

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Anak berkebutuhan khusus membutuhkan dukungan dan pengasuhan yang lebih kompleks sehingga orang tua, khususnya ibu, sering menghadapi beban psikologis yang lebih besar dalam proses pengasuhan. Anak berkebutuhan khusus merujuk pada anak yang memiliki hambatan belajar dan perkembangan sehingga memerlukan layanan pendidikan yang berbeda dan spesifik dibandingkan anak pada umumnya (Setyaningsih et al., 2022). Selain menghadapi tantangan perkembangan, anak berkebutuhan khusus juga masih sering mengalami stigma negatif, perundungan, dan pelabelan sebagai anak pembuat masalah di lingkungan pendidikan maupun sosial (Siregar et al., 2025). Kondisi tersebut turut meningkatkan tantangan yang dihadapi keluarga dalam mendampingi proses tumbuh kembang anak.

Keberadaan anak berkebutuhan khusus sering kali menuntut perhatian, waktu, dan energi yang lebih besar sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua, terutama ibu sebagai pengasuh utama (Miranda, 2013). Padahal, keluarga memiliki pengaruh yang kuat terhadap kehidupan anak, terutama pada tahap awal dan masa-masa kritis perkembangannya. Ketika ibu mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan dan kesulitan mengelola emosi negatif, kualitas pengasuhan dapat menurun sehingga berdampak pada perkembangan psikososial anak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengalami tingkat stres pengasuhan yang tinggi cenderung menerapkan pola asuh yang lebih otoriter, penuh tekanan, serta lebih banyak menunjukkan interaksi negatif dengan anak. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hubungan ibu dan anak, menghambat perkembangan sosial anak, bahkan mempengaruhi cara anak membangun kepercayaan terhadap lingkungan sekitarnya (Sukmawati et al., 2023). Temuan tersebut sejalan dengan systematic review Cheng dan Lai (2023) yang menunjukkan bahwa parenting stress pada orang tua anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik anak, dukungan sosial, kondisi keluarga, serta kemampuan orang tua dalam mengembangkan strategi coping. Temuan tersebut menegaskan bahwa strategi coping merupakan salah satu faktor penting dalam membantu ibu beradaptasi dengan berbagai tuntutan pengasuhan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, termasuk berbagai faktor yang mempengaruhinya serta strategi coping yang diterapkan dalam menghadapi kondisi tersebut. Meskipun demikian, mayoritas penelitian tersebut masih berpusat pada pengukuran tingkat stres, pengelompokan jenis strategi coping, atau analisis hubungan antara coping dengan variabel-variabel psikologis lainnya. Kajian-kajian tersebut belum banyak membahas bagaimana strategi coping terbentuk dan berkembang secara dinamis selama proses pengasuhan, maupun bagaimana pengalaman tersebut dapat dijadikan landasan untuk merancang pendekatan yang berfokus pada optimalisasi kekuatan dan potensi yang dimiliki

ibu. Akibatnya, rekomendasi yang dihasilkan lebih banyak menitikberatkan pada penanganan atau pengurangan masalah (problem-focused), sedangkan pendekatan yang mengoptimalkan sumber daya internal maupun dukungan eksternal ibu masih memperoleh perhatian yang relatif terbatas. Dengan demikian, masih diperlukan penelitian yang tidak hanya menjelaskan dinamika strategi coping ibu selama proses pengasuhan, tetapi juga menghasilkan rekomendasi praktis yang berorientasi pada penguatan kekuatan dan potensi yang dimiliki ibu.

Untuk memperoleh pemahaman awal mengenai kesenjangan tersebut, peneliti melakukan wawancara pendahuluan dengan calon partisipan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan ibu tidak bersifat tetap, melainkan berubah seiring dengan pengalaman pengasuhan, kondisi psikologis, bertambahnya pengetahuan, dan dukungan sosial yang mereka terima. Pada awal mengetahui diagnosis anak, ketiga partisipan cenderung menggunakan strategi coping yang kurang adaptif. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai menerima kondisi anak, mampu menyesuaikan harapan, mengenali kekuatan yang dimiliki, serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan untuk menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman coping ibu tidak hanya berkaitan dengan tekanan yang dihadapi, tetapi juga dengan berkembangnya berbagai potensi positif selama proses adaptasi.

Perspektif tersebut sejalan dengan pendekatan Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results (SOAR), yang berfokus pada identifikasi kekuatan,

peluang, aspirasi, dan hasil yang ingin dicapai sebagai dasar dalam menyusun strategi pengembangan yang positif (Cole & Stavros, 2019). Namun, penggunaan kerangka SOAR untuk memahami dinamika strategi coping pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan fenomenologi dengan mengintegrasikan pengalaman coping ibu ke dalam kerangka SOAR. Hasil analisis tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun rekomendasi penguatan coping yang lebih sistematis dan mudah diterapkan. Rekomendasi tersebut diharapkan dapat menjadi acuan bagi konselor, psikolog, maupun pendamping keluarga dalam merancang intervensi yang berorientasi pada penguatan coping ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, mengidentifikasi dinamika strategi coping yang mereka gunakan dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan, serta menyusun rekomendasi penguatan coping berdasarkan analisis kerangka SOAR yang diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan praktik pendampingan dan layanan konseling bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengalaman stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus?
- b. Bagaimana dinamika strategi coping yang digunakan ibu dalam menghadapi stres pengasuhan anak berkebutuhan khusus?
- c. Bagaimana rekomendasi penguatan strategi coping dapat dikembangkan melalui pendekatan *Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results* (SOAR)?

### **1.3 Tujuan penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis pengalaman stres pengasuhan dan dinamika strategi coping pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus serta menyusun rekomendasi penguatan coping berbasis SOAR.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mendeskripsikan pengalaman stres pengasuhan yang dialami ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.
- b. Mengidentifikasi dinamika strategi coping yang digunakan ibu dalam menghadapi stres pengasuhan.
- c. Menganalisis strategi coping berdasarkan teori Lazarus dan Folkman.
- d. Mengidentifikasi kekuatan (*Strengths*), peluang (*Opportunities*), aspirasi (*Aspirations*), dan hasil yang diharapkan (*Results*) melalui pendekatan SOAR.

- e. Menyusun rekomendasi strategi penguatan coping yang dapat diterapkan bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi khususnya mengenai dinamika strategi coping pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian teori coping Lazarus dan Folkman yang dipadukan dengan pendekatan *Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results* (SOAR).

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai berbagai strategi coping yang adaptif dalam menghadapi stres pengasuhan serta menawarkan rekomendasi penguatan coping yang berfokus pada pengembangan kekuatan, potensi, dan sumber daya yang dimiliki oleh ibu.

#### **b. Bagi Keluarga**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pentingnya dukungan keluarga yang komprehensif dalam membantu ibu menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

#### **c. Bagi Komunitas Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penyusunan program pendampingan yang mendukung penguatan strategi coping ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

d. Bagi Psikolog, Konselor, dan Pendamping Keluarga

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan layanan konseling, pendampingan psikologis, maupun intervensi berbasis kekuatan (*strength-based intervention*) yang sesuai dengan kebutuhan keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji strategi coping, *parenting stress*, maupun pengembangan intervensi psikologis bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

### 1.5 Keaslian penelitian

Penelitian mengenai strategi coping pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus telah banyak dilakukan. Namun, penelitian-penelitian tersebut memiliki fokus, pendekatan, maupun hasil yang berbeda dengan penelitian ini.

Tabel 1.  
Keaslian Penelitian

| Peneliti                         | Judul Penelitian                              | Metode                             | Fokus Penelitian                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Destryarini<br>Miranda<br>(2013) | Strategi Coping dan<br>Kelelahan<br>Emosional | Penelitian<br>kualitatif<br>dengan | Mengkaji strategi<br>coping yang digunakan<br>ibu yang memiliki anak |

|                                                                    |                                                                                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | (Emotional Exhaustion) pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus                   | pendekatan studi kasus.                               | berkebutuhan khusus serta hubungannya dengan kelelahan emosional ( <i>emotional exhaustion</i> ).                                                                                                                                  |
| Khodijatus Surur, Fajar Kawuryan, & Rr. Dwi Astuti (2022)          | Coping Stress pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus                                   | Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. | Mengidentifikasi bentuk coping stress yang digunakan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berdasarkan strategi <i>problem-focused coping</i> dan <i>emotion-focused coping</i> .                                             |
| Hanum Midya Syahrina, Laksmi Dewi Sukmakarti, & Sri Lestari (2021) | Strategi Coping Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus dalam Menghadapi Masa Pandemi | Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. | Mengungkap strategi coping ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi tantangan pengasuhan selama pandemi COVID-19, meliputi <i>problem-focused coping</i> , <i>emotion-focused coping</i> , dan upaya spiritual. |

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa kajian mengenai strategi coping pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus telah dilakukan dengan berbagai pendekatan dan konteks. Penelitian terdahulu umumnya

berfokus pada identifikasi strategi coping yang digunakan ibu, hubungan strategi coping dengan kondisi psikologis, maupun strategi coping dalam situasi tertentu seperti masa pandemi. Penelitian ini berbeda karena berupaya memahami pengalaman ibu dalam menghadapi stres pengasuhan melalui pendekatan fenomenologi dan menyusun rekomendasi penguatan strategi coping berbasis Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results (SOAR).



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Anak Berkebutuhan Khusus**

##### **2.1.1 Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus**

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda dengan anak pada umumnya sehingga memerlukan layanan pendidikan, pendampingan, serta pengasuhan yang disesuaikan dengan kondisi perkembangannya. Perbedaan tersebut dapat terjadi pada aspek fisik, intelektual, sosial, emosional, maupun perilaku sehingga setiap anak memerlukan bentuk layanan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan dan potensinya.

Desiningrum (2016) menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memerlukan penanganan khusus karena mengalami gangguan atau hambatan pada salah satu maupun beberapa aspek perkembangan. Meskipun memiliki keterbatasan tertentu, setiap anak tetap memiliki potensi yang dapat dikembangkan melalui layanan, pendidikan, dan pendampingan yang tepat.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa anak berkebutuhan khusus bukan hanya dipandang dari keterbatasan yang dimiliki, tetapi juga dari kebutuhan layanan yang diperlukan agar tumbuh kembangnya dapat berlangsung secara optimal. Oleh karena itu, pemahaman mengenai

kondisi anak menjadi dasar penting dalam menentukan bentuk pengasuhan maupun pendampingan yang sesuai.

### 2.1.2 Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus

Anak berkebutuhan khusus memiliki kondisi dan kebutuhan yang beragam. Oleh karena itu, dilakukan klasifikasi untuk memudahkan identifikasi karakteristik anak sekaligus menentukan bentuk layanan pendidikan, pendampingan, dan pengasuhan yang sesuai. Pengelompokan ini tidak bertujuan memberi label kepada anak, melainkan sebagai dasar dalam memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Menurut Desiningrum (2016), klasifikasi anak berkebutuhan khusus mengacu pada *Individuals with Disabilities Education Act* (IDEA), yang secara umum meliputi beberapa kelompok berikut.

- a. Anak dengan gangguan fisik, meliputi tunanetra, tunarungu, dan tunadaksa.
- b. Anak dengan gangguan intelektual, meliputi tunagrahita, slow learner, dan anak berbakat (gifted).
- c. Anak dengan gangguan perilaku dan perkembangan, seperti autisme, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), dan tunalaras.
- d. Anak dengan kebutuhan khusus lainnya, yaitu anak yang memerlukan layanan khusus sesuai kondisi perkembangan atau hambatan yang dialaminya.

Sejalan dengan itu, Abdullah (2013) mengelompokkan anak berkebutuhan khusus menjadi tiga kelompok besar, yaitu kelainan fisik, kelainan mental, dan kelainan karakteristik sosial. Meskipun menggunakan istilah yang berbeda, kedua klasifikasi tersebut sama-sama menunjukkan bahwa setiap anak memiliki kebutuhan layanan yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing.

Berdasarkan klasifikasi tersebut, dapat dipahami bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan kelompok yang sangat beragam. Perbedaan kondisi setiap anak menyebabkan kebutuhan pengasuhan, pendidikan, dan pendampingan juga berbeda. Oleh karena itu, orang tua perlu memahami kondisi anak secara menyeluruh agar dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya.

## **2.2 Stress Pengasuhan**

### **2.2.1 Pengertian Stress Pengasuhan**

Stres pengasuhan (*parenting stress*) merupakan salah satu bentuk stres yang muncul dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab sebagai orang tua. Stres ini terjadi ketika orang tua menghadapi berbagai tuntutan selama proses pengasuhan yang dirasakan melebihi kemampuan untuk mengatasinya.

Rahman dkk. (2024) menjelaskan bahwa menurut Deater-Deckard (2004), stres pengasuhan adalah serangkaian proses yang membawa orang tua pada kondisi psikologis yang tidak menyenangkan serta menimbulkan reaksi psikologis sebagai bentuk penyesuaian terhadap tuntutan peran sebagai orang

tua. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan orang tua dalam menjalankan fungsi pengasuhan secara optimal.

Pada penelitian mengenai *coping strategy* pada ibu yang memiliki anak tunarungu dijelaskan bahwa menurut Cooper dkk. (2009), stres pengasuhan merupakan kondisi yang dialami orang tua ketika mereka memandang bahwa tuntutan yang berkaitan dengan pengasuhan melebihi kapasitas sumber daya pribadi maupun sosial yang dimiliki. Dengan demikian, stres muncul karena orang tua merasa kemampuan yang dimiliki tidak seimbang dengan beban pengasuhan yang harus dijalankan.

Adapun Fang dkk. (2024) menjelaskan konsep stres pengasuhan berdasarkan teori stres Lazarus dan Folkman serta model parent-child relationship dari Abidin. Dalam model tersebut, stres pengasuhan dipahami sebagai tekanan yang muncul akibat interaksi antara karakteristik orang tua, karakteristik anak, dan faktor situasional yang memengaruhi proses pengasuhan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres pengasuhan merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami orang tua ketika tuntutan dalam menjalankan peran pengasuhan dipersepsikan melebihi kemampuan maupun sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Stres tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan orang tua serta kualitas pengasuhan yang diberikan kepada anak.

### 2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan

Fang dkk. (2024) mengelompokkan sumber stres pengasuhan ke dalam tiga kelompok utama, yaitu faktor orang tua (*parent factors*), faktor anak (*child factors*), dan faktor situasional (*situational factors*). Ketiga faktor tersebut saling berinteraksi dalam menentukan tingkat stres yang dialami orang tua selama menjalankan pengasuhan.

#### a. Faktor Orang Tua (*Parent Factors*)

Faktor orang tua merupakan karakteristik yang berasal dari dalam diri orang tua dan berhubungan dengan kemampuan mereka dalam menjalankan peran pengasuhan. Faktor ini meliputi kondisi psikologis, kepribadian, efikasi diri, resiliensi, kesehatan mental, serta persepsi terhadap kemampuan mengasuh anak. Orang tua yang memiliki efikasi diri dan resiliensi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pengasuhan sehingga tingkat stres yang dialami lebih rendah. Sebaliknya, kondisi psikologis yang kurang baik dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres pengasuhan.

#### b. Faktor Anak (*Child Factors*)

Faktor anak berkaitan dengan karakteristik yang dimiliki anak dan dapat memengaruhi beban pengasuhan orang tua. Faktor ini meliputi temperamen anak, kemampuan perkembangan, masalah perilaku, kondisi kesehatan, tingkat keparahan disabilitas, usia, serta kebutuhan pendampingan dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang memiliki kebutuhan perawatan lebih tinggi umumnya menuntut perhatian dan

energi yang lebih besar sehingga berpotensi meningkatkan stres pengasuhan.

c. Faktor Situasional (*Situational Factors*)

Faktor situasional merupakan faktor yang berasal dari lingkungan di sekitar keluarga. Faktor ini meliputi dukungan sosial, kondisi ekonomi, hubungan dengan pasangan, akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan, serta lingkungan sosial tempat keluarga berada. Lingkungan yang memberikan dukungan dapat membantu orang tua mengurangi tekanan pengasuhan, sedangkan keterbatasan sumber daya dan kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan stres pengasuhan.

Cheng dan Lai (2023) mengidentifikasi bahwa kondisi sosial ekonomi, dukungan pasangan dan keluarga, dukungan profesional, serta penerimaan lingkungan merupakan faktor protektif yang berperan dalam menurunkan stres pengasuhan. Sebaliknya, keterbatasan finansial, isolasi sosial, dan minimnya akses terhadap layanan menjadi faktor risiko yang meningkatkan tekanan pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

### 2.2.3 Dampak Stres Pengasuhan

Stres pengasuhan yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan orang tua maupun keluarga. Fang et al. (2024) melaporkan bahwa tingkat stres pengasuhan yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, kelelahan, menurunnya kualitas pengasuhan, serta munculnya berbagai masalah

emosional dan perilaku pada anak akibat terganggunya hubungan orang tua dan anak.

Pada keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dampak tersebut dapat berkembang menjadi *caregiver burnout*. Tang et al. (2025) menjelaskan bahwa *caregiver burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan pengasuhan yang berlangsung secara terus-menerus. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa burnout dipengaruhi oleh interaksi antara stigma diri (*self-stigma*), resiliensi keluarga, dan terpenuhinya kebutuhan dukungan bagi pengasuh.

Selain berdampak pada kesejahteraan psikologis orang tua, Cheng dan Lai (2023) menjelaskan bahwa stres pengasuhan yang tidak terkelola juga dapat memengaruhi fungsi keluarga, hubungan perkawinan, kualitas pengasuhan, serta perkembangan anak. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan menjadi dasar penting dalam mengembangkan strategi coping dan bentuk intervensi yang sesuai bagi keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## 2.3 Strategi Coping

### 2.3.1 Pengertian Strategi Coping

Strategi coping merupakan berbagai upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi, mengurangi, atau mengatasi tekanan yang muncul akibat situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini digunakan sebagai bentuk

penyesuaian diri agar individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping merupakan usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu secara terus-menerus untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki. Berdasarkan teori tersebut, individu akan memilih strategi coping yang dianggap paling sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Teori Lazarus dan Folkman menjadi salah satu teori coping yang paling banyak digunakan dalam penelitian mengenai stres, termasuk pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Maryam (2017) menjelaskan bahwa strategi coping merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan sehingga mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan stres. Strategi yang dipilih setiap individu dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh cara individu menilai suatu permasalahan, pengalaman, serta sumber daya yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi coping merupakan berbagai upaya kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan, menyesuaikan diri, dan mengatasi situasi yang dipersepsikan sebagai sumber stres sehingga keseimbangan psikologis dapat dipertahankan.

### 2.3.2 Bentuk-Bentuk Strategi Coping

Lazarus dan Folkman (1984) mengelompokkan strategi coping menjadi dua bentuk utama, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Pemilihan bentuk coping bergantung pada penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi. Apabila individu menilai sumber stres sulit diubah, maka coping lebih banyak diarahkan pada pengelolaan emosi. Sebaliknya, apabila situasi dipandang masih dapat dikendalikan, individu cenderung menggunakan coping yang berfokus pada penyelesaian masalah.

#### a. *Emotion-Focused Coping*

*Emotion-focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada pengelolaan respon emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres tanpa berusaha mengubah penyebab stres secara langsung. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu merasa bahwa kondisi yang dihadapi sulit dikendalikan atau berada di luar kemampuannya. Tujuan utama strategi ini adalah mengurangi tekanan emosional agar individu mampu beradaptasi dengan situasi yang dihadapi.

Lazarus dan Folkman mengemukakan beberapa bentuk *emotion-focused coping*, yaitu:

- *Distancing*, yaitu menjaga jarak secara psikologis terhadap masalah agar beban emosional berkurang.
- *Escape Avoidance*, yaitu menghindari atau melarikan diri dari tekanan yang dirasakan.

- *Self Control*, yaitu mengendalikan pikiran maupun emosi agar tidak bereaksi secara berlebihan.
- *Accepting Responsibility*, yaitu menerima kenyataan dan mengakui peran diri terhadap situasi yang dihadapi.
- *Positive Reappraisal*, yaitu memberikan makna positif terhadap pengalaman yang dialami, termasuk melalui nilai-nilai religius maupun pertumbuhan pribadi.

b. *Problem-Focused Coping*

*Problem-focused coping* merupakan strategi yang diarahkan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung melalui berbagai tindakan nyata. Strategi ini digunakan ketika individu meyakini bahwa situasi yang menjadi penyebab stres masih dapat diubah atau dikendalikan. Oleh karena itu, individu berusaha mencari solusi, mengambil keputusan, serta melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Bentuk-bentuk *problem-focused coping* menurut Lazarus dan Folkman meliputi:

- *Confrontative Coping*, yaitu usaha aktif menghadapi sumber masalah meskipun mengandung risiko.
- *Seeking Social Support*, yaitu mencari bantuan, informasi, maupun dukungan emosional dari keluarga, teman, atau tenaga profesional.
- *Planful Problem Solving*, yaitu menganalisis masalah secara sistematis, mempertimbangkan berbagai alternatif, kemudian menyusun langkah penyelesaian secara terencana.

## 2.4 Kerangka SOAR (*Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results*)

### 2.4.1 Pengertian SOAR

SOAR (*Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results*) merupakan kerangka berpikir berbasis kekuatan (*strengths-based framework*) yang dikembangkan untuk membantu individu maupun organisasi menyusun strategi melalui identifikasi kekuatan, peluang, aspirasi, dan hasil yang ingin dicapai. Berbeda dengan pendekatan yang berfokus pada kelemahan dan ancaman, SOAR menekankan pengembangan potensi positif sebagai dasar dalam merancang perubahan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Cole dan Stavros (2019) menjelaskan bahwa SOAR merupakan kerangka strategis yang memanfaatkan dialog positif (*generative conversations*) untuk membangun kapasitas berpikir strategis, perencanaan, dan kepemimpinan. Melalui pendekatan ini, individu diarahkan untuk mengenali kekuatan yang dimiliki, memanfaatkan peluang yang tersedia, merumuskan harapan masa depan, serta menentukan hasil yang ingin dicapai secara terukur.

Penelitian Cole dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa SOAR merupakan kerangka berbasis kekuatan yang mengintegrasikan pendekatan *Appreciative Inquiry* dan psikologi positif. Pendekatan ini mendorong individu untuk membangun perubahan melalui pertanyaan-pertanyaan yang bersifat apresiatif sehingga lebih berorientasi pada solusi, pengembangan potensi, dan pencapaian hasil yang diinginkan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa SOAR merupakan kerangka berpikir berbasis kekuatan yang digunakan untuk mengidentifikasi potensi, memanfaatkan peluang, merumuskan harapan, dan menentukan hasil yang ingin dicapai sebagai dasar penyusunan strategi pengembangan yang konstruktif dan berorientasi pada solusi.

#### 2.4.2 Komponen SOAR

SOAR terdiri atas empat komponen utama, yaitu *Strengths*, *Opportunities*, *Aspirations*, dan *Results*. Keempat komponen tersebut saling berkaitan dalam membantu individu menyusun strategi yang berorientasi pada pengembangan potensi dan pencapaian tujuan.

##### a. *Strengths* (Kekuatan)

*Strengths* merupakan berbagai kekuatan, kemampuan, sumber daya, maupun potensi positif yang dimiliki individu atau kelompok. Komponen ini berfokus pada hal-hal yang telah berjalan dengan baik dan dapat dijadikan modal utama dalam menghadapi berbagai tantangan. Melalui identifikasi kekuatan, individu diharapkan mampu membangun rasa percaya diri serta mengembangkan strategi berdasarkan kemampuan yang dimiliki.

##### b. *Opportunities* (Peluang)

*Opportunities* merupakan peluang atau sumber daya eksternal yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung pencapaian tujuan. Peluang tersebut dapat berupa dukungan keluarga, komunitas, layanan profesional, kebijakan pemerintah, maupun lingkungan sosial yang memberikan kesempatan bagi

individu untuk berkembang. Identifikasi peluang membantu individu memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia secara optimal.

c. *Aspirations* (Aspirasi)

*Aspirations* menggambarkan harapan, tujuan, atau kondisi ideal yang ingin dicapai di masa depan. Komponen ini mendorong individu untuk memusatkan perhatian pada masa depan yang diinginkan sehingga strategi yang disusun memiliki arah yang jelas. Aspirasi menjadi sumber motivasi dalam menentukan langkah-langkah pengembangan yang akan dilakukan.

d. *Results* (Hasil)

*Results* merupakan hasil yang ingin dicapai sebagai indikator keberhasilan dari strategi yang telah disusun. Hasil tersebut bersifat terukur dan menjadi acuan dalam mengevaluasi efektivitas upaya yang telah dilakukan. Dengan adanya target hasil yang jelas, strategi yang dirancang menjadi lebih terarah dan mudah dievaluasi.

Untuk memudahkan penerapan kerangka SOAR, setiap komponen dieksplorasi melalui serangkaian pertanyaan yang bersifat apresiatif (*generative questions*).

Tabel 2.

Pertanyaan Komponen SOAR

| Komponen      | Contoh Pertanyaan                    |
|---------------|--------------------------------------|
| Strengths     | Apa kekuatan terbesar yang dimiliki? |
|               | Apa yang sudah berjalan dengan baik? |
|               | Apa yang dapat terus dikembangkan?   |
| Opportunities | Peluang apa yang dapat dimanfaatkan? |
|               | Dukungan apa yang tersedia?          |

|             |                                                                                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Dengan siapa dapat bekerja sama?                                                                                                   |
| Aspirations | Masa depan seperti apa yang diharapkan?<br>Apa tujuan yang ingin dicapai?<br>Apa yang paling penting untuk diwujudkan?             |
| Results     | Hasil apa yang ingin dicapai?<br>Bagaimana mengetahui bahwa tujuan telah tercapai?<br>Indikator apa yang menunjukkan keberhasilan? |

## 2.5 Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai stres pengasuhan dan strategi coping pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus telah banyak dilakukan. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang tua, khususnya ibu sebagai pengasuh utama, menghadapi berbagai tantangan psikologis, sosial, maupun ekonomi yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Selain itu, penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa strategi coping dan berbagai faktor protektif berperan penting dalam membantu orang tua beradaptasi terhadap tuntutan pengasuhan.

Tabel 3.

Ringkasan Penelitian Terdahulu

| Penelitian Terdahulu                                                                 | Metode                  | Temuan Utama                                                                                   | Relevansi dengan Penelitian Ini            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Surur et al. (2022)<br><i>Coping Stress pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus</i> | Kualitatif fenomenologi | Setiap ibu menunjukkan strategi coping yang berbeda, dengan kecenderungan menggunakan problem- | Menjadi dasar analisis strategi coping ibu |

|                                                                                                                           |                        |                                                                                                                                       |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                           |                        | focused coping maupun emotion-focused coping sesuai kondisi yang dihadapi.                                                            |                                                                               |
| Fong & Ali (2023)<br><i>Parental Stress in Caring for Children with Disability</i>                                        | Kuantitatif deskriptif | Stres orang tua dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi, kelelahan dalam pengasuhan, dan masalah kesehatan anak.                      | Menjelaskan faktor-faktor yang memicu stres pengasuhan.                       |
| Rahman et al. (2024)<br><i>Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus</i>   | Kuantitatif            | Dukungan sosial, efikasi diri, dan resiliensi berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pengasuhan orang tua.                     | Menunjukkan faktor protektif yang mendukung penguatan coping.                 |
| Fang et al. (2024)<br><i>Parent, Child, and Situational Factors Associated with Parenting Stress: A Systematic Review</i> | Systematic review      | Parenting stress dipengaruhi oleh faktor orang tua, anak, dan situasional, terutama dukungan sosial dan kondisi psikologis orang tua. | Menjadi landasan konseptual mengenai faktor-faktor penyebab stres pengasuhan. |
| Cheng & Lai (2023)<br><i>Parental Stress in Families of Children with Special Educational Needs: A Systematic Review</i>  | Systematic review      | Dukungan sosial, layanan profesional, dan strategi coping berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan stres orang tua.         | Mendukung penyusunan rekomendasi penguatan coping berbasis SOAR.              |

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus rentan mengalami stres pengasuhan akibat berbagai faktor yang berasal dari kondisi anak, karakteristik orang tua, maupun lingkungan sosial. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa strategi coping, dukungan sosial, efikasi diri, dan resiliensi merupakan faktor penting yang membantu orang tua dalam menghadapi stres pengasuhan.

Namun demikian, sebagian penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi stres atau mengevaluasi hubungan antarvariabel, sedangkan penelitian kualitatif lebih banyak berfokus pada identifikasi bentuk strategi coping. Belum banyak penelitian yang menggali secara mendalam pengalaman hidup ibu dalam menghadapi stres pengasuhan sekaligus menyusun rekomendasi penguatan strategi coping berbasis Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results (SOAR). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami pengalaman ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi stres pengasuhan melalui pendekatan fenomenologi serta menghasilkan rekomendasi penguatan strategi coping berbasis SOAR.

## **2.6 Kerangka Berpikir Penelitian**

Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi berbagai tantangan dalam menjalankan peran pengasuhan. Kondisi anak yang memerlukan perhatian khusus, tuntutan perawatan yang lebih intensif, beban psikologis, stigma sosial, hingga keterbatasan ekonomi dapat menjadi sumber stres pengasuhan. Tingkat stres

yang dialami setiap ibu dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh karakteristik individu, kondisi anak, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

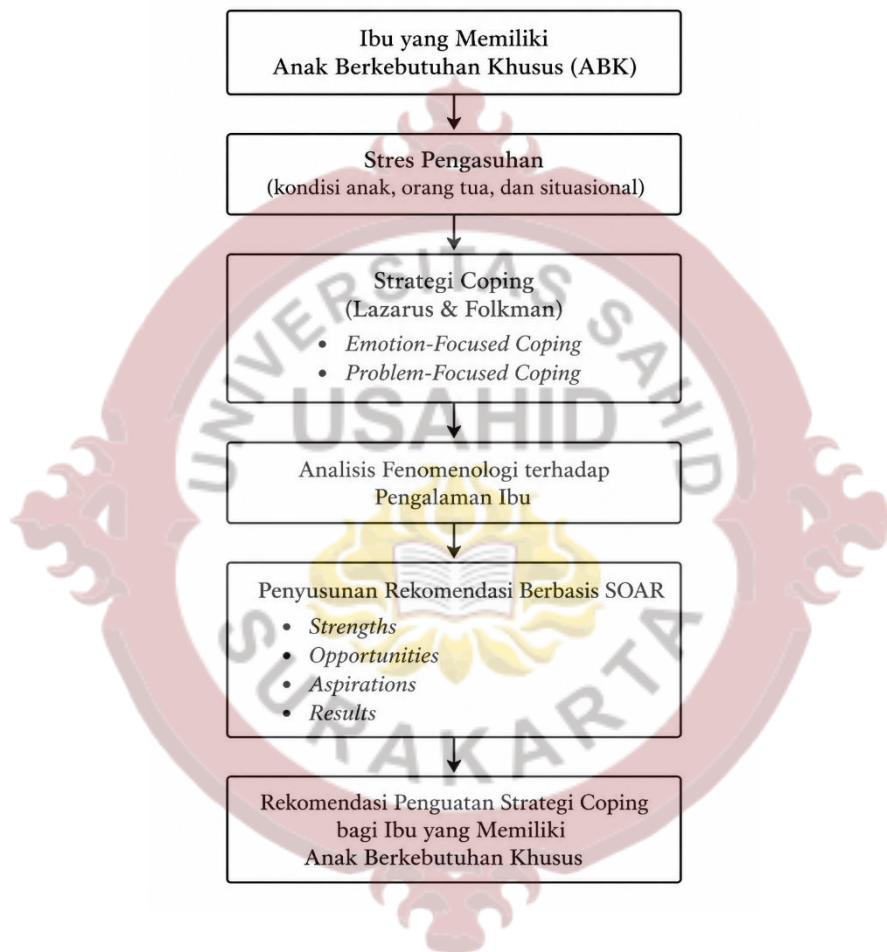
Dalam menghadapi stres pengasuhan tersebut, ibu akan melakukan berbagai upaya untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa upaya tersebut disebut sebagai strategi coping, yaitu usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki. Strategi coping terdiri atas dua bentuk utama, yaitu *emotion-focused coping* yang berorientasi pada pengelolaan emosi, dan *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah.

Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman ibu dalam menghadapi stres pengasuhan serta menggali strategi coping yang digunakan berdasarkan pengalaman hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna pengalaman ibu selama mengasuh anak berkebutuhan khusus.

Selanjutnya, hasil analisis mengenai pengalaman stres pengasuhan dan strategi coping tersebut tidak berhenti pada tahap deskripsi fenomena, tetapi digunakan sebagai dasar dalam menyusun rekomendasi penguatan coping. Penyusunan rekomendasi dilakukan menggunakan kerangka SOAR (*Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results*) dengan mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki ibu (*strengths*), peluang atau sumber daya yang tersedia (*opportunities*), harapan yang ingin dicapai (*aspirations*), serta hasil yang diharapkan (*results*). Pendekatan ini dipilih karena berorientasi pada pengembangan potensi dan solusi sehingga

diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi yang aplikatif bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan uraian tersebut, kerangka berpikir penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

## 2.7 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, serta kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengalaman ibu dalam menghadapi stres pengasuhan anak berkebutuhan khusus?
- b. Bagaimana strategi coping yang digunakan oleh ibu dalam menghadapi stres pengasuhan anak berkebutuhan khusus?
- c. Bagaimana rekomendasi penguatan strategi coping bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat disusun berdasarkan pendekatan Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results (SOAR)?

