

SKRIPSI

**STRATEGI COPING PADA IBU YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS: SEBUAH STUDI FENOMENOLOGIS
DENGAN REKOMENDASI BERBASIS SOAR**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Psikologi**



**Disusun Oleh:
LINTANG SONGGO LANGIT
2024034003**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

STRATEGI COPING PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS: SEBUAH STUDI FENOMENOLOGIS DENGAN REKOMENDASI BERBASIS SOAR

Disusun oleh:

LINTANG SONGGO LANGIT

2024034003

Laporan skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan dosen penguji pada tanggal Juli 2026.

Pembimbing I

Dr. Anniez Rachmawati Musslifah,
S.Psi.,M.Psi,Psikolog.
NIDN. 0623068501

Pembimbing II

Dhian Riskiana Putri, S.Psi., MA.
NIDN. 0607018803

Ketua Program Studi Psikologi

Dhian Riskiana Putri, S.Psi., MA.
NIDN. 0607018803

LEMBAR PENGESAHAN

**STRATEGI COPING PADA IBU YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS: SEBUAH STUDI FENOMENOLOGIS
DENGAN REKOMENDASI BERBASIS SOAR**

Disusun oleh:

LINTANG SONGGO LANGIT

2024034003

Laporan skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta pada tanggal Juli 2026.

Penguji I Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi, Psikolog.
NIDN. 0623068501

(..........)

Penguji II Dhian Riskiana Putri, S.Psi., MA.
NIDN. 0607018803

(........)

Penguji III Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0602058801

(........)

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni


Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0602058801

Ketua

Program Studi Psikologi


Dhian Riskiana Putri, S.Psi., MA.
NIDN. 0607018803

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lintang Songgo Langit

NIM : 2024034003

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul STRATEGI COPING PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS: SEBUAH STUDI FENOMENOLOGIS DENGAN REKOMENDASI BERBASIS SOAR adalah benar-benar karya yang telah Saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa Saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran Saya sendiri. Saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas, termasuk pencabutan gelar yang Saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian bari Saya terbukti melakukan kebohongan, maka Saya bersedia menanggung konsekuensinya.

Surakarta, Juli 2026

Yang menyatakan,



Lintang Songgo Langit

2024034003

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas akademik Universitas Sahid Surakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lintang Songgo Langit
NIM : 2024034003
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Sosial Humaniora dan Seni
Jenis Karya : Skripsi/Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya setuju untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Nonexclusive Royalty Fee Right) atas skripsi saya yang berjudul

**“STRATEGI COPING PADA IBU YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS: SEBUAH STUDI FENOMENOLOGIS
DENGAN REKOMENDASI BERBASIS SOAR”**

Berserta instrumen/desain perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis (author) dan pembimbing sebagai co author atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, Juli 2026

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METAL', 'TEL', and a serial number '67155A0X083847587'.

Lintang Songgo Langit
2024034003

MOTTO

Ya Allah, aku memohon kepadaMu ilmu yang bermanfaat,
rezeki yang baik, dan amal yang Engkau terima

HR Ibnu Majah



LEMBAR PERSEMBAHAN

Kepada orang-orang tersayang: Suami, Anak-anak, dan kedua orangtua.

Terima kasih telah menjadi rumah yang mengajarkan bahwa
setiap proses bertumbuh selalu layak diperjuangkan

Kepada diriku sendiri:

Terima kasih untuk terus belajar, terus melangkah dan tidak menyerah



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Strategi Coping pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus: Sebuah Studi Fenomenologis dengan Rekomendasi Berbasis SOAR".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom. selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta beserta segenap jajarannya,
2. Bapak Faqih Purnomosidi S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta,
3. Ibu Dhian Riskiana Putri, S.Psi., MA., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta sekaligus selaku Pembimbing II Penelitian Skripsi ini,
4. Ibu Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I Penelitian Skripsi ini,
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan motivasi selama proses perkuliahan,
6. Komunitas Pejuang Buah Hati Wonogiri (Jatigiri) yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian,

7. Keluarga penulis: suami dan anak-anak tersayang yang selalu memberikan dukungan moril dan materiil serta hati yang penuh pengertian. Kedua orang tua serta Ibu Mertua yang selalu memberikan motivasi dan doa yang tulus.
8. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis juga berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan ataupun bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, 2026

Lintang Songgo Langit

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Anak Berkebutuhan Khusus	10
2.1.1 Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus	10
2.1.2 Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus	11

2.2 Stres Pengasuhan	12
2.2.1 Pengertian Stres Pengasuhan	12
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan	14
2.2.3 Dampak Stres Pengasuhan	15
2.3 Strategi Coping	16
2.3.1 Pengertian Strategi Coping	16
2.3.2 Bentuk-Bentuk Strategi Coping	18
2.4 Kerangka SOAR (<i>Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results</i>)	20
2.4.1 Pengertian SOAR	20
2.4.2 Komponen SOAR	21
2.5 Penelitian Terdahulu	23
2.6 Kerangka Berpikir Penelitian	25
2.7 Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian	29
3.2 Fokus Penelitian	30
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
3.4 Partisipan Penelitian	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5.1 Wawancara Mendalam (<i>In-depth Interview</i>)	33
3.5.2 Observasi	33
3.5.3 Dokumentasi	34
3.6 Instrumen dan Alat Bantu Penelitian	34
3.7 Keabsahan Data	35
3.8 Teknik Analisis Data	36
3.9 Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Persiapan Penelitian	40
4.1.1 Orientasi penelitian	40
4.1.2 Profil Tempat Penelitian	41
4.1.3 Penyusunan Instrumen dan Alat Bantu Penelitian	42

4.2 Pelaksanaan Penelitian	43
4.2.1 Penentuan Partisipan Penelitian	43
4.2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian	44
4.3 Hasil Penelitian	45
4.3.1 Dinamika Pengalaman Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus	45
4.3.2 Identifikasi Strategi Coping Berdasarkan Tori Lazarus dan Folkman	50
4.3.3 Identifikasi Faktor SOAR	53
4.4 Pembahasan	55
4.4.1 Dinamika Strategi Coping Ibu dalam Menghadapi Stres Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus	55
4.4.2 Analisis SOAR Sebagai Kerangka Penyusunan Strategi Penguatan Coping	70
4.4.3 Implementasi Aktivitas Penguatan Coping	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2 Pertanyaan Komponen SOAR	22
Tabel 3 Ringkasan Penelitian Terdahulu	23
Tabel 4 Profil Partisipan Penelitian	32
Tabel 5 Karakteristik Partisipan Penelitian	43
Tabel 6 Waktu dan Tempat Wawancara	44
Tabel 7 Kategorisasi Strategi Coping Partisipan	51
Tabel 8 Hasil Identifikasi Komponen SOAR	54
Tabel 9 Matriks Strategi SOAR	72
Tabel 10 Implementasi Aktivitas Berdasarkan Strategi SOAR	73

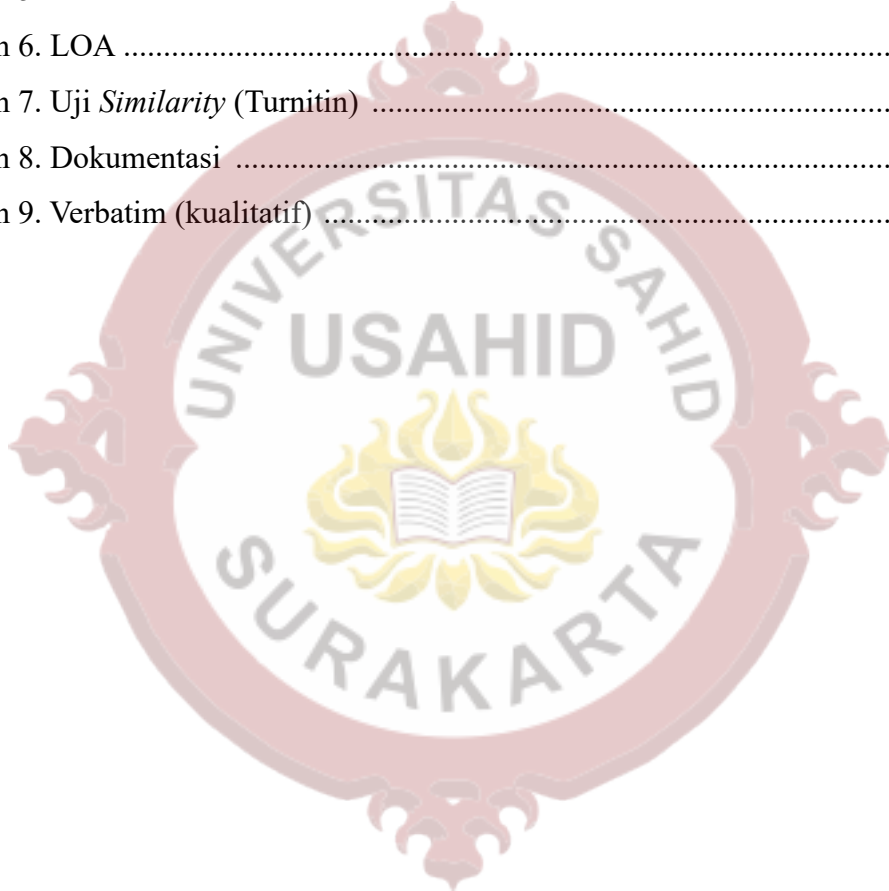
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir Penelitian	27
Gambar 2 Alur Analisis Data Penelitian	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	83
Lampiran 3. Form Bimbingan I	84
Lampiran 4. Form Bimbingan II	85
Lampiran 5. Informed Consent I	86
Lampiran 6. LOA	89
Lampiran 7. Uji <i>Similarity</i> (Turnitin)	90
Lampiran 8. Dokumentasi	91
Lampiran 9. Verbatim (kualitatif)	92



Strategi Coping Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus: Sebuah Studi Fenomenologis Dengan Rekomendasi Berbasis SOAR

Abstrak

Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) rentan mengalami stres karena berbagai tantangan pengasuhan seperti tekanan psikologis, stigma sosial, hingga masalah ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman stres pengasuhan yang dialami ibu, mengidentifikasi strategi coping yang digunakan, serta menyusun rekomendasi penguatan coping melalui pendekatan SOAR (Strengths, Opportunities, Aspirations, Results) pada ibu dengan ABK di Kabupaten Wonogiri. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dengan melibatkan tiga ibu yang tergabung dalam komunitas Pejuang Buah Hati Wonogiri (Jatigiri). Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi analisis fenomenologis dengan kerangka SOAR untuk menghasilkan rekomendasi penguatan coping yang berbasis pengalaman hidup partisipan dengan berorientasi pada kekuatan serta potensi yang dimiliki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping berkembang dari respons yang kurang adaptif pada fase awal diagnosis menuju strategi yang lebih adaptif, baik emotion-focused coping maupun problem-focused coping seiring meningkatnya penerimaan diri, pengetahuan, serta dukungan sosial terhadap ABK. Adapun analisis SOAR mengidentifikasi kekuatan internal serta sumber daya eksternal yang dapat dioptimalkan untuk memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi stres pengasuhan. Berdasarkan hasil tersebut, dirumuskan rekomendasi berupa penguatan kesejahteraan psikologis, keterampilan pengasuhan, dukungan sosial dari keluarga dan komunitas, serta pemberdayaan ekonomi keluarga. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi, pendamping keluarga, konselor, komunitas, dan pemerintah daerah dalam merancang program pendampingan yang lebih menyeluruh bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus, Stres Pengasuhan, Strategi Coping, Kerangka SOAR, Fenomenologi

Coping Strategies Among Mothers of Children with Special Needs: A Phenomenological Study with SOAR-Based Recommendations

Abstract

Mothers of children with special needs are vulnerable to stress due to various parenting challenges, ranging from psychological pressure and social stigma to economic difficulties. This study aims to understand the parenting stress experiences of these mothers, identify the coping strategies they employ, and formulate recommendations to strengthen coping mechanisms using the SOAR (Strengths, Opportunities, Aspirations, Results) framework. A qualitative phenomenological approach was used, involving three mothers who are members of the Pejuang Buah Hati Wonogiri (Jatigiri) community. The study's novelty lies in integrating phenomenological analysis with the SOAR framework to generate coping-strengthening recommendations grounded in the participants' lived experiences, while focusing on their inherent strengths and potential. The results indicate that coping strategies evolved from less adaptive responses during the initial diagnosis phase toward more adaptive strategies encompassing both emotion-focused and problem-focused coping as self-acceptance, knowledge, and social support regarding the children with special needs increased. The SOAR analysis identified internal strengths and external resources that could be optimized to bolster the mothers' ability to manage parenting stress. Based on these findings, recommendations were formulated to enhance psychological well-being, parenting skills, social support from family and the community, and family economic empowerment. Practically, the study's findings can serve as a reference for family support workers, counselors, community groups, and local government agencies in designing more comprehensive support programs for mothers of children with special needs.

Keywords: Children With Special Needs, Parenting Stress, Coping Strategies, SOAR Framework, Phenomenology.

