

Hubungan Regulasi Emosi Dengan/StresoPengasuhan/Pada a.OrangtuaYangMemilikijAnak Berkebutuhan Khusus.Tuna.Grahit

by N N

FILE	JURNAL.DOC (95.5K)	WORD COUNT	1949
TIME SUBMITTED	16-JUL-2020 07:29PM (UTC+0700)	CHARACTER COUNT	16870
SUBMISSION ID	1358198497		

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Pada Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita

Rafiida Azzahra

Fiidarafi@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

This study aims to determine the relationship of emotional regulation with parenting stress in parent who have children with intellectual disabilities. This study uses quantitative methods to achieve research objectives. The research subjects used in this study were parents who have children with special needs of mentally disabled as many as 43 people.. The sampling technique used in this study is purposive sampling. Measuring instruments use a scale of emotion regulation and parenting stress scale on parents who have children special needs of mentally disabled. Research data were analyzed using product moment correlation. The result of the product moment correlation coefficient value = -0,622 at the significance level (p) = 0,000 < 0,01 which means there is a very significant negative relationship between emotional regulation with parental stress on parents who have children with special needs of mentally disabled people. It show that the higher the regulation of emotions, the lower the stress of parenting on parents who have children with special needs of mentally disabled.

Keywords: Parenting Stress, Regulation of emotion.

Abstrak

Hasil studi yang telah peneliti lakukan bertujuan melihat hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita. Metode yang digunakan adalah kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah para orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita sebanyak empat puluh tiga orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita. Data penelitian dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Hal dari nilai koefisiennya pada korelasi *product moment* sebesar = -0,622 pada taraf signikansi (p) = 0,000 < 0,01 yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang mempunyai tuna grahita. Hasil ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres pengasuhan dan sebaliknya makin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula stres pengasuhan pada orangtua yang tuna grahita.

Kata Kunci: Stres Pengasuhan, Regulasi Emosi

Pendahuluan

Salah satu hal yang paling berharga dalam keluarga adalah kehadiran seorang anak yang sempurna dan tidak mempunyai kekurangan satu apapun. Anak juga merupakan sumber harapan bagi suami istri yang telah menikah. Orangtua telah berharap dari awal kehamilan tentang masa depan anak agar saat dewasa nanti anak akan membanggakan kedua orangtuanya dan menjadi manusia yang berguna bagi seluruh masyarakat. Kenyataan yang tidak serasi dengan apa yang diharapkan saat orangtua mempunyai anak yang mengalami kegagalan dalam pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun psikologis maka orangtua akan mengalami rasa kekecewaan, sedih, marah dan malu. Harapan yang telah orangtua impikan akan terasa hancur saat mengetahui anaknya mengalami tuna grahita. Perasaan yang orangtua rasakan disebut dengan emosi negatif, perasaan *shock*, malu, tidak menerima kenyataan dan cemas dengan masa depan anaknya juga termasuk emosi negatif (Safaria, 2015). Emosi negatif akan membuat orangtua semakin cemas dengan masa depan anaknya hal ini akan membuat orangtua semakin terpuruk dan menanggung beban yang sangat berat karena mempunyai anak yang tidak normal dan berbeda dengan anak-anak lainnya. Lingkungan yang berada disekitarnya pun kurang menerima hal ini bisa dilihat saat banyak orang-orang mencemooh dan tidak berperilaku baik dengan keadaan anak tuna grahita yang tidak normal seperti anak lainnya. Beban orangtua juga akan semakin bertambah karena anak berkebutuhan khusus sangat memerlukan lebih banyak perhatian dari orangtuanya serta banyak mengurus tenaga, emosi dan keuangan keluarga.

Anak luar biasa adalah anak yang mempunyai keterbatasan atau kekhususan dalam hal psikologis, sosial-emosional maupun mental intelektualnya. Beberapa macam kekhususan anak berkebutuhan khusus secara fisik antara lain tuna wicara, tuna rungu, tuna netra serta tuna daksa dan secara mental juga ada beberapa kekhususan antara lain tuna grahita, tuna laras, *attention deficit and hyperactivity disorder* dan autisme. Tuna grahita atau retardasi mental berarti keterbelakangan mental. Menurut AAMR (*American Assosiation on Mental Retardation*) tuna grahita adalah keterbelakangan mental yang menunjukkan adanya keterbatasan di fungsi intelektual serta tingkah laku adaptif yang diwujudkan melalui kemampuan adaptif abstraksi, sosial dan praktikal. Anak dengan berkebutuhan khusus tuna grahita mempunyai IQ di bawah rata-rata yaitu 80 kebawah. Artinya bahwa anak tuna grahita tidak dapat mencapai kemandirian sesuai dengan anak-anak lainnya dan akan terus mengalami keterampilan dalam akademiknya. Setiap orangtua pasti ingin semua anaknya telahir dan tumbuh secara sempurna dan normal. Orangtua juga pasti akan memikirkan tentang cara mengurus dan mendidik anak dengan baik dan benar. Harapan setiap orangtua pasti sangat ingin anaknya akan berguna kelak. Orangtua yang memiliki anak tuna grahita akan bereaksi kaget, sedih dan tidak mudah menerimanya. Emosi-emosi negatif itu di dukung dengan tidak adanya dukungan sosial maupun moral dari lingkungan sekitarnya. Hal ini yang membuat orangtua semakin terpuruk dengan rasa kekecewaanya. Orangtua juga akan mengalami rasa tertekan yang luar biasa sehingga hal itu bisa membuat orangtua

semakin stres dan bisa menjadi depresi. Orangtua membutuhkan kesabaran yang sangat banyak, harus selalu siap, tanggap dan tanggap dalam keadaan apapun. Sikap cepat dan tanggap ini dalam hal pengawasan secara intensif untuk anak tuna grahita. Orangtua terkadang akan merasakan kecemasan saat memikirkan tentang masa depan anaknya. Kecemasan orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus tuna grahita dengan kecemasan orangtua yang memiliki anak normal sangat berbeda. Orangtua yang mempunyai tuna grahita mempunyai kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan orangtua yang memiliki anak normal.

Kecemasan tentang masa depan serta emosi negatif yang sering dirasakan inilah yang membuat orangtua menjadi semakin tertekan dan akhirnya stres. Orangtua akan lebih mudah mengalami stres pengasuhan. Stres sendiri menurut (Maramis, 2005) stres adalah segala tuntutan tentang penyesuaian diri yang menimbulkan masalah tentang diri kita dan mengganggu keseimbangan kita. Stres pengasuhan sendiri berarti merasakan kecemasan dan perasaan tegang yang melewati batas dan secara khusus berhubungan dengan interaksi anak dengan orangtua maupun dengan peran orangtua (Ahern, 2004). Orangtua yang memiliki stres pengasuhan akan membuat tidak berfungsinya pengasuhan ayah ibu terhadap anaknya hal ini akan membuat interaksi dan pengasuhan yang kurang baik bagi anak maupun orangtua. Orangtua yang mempunyai tuna grahita dan mengalami stres pengasuhan akan sering memarahi anaknya ketika anaknya tidak melakukan sesuatu yang orangtua kehendaki. Orangtua juga bisa saja memukul bahkan menghukumnya. Orangtua sangat memerlukan kemampuan serta pengelolaan emosional yang baik agar kelak dapat mengontrol stres pengasuhan yang dialaminya. Orangtua yang tidak bisa menggunakan emosi yang baik akan mendapatkan dampak pada stres orangtua dan penggunaan regulasi emosi yang baik akan sangat mempengaruhi saat proses mengurus anak (Ikasari & Kristina, 2007). Regulasi emosi sendiri adalah strategi baik sadar ataupun tidak sadar yang digunakan individu untuk memodulasi segala respon emosionalnya dalam bentuk perasaan emosional, perilaku dan respon fisiologis (Gross, 2007).

Menurut Elinsberg dan Spinrad (2004) regulasi emosi adalah cara untuk menghindari, mengenali, menghindari, menghambat atau mengelola kemunculan bentuk, masa berlangsungnya perasaan internal emosional psikologis, proses perhatian dan status motivasional atau perilaku apapun yang berkaitan dengan emosional untuk memenuhi aspek biologis atau beradaptasi sosial untuk meraih tujuan individual. Regulasi emosi dalam penelitian ini lebih menuju ke kemampuan orangtua yang mempunyai anak disabilitas mental atau tuna grahita dalam mengatur serta mengontrol emosi yang timbul dalam diri orangtua untuk mengatasi stres pengasuhan dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus tuna grahita. Hipotesis mengatakan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus tuna grahita.

Metode

Penelitian ini terdapat 2 variabel bebas regulasi emosi dan variabel terikatnya adalah stres pengasuhan. Regulasi emosi adalah rencana sadar ataupun tak sadar terpaut atas yang digunakan individual untuk mengakali respon emosional ke dalam bentuk perasaan, perilaku dan respon fisiologis terpaut atas suatu kejadian. Stres pengasuhan adalah kegelisahan dan keresahan orangtua dalam menjalankan perannya yang mempunyai karakteristik yaitu sebagai hasil ketidakseimbangan harapan orangtua dengan orangtua itu sendiri maupun dengan anaknya. Penelitian ini ada 2 kuesionernya yaitu kuesioner regulasi emosi dan kuesioner stres pengasuhan, kuesioner ini disebarakan melalui link google form. Penelitian ini menggunakan *Puposive Sampling* artinya subyek dipilih berdasarkan kriteria tertentu dari peneliti. Kriterianya adalah memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita, anak berumu 7-12 tahun, klasifikasi tuna grahita rendah-sedang. Partisipan penelitian ini berjumlah empat puluh tiga wali murid SDN Karangpilang kelas inklusi. Tehnik analisa statistika yang dibuat dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil

Uji asumsi dalam penelitian berikut ini adalah uji normalitas , uji lineritas dan uji korelasi :

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian berikut adalah uji Shapiro-Wilk. Uji normalitas dilakukan agar mengetahui normalitas dari 2 variabel yaitu regulasi emosi dan stres pengasuhan sebagai syarat dilakukannya uji korelasi. Uji normalitas akan dikatakan normal bila kurva normal atau taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari $p > 0,05$ (Hadi, 2009). Hasil uji normalitas untuk variabel regulasi emosi dengan stres pengasuhan keduanya sama-sama normal. Signifikansi yang diperoleh dari variabel regulasi emosi 0,128 yang artinya $p > 0,05$. Signifikansi yang diperoleh variabel stres pengasuhan sebesar 0,130 yang artinya $p > 0,05$.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas dapat digunakan untuk melihat adanya hubungan yang linear atau tidak signifikan antara kedua variabel yaitu variabel terikat dengan variabel bebas. Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan regulasi emosi dengan stres pengasuhan diperoleh skor sebesar nilai $F=2,551$ pada $p= 0,17$ ($p > 0,05$) maka hubungannya linier antara kedua variabel.

3) Uji Korelasi

Tehnik analisis yang dilakukan peneliti untuk melihat hubungan antaraa regulasi emosi dengan stres pengaasuhan pada ayah ibu yang mempunyai anak tuna grahita adalah dengan uji korelasi *product moment*. Hasil yang didapatkan dari uji korelasi menunjukkan (r_{xy}) = -0,622 pada taraf signifikansi (p) = 0,000 ; $p (< 0,01)$ yang berarti variabel bebas (X) regulasi emosi dengan variabel terikat (Y) stres pengasuhan mempunyai hubungan negatif dan signifikan.

Tabel 1 Uji korelasi

	Regulasi Emosi	Stres Pengasuhan
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-Tailed)	-0,622
	N	43
Stres Pengasuhan	Pearson Correlation	-0,622
	Sig. (2-Tailed)	1
	N	43

Tabel diatas menunjukkan jika semakin besar regulasi emosi maka akan semakin kecil stres pengasuhan dan sebaliknya semakin kecil regulasi emosi maka akan semakin besar stres pengasuhan dan dengan ini hipotesis dapat diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian melalui google form diperoleh sebanyak 43 partisipan. Hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang mempunyai tuna grahita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin besar regulasi emosi maka akan semakin kecil stres pengasuhan dan sebaliknya semakin kecil regulasi emosi maka akan semakin besar stres pengasuhan. Hasil ini dapat dilihat dari hasil uji korelasi *product moment* (r_{xy}) = -0,622 pada taraf signifikansi (p) = 0,000 ; $p (< 0,01)$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan. Karakteristik orangtua adalah peran penting sebagai orangtua. Peran tersebut akan menjadi stressor sendiri bagi orangtua terlebih jika anak yang dimilikinya mengalami kebutuhan khusus tuna grahita. Keterampilan orangtua yang mempunyai anak tuna grahita dengan keterampilan orangtua yang tidak memiliki anak tuna grahita sangat berbeda. Emosi adalah peran penting dalam mengasuh dan menghadapi tingkah laku anak tuna grahita dalam hidup para orangtua. Orangtua yang memiliki emosi positif maupun negatif sangat dibutuhkan untuk keberlangsungan hidup.

Orangtua yang tidak bisa melakukan regulasi emosi akan dikaitkan dengan gangguan yang lebih besar pada anak-anak (Theule, Wenner, Tannock & Jenkins, 2012). Orangtua yang mengalami tekanan dengan tingkah laku anak tuna grahita akan mengarahkan ke tingkah laku kasar dan keras dan biasanya akan tidak segan memberi pukulan-pukulan dan sedikit memberikan kasih sayang. Semua hal yang dilakukan orangtua ini untuk mengatasi tekanan dalam permasalahan merawat anak tuna grahita. Orangtua yang punya regulasi emosi yang rendah akan mengarah ke sikap kasar dan keras dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus tuna grahita.

Regulasi emosi sendiri adalah bentuk dari strategi sadar maupun tak sadar untuk memodulasi respon emosi yang dirasakan kedalam bentuk perasaan, perilaku dan respon fisiologis. Pada saat individu emosi cenderung akan melakukan tingkah laku

maladaptif. Regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungannya (Thompson, 1994).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti mengenai hubungan regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita menggunakan metode kuantitatif, pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan partisipan sebanyak 43 orang dan memiliki kriteria ; 1) orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita, 2) klasifikasi tuna grahita rendah-sedang, 3) anak berumur 7-12 tahun. Hasil dari analisis data yang telah peneliti lakukan berjudul regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki tuna grahita dapat diambil suatu kesimpulan yaitu terdapat suatu hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan hubungan kedua variabel itu negatif. Hipotesis yang menyatakan “adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita” diterima. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin besar regulasi emosi maka akan semakin kecil stres pengasuhan dan sebaliknya semakin kecil regulasi emosi maka akan semakin besar stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita.

Referensi

Ahern, S. (2004). Psychometric Properties of The Parenting Stress Index-Short Form. mThesis.

Abidin, R.R. (1995) Parenting Stress Index. Psychological Assessment Resources, Odessa.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (4th ed)*. Washington DC: American Psychiatric Assosiation Press.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar,S.(2010). *Metode Penelitian*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Azwar,S.(2016). *Metode Penelitian*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Gross, J.& Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation : Conceptual foundations*.

Gross, J.(2014).*Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.

Hadi,S.(2000).*Metodologi Research*.Yogyakarta:Andi Yogyakarta.

Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

¹ Hallahan, D, & Kauffman, J. (1988). *Exceptional Children: Introduction to Special Education 4th ed*. New Jersey: Prentice Hall.

Hallahan & Kauffman, J. (2006). *Exceptional children : An introduction to special education (10th es)*. Boston: Pearson.

Indonesia, K. P. (2018, Februari 22). *Membangun Masa Depan Anak Berkebutuhan Khusus*. Diakses Maret 20, 2020, Dari Kemenppa Website: <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1621/membangun-masa-depan-anak-berkebutuhan-khusus>.

Kerlinger, F.N. (1990). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.

Lestari, S. (2013). *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana.

Mangungsong, F. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Kampus Baru UI Depok.

Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-177.

Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*, jilid satu. Jakarta: Erlangga.

Prastisti, W.D. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu dalam Perkembangan Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Humaniora*.

Ramawati, D., Allenidekania, A., & Besral, B. (2012). Kemampuan Perawatan Diri Anak Tuna Grahita Berdasarkan Faktor Eksternal dan Internal Anak. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2), 89-96.

² Sa'diyah, S. (2016). Gambaran Psychological well-being dan Stres Pengasuhan Ibu dengan anak autis. *Seminar Asean 2nd Psychological & Humanity* (pp.394-399). Malang: Psychological Forum UMM.

Somantri, S. (2012). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung: PT Refika Aditama.

Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian kuantitatif, kualitatif, Dan R&D.A*. Bandung: Alfabeta.

Thompson, R. A (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition. *Monograph of the society for Research in Child Development*, 25-5

Theule, J., & Wiener, J., & Rogers, M. (2011). Predicting parenting stress in families of children with ADHD: Parent and contextual factors. *Journal of Child and Family Studies*. 20 (5), 640–647. doi : 10.1007/s10826-010-9439-7

Ulfatusholiat, R. (2010). Peran orangtua dalam penyesuaian diri anak tunagrahita. *Jurnal Psikologi*, 1-8.

Widuri, E.I. (2012, agustus). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 147-156.

Hubungan Regulasi Emosi Dengan/StresoPengasuhan/Pada.OrangtuaoYangiMemilikijAnak Berkebutuhan Khusus.Tuna.Grahit

ORIGINALITY REPORT

% **1**

SIMILARITY INDEX

% **1**

INTERNET SOURCES

% **1**

PUBLICATIONS

% **1**

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

scholarworks.lib.csusb.edu

Internet Source

% **1**

2

Submitted to iGroup

Student Paper

% **1**

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE ON

BIBLIOGRAPHY

EXCLUDE MATCHES < 1%