalui penelitian ini.

Sementara itu, cara melihat tingkat stres seseorang adalah melalui gejala yang muncul. Gejala Stres terbagi menjadi 3 yaitu : Fisiologis, Psikologis, Tingkah Laku. a.Fisiologis: denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat, otot terasa tegang. b.Psikologis: resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi. c.Tingkah Laku: berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki (Lestari, C.I, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Pramesti, & Hapsari, (2019) terhadap ibu yang memiliki anak ASD diperoleh bahwa tingkat stres tergolong tinggi sebanyak 59%, kategori sedang sebanyak 35,9%, dan kategori rendah hanya sekitar 5,1%. Begitu juga hasil yang diperoleh dari penelitian Hardi, N.F & Sari, F.P (2019), bahwa ibu yg memiliki anak ASD mengalami stres yang bervariasi, seperti respon fisiologis berupa keadaan fisik yang mudah lelah, respon kognitif berupa kecemasan, respon emosi berupa perasaan malu dan kecewa, takut, sedih, serta respon tingkah laku berupa menangis, memukul, dan mencubit anak.

Adapun Faktor-Faktor yang memengaruhi munculnya stres terbagi menjadi ; lingkungan, Fisiologis, Pikiran (Lestari, C.I 2021). Selain itu tingkat spritualitas (Noviyanti,dkk, 2020). Spiritualitas adalah strategi penanggulangan yang signifikan untuk adaptasi keluarga. Studi dari negara lain juga menemukan bahwa spiritualitas adalah strategi koping yang paling efektif. Kehidupan spiritual yang baik akan membantu seseorang untuk lebih sabar, pasrah, tenang, damai dan ikhlas dalam menghadapi berbagai macam permasalahan, sehingga dapat menekan tingkat stres. Status orangtua bekerja dan tidak bekerja, status sosial ekonomi juga mempengaruhi tingkat stres (Fitriani, Gina, & Perdhana, 2020). Faktor lainnya adalah strategi koping (Biahimo & Firmawati, 2021), orangtua yang memiliki strategi koping yang baik akan menetralsir terjadinya stres, sebaliknya orangtua yang rendah strategi koping akan menimbulkan tingkat stres yang berbeda-beda.

Tingkat stres dan cara mengatasi stres setiap orangtua tentunya berbeda-beda. Terlihat dari hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan gambaran stres yang berbeda-beda. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini kembali, khususnya pada partisipan di kota Medan untuk mendapatkan gambaran tingkat stres orangtua yang memiliki anak autistic spectrum disorder.

## METODE PENELITIAN

Metodologi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami

makna yang berasal dari masalah-masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting seperti: mengajukan pertanyaan, menyusun prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para informan atau partisipan (Nugrahani, F, 2014). Pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. (Abdussamad, Z.H, 2021). Williams (dalam Hardani, dkk 2020) menyebutkan dalam tiga hal pokok yaitu (1) pandangan-pandangan dasar (*axioms*) tentang sifat realitas, hubungan peneliti dengan yang diteliti, posibilitas penarikan generalisasi, posibilitas dalam membangun jalinan hubungan kausal, serta peranan nilai dalam penelitian. (2) karakteristik pendekatan penelitian kualitatif itu sendiri, dan (3) proses yang diikuti untuk melaksanakan penelitian kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap kelima subjek dalam penelitian ini, Adapun hasil yang didapatkan sebagai berikut.

Tabel 1. Identitas Subjek Penelitian

Identitas Subjek	Subjek I	Subjek II	Subjek III	Subjek IV	Subjek V
Nama	FR	ES	JM	AS	MA
Usia	27 Tahun	35 Tahun	48 Tahun	44 Tahun	34 Tahun
Jenis Kelamin	P	P	L	L	L
Agama	Islam	Kristen	Kristen	Kristen	Kristen
Suku	Jawa	Batak	Batak	Batak	Batak
Pekerjaan	IRT	IRT	Pedagang	Pendeta	Driver Ojek Online
Jumlah Anak	1	2	3	2	1
Usia Anak yang ASD	10 Tahun	9 Tahun	12 Tahun	15 Tahun	5 Tahun
Pekerjaan Pasangan	Pekerja Pabrik	Pegawai	Pedagang	Pendeta	Bidan

Penelitian ini menggunakan 5 (lima) orang subjek yang merupakan sumber data utama. Kelima subjek adalah orangtua dari anak ASD yang menyekolahkan anak subjek di salah satu sekolah luar biasa di Medan. Subjek I dan subjek II merupakan seorang ibu rumah tangga, subjek III merupakan seorang Ayah yang menjadi kepala rumah tangga, subjek IV merupakan seorang pendeta dan subjek V merupakan seorang Ayah yang berprofesi sebagai supir ojek online.

## **SIMPULAN**

Kelima subjek merupakan orangtua dengan anak yang memiliki Autistic Spectrum Disorder (ASD). Subjek I & II merupakan seorang ibu rumah tangga, subjek III merupakan seorang pedagang, subjek IV merupakan pendeta dan subjek V merupakan driver ojek online.

Semua subjek mengalami aspek stres, baik fisiologis, psikologis, dan tingkah laku yang bersumber dari peran orangtua karena memiliki anak ASD, pekerjaan (subjek 4), ekonomi, peran sebagai ibu rumah tangga. Ada perbedaan gambaran stres ayah dan ibu, namun lebih kepada kuantitas penyebab stresnya, khususnya ibu rumah tangga yang sumber stresnya bukan hanya anak ASD melainkan semua hal yang berhubungan dengan rumah tangga. Subjek yang lebih merasakan tingkat stres yang berlebih saat kondisi anak belum mandiri, masih belum bisa berbicara (nonverbal), dan perilaku anak yang hiperaktif (subjek I, II, dan V). Dari 5 subjek yang menggunakan jasa pengasuh hanya satu subjek (subjek II) karena kondisi anak yang tergolong lebih berat dari yang lain serta kondisi ekonomi yang lebih baik. Semua subjek merasa kesulitan

dalam mengajar, mengasuh, membimbing anak dengan autisme, kebingungan, kelelahan karena perilaku yang hiperaktif, memikirkan masa depan anak, memikirkan kemandirian anak, dan masih ada subjek yang merasa tidak percaya dengan diagnosa anak (II, IV dan V). Secara keseluruhan semua subjek baik ayah dan ibu saling bekerjasama dan mendukung sehingga mampu mengatasi dan menemukan solusi dengan lebih baik.

Cara mengatasi stres dan dampak stres pada subjek I dan V adalah keluar rumah dan bertemu dengan teman-teman subjek lainnya dan berinteraksi dengan pasangan dan anggota keluarga lainnya. Cara mengatasi stres pada subjek II, III, dan IV adalah dengan cara menghirup udara, tertawa, mengekspresikan marah dengan seadanya (subjek IV), relaksasi sejenak atau hanya sekedar jalan-jalan keluar rumah, keluar dengan teman-teman subjek, menyendiri sejenak untuk merenung, dan beraktivitas agar tidak kepikiran, mencoba memahami dan berbicara dengan istri, bergantian dengan pasangan, mertua, pengasuh (subjek II), serta anak subjek (kakaknya) menjaga adiknya (subjek III).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdussamad, H. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press.
- Administrator. (2022). Kementrian RI <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/o/autisme-a-z-webinarperingatan-hari-peduli-autisme-sedunia-2022>.
- Asri Mutiara Putri, W.P. (2019). Stres pada Orangtua yang memiliki anak dengan Gangguan Spektrum Autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 1(1): 7-13.
- Biahimo, Uyuun. N, Firmawati, Nurkholiza. M.S. (2021). Strategi Koping dengan Tingkat Stres Ibu dalam Penerimaan Anak Autis di SLB Kota Gorontalo *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9 (2)



- Daulay, N. (2020). Psikologi Pengasuhan Bagi Orangtua dari Anak-Anak dengan Gangguan Perkembangan Saraf. Jakarta: Prenada Group.
- Dewi, Juliningrum & Noviyanti. (2020). Hubungan Spiritualitas dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 7(1): 30-31.
- Fitriani, Y, Gina. F, Perdhana. S.T. (2021). Gambaran Parenting Stres pada Ibu Ditinjau dari Status Pekerjaan dan Ekonomi dan Bantuan Pengasuhan. *Jurnal Psikologi*. 10(2).
- Hardani, D. (2020). Metode Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Kertiyasa, MB. (2022). Kisah Perjuangan Ibu Hebat Rawat Anak Autisme, Sempat Stres Lihat Kotorannya di Tembok <https://lifestyle.okezone.com/read/2022/09/29/612/2677464/kisah-perjuangan-ibu-hebat->.
- Kusumastuti, A.N. (2014). Stres Ibu Tunggal yang memiliki Anak Autis. *Jurnal Psikologi*. 2(7).
- Lestari, C. I. (2021). Stres dan Cara Mengatasinya. Penajam: Pasar Utama.
- Naomi, Inke. A. P, Samsunuwijati. M. (2022). Pengaruh Stres dan Resiliensi terhadap keterlibatan Orangtua dalam merawat anak Austism Spektrum Disorder selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Seni*. 6: 92-93.
- Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan Bahasa Surakarta: Cakra Book.
- Nurhastuti, M. I. (2018). Pendidikan Anak Autisme. Jawa Barat: Goresan Pena.
- Prasetyaningrum, N. (2018). Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wiramihardja, S. (2017). Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, A. (2014). Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan. Jakarta: Prenada Media.