



Daftar isi tersedia di [Journal IICET](#)

Jurnal Pendidikan Indonesia

ISSN: 2476-9886 (Cetak) ISSN: 2477-0302 (Elektronik)

Homepage jurnal: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Analisis kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas

Nur Febriyani^{*)}, Muhammad Putra Dinata Saragi
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 08th, 2024
Revised Jun 27th, 2024
Accepted Jul 01st, 2024

Kata kunci:

Kondisi psikologis
Orang tua tunggal
Anak disabilitas

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak dengan kondisi disabilitas serta strategi *coping stress* yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Informan yang diperoleh sebanyak 2 melalui teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Wawancara dan observasi yang digunakan dalam pengumpulan data. Dimulai dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan merupakan langkah awal dalam penerapan metodologi analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keadaan psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas pertama kali mengalami perasaan keterkejutan, keputusasaan, kebingungan, kekecewaan, dan kekhawatiran terhadap masa depan anaknya. Orang tua dapat menerima keadaan anaknya dan dapat melakukan penyesuaian psikologis seiring berjalannya waktu. Perubahan emosional terjadi yaitu menjadi lebih sensitif. Dengan mengetahui kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas, sehingga menerapkan strategi *coping stress* yang sesuai yaitu dengan tidak mengindahkan stigma buruk orang lain, senantiasa menjalani dengan ikhlas dan menilai keberadaan anak disabilitas sebagai anugerah dari Allah. Hal itu dapat meningkatkan kesejahteraan kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas.



© 2024 Para Penulis. Diterbitkan oleh IICET.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-SA
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Nur Febriyani,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email : nurfebriyani0102201027@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Orang tua adalah suami istri yang menciptakan rumah tangga bahagia bersama agar bisa hidup dan memiliki keturunan. Menurut Ruli dalam (Sarhini et al., 2014) orang tua adalah anggota keluarga yang terdiri dari ibu dan ayah dan merupakan hasil dari pernikahan yang sah yang memiliki kapasitas untuk menciptakan keluarga. Adalah tugas orang tua untuk mendidik, merawat, dan membimbing anak-anak mereka saat mereka menavigasi berbagai fase kehidupan (Jarbi, 2021). Tetapi dibalik itu semua ternyata juga terdapat beberapa orang tua tunggal yang diharuskan untuk mengasuh anaknya seorang diri.

Orang tua tunggal artinya ketika antara seorang ayah atau ibu kehilangan pasangannya baik karena perceraian ataupun kematian yang di amanahkan untuk mengasuh seorang anak sendirian. Orang tua yang telah menjanda baik sebagai ibu atau ayah mengambil peran membesarkan anak-anak mereka sebagai orang tua tunggal nikah (Kusumastuti, 2014). Menjadi orang tua tunggal adalah tugas yang sulit. Hanya akan ada satu orangtua yang membesarkan anak (Ulfa & Na'imah, 2020). Orang tua tunggal akan mengalami pukulan yang

berat, apalagi jika Allah menitipkan anak-anak istimewa didalamnya. Penerimaan menjadi single mom sekaligus dengan mendidik anak istimewa pasti akan terasa berat (Putri et al., 2022).

Orang tua yang sudah memiliki anak pasti memiliki kebahagiaan tersendiri yang tidak dapat diungkapkan. Menjaga amanah yang dititipkan oleh Allah SWT yaitu memiliki seorang anak yang dididik dengan baik (Mangunsong, 2011). Namun dalam perjalanan itu rupanya tidak selalu mulus dan sesuai rencana. Anak yang diamanahkan Allah bisa juga memiliki kondisi yang berbeda mungkin dengan yang lainnya. Bisa terlahir normal dan sehat, atau ternyata mengalami kelainan yang masuk kepada kategori anak disabilitas. Setiap orang tua menginginkan anaknya dengan keadaan yang sehat, sempurna dan fisik yang normal. Namun, tidak semuanya mendapatkan kesempatan tersebut (Rachman, 2023). Kondisi psikologis yang dialami orang tua tunggal akan memengaruhi tanggung jawabnya dalam mengasuh anaknya. *Parenting stress* akan menimbulkan masalah pada tumbuh kembang anak (Faizah et al., 2021). Apalagi tanggung jawab menjadi orang tua tunggal sangatlah berat, harus menjadi peran ayah dan juga ibu sekaligus.

United Nations Children's Fund (UNICEF) memperkirakan 28,9 juta (4,3%) anak usia 0–4 tahun, 207,4 juta (12,5%) anak usia 5–17 tahun, dan 236,4 juta (10,1%) anak usia 0–17 tahun mengalami disabilitas sedang hingga berat. Berdasarkan survei rumah tangga mengenai status fungsional anak. Dengan menggunakan perkiraan prevalensi *United Nations Children's Fund* (UNICEF) sebesar 10,1%, sekitar 266 juta anak berusia 0–19 tahun diperkirakan mengalami disabilitas sedang hingga berat. Sebaliknya, tahun 2019 memperkirakan 49,8 juta (7,5%) anak berusia di bawah 5 tahun, 241,5 juta (12,6%) anak berusia 5–19 tahun, dan 291,3 juta (11,3%) anak di bawah usia 20 tahun memiliki disabilitas ringan hingga berat (Olusanya et al., 2022).

Anak dengan kondisi disabilitas bisa dikarenakan adanya kesalahan pada proses kelahiran baik sebelum maupun sesudahnya (Desiningrum, 2016). Dalam kondisi ini seorang anak mengalami keterbatasan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Anak penyandang disabilitas memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual, dan sensorik (Faisyahril et al., 2023). Anak yang memiliki kondisi disabilitas berhak mendapatkan kebahagiaan dan kasih sayang yang tak terbatas, dan tidak boleh mendapatkan pilih kasih dengan anggota keluarga lainnya (Naufal & Rahmandani, 2020). Disamping itu orang tua menghadapi tekanan yang melibatkan aspek-aspek seperti ketidakpastian mengenai perkembangan anak, serta beban tanggung jawab perawatan yang khusus (Ben-Naim et al., 2019). Tidak jarang, mereka juga dihadapkan pada stigma buruk oleh lingkungan sekitar dan kurangnya pemahaman dari masyarakat sekitar. Semua faktor ini pasti akan membentuk mempengaruhi kesejahteraan mental orang tua secara keseluruhan (Weiss et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Safnal, 2017) menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan kondisi gangguan jiwa, seperti mendapat suatu tekanan psikologis sehingga mengakibatkan stress dan depresi. Reaksi emosional orang tua pun langsung meledak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahayuningsih & Andriani, 2020) bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan berbagai kondisi yaitu tunarungu, tunagrahita, autisme, tunadaksa, *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) dan disleksia akan mengalami stress dan reaksi psikologis negatif lainnya sehingga orang tua memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Faradina, 2016) bahwa kebanyakan orang tua yang tidak bisa menerima kondisi anaknya dan biasanya akan terus mengalami segala emosi dalam dirinya seperti subjek akan terus merasa sedih berkepanjangan, sangat berat menjalani kehidupan sehari-harinya, serta kehabisan waktu untuk mengatasi konflik semua sendiri, sehingga pada akhirnya subjek tidak akan puas pada pencapaian tahap penerimaan dirinya.

Disimpulkan berdasarkan hasil dari tiga penelitian terdahulu, maka belum ada ditemukan penelitian ini pada penelitian sebelumnya, bahwa penelitian ini meneliti kondisi psikologis orang tua tunggal yang ditinjau dari kelima tahapan teori Elisabeth Kübler-Ross. Tahap tersebut mencakup lima tahap yaitu *denial*, *depression*, *anger*, *bargaining*, *acceptance and adjustment* yang membahas bagaimana perubahan emosional, proses penerimaan dan strategi *coping stress* yang dilakukan informan yaitu orang tua tunggal yang memiliki anak dengan kondisi disabilitas di Desa Antara, Kecamatan Lima Puluh, Kabupaten Batu Bara.

Orang tua tunggal yang diamanahkan anak dengan kondisi disabilitas menghadapi tantangan psikologis dalam dirinya. Proses penerimaan bahwa mereka memiliki anak disabilitas menjadi point awal dari perjalanan emosional yang cukup rumit (Andrawina, 2017). Adanya kebutuhan yang berbeda dengan anak normal lainnya membuat orang tua memiliki risiko permasalahan fisik dan mental dalam pengasuhan (Harita & Chusairi, 2022). Proses menyesuaikan diri dalam hidupnya yaitu mencakup pengaturan pola hidup, pengasuhan, dan mengatur kebutuhan keluarga (Dellve et al., 2021).

Elisabeth Kübler-Ross (2020) menyatakan dalam bukunya "*On Death and Dying*" bahwa seseorang yang mengalami tragedi akan melalui lima (lima) tahap atau *The Five Stages of Grief* yaitu yang pertama adalah (*denial*) penyangkalan. Pada tahap ini, seseorang tidak percaya bahwa mereka telah mengalami peristiwa yang mengerikan. Tahap kedua (*depression*) depresi, adalah suatu keadaan di mana individu merasa putus asa dan

tidak mampu menemukan orang lain yang bisa membantu dirinya keluar dari masalah. Ketiga, kemarahan: Individu kehilangan kendali emosi dan menjadi terlalu sensitif terhadap masalah-masalah kecil. Keempat yaitu (*bargaining*), seni tawar-menawar artinya ketika masih kebingungan diantara sudah menerima keadaan atau belum. Terakhir, (*acceptance and adjustment*) yaitu tahap dimana seseorang bisa berdamai dengan keadaan dan menerima semuanya (Sujito, 2018).

Awalnya Elisabeth Kübler-Ross (2020) mengenalkan teori ini untuk mendeskripsikan keadaan pasien pada saat tahu dirinya mengidap penyakit parah, tetapi seringkali digunakan juga untuk menggambarkan proses penerimaan orang yang mengalami sebuah tragedi secara umum. Peneliti mencoba mengaplikasikan teori *The Five Stages of Grief* ke dalam penelitian ini. Teori Elisabeth Kübler-Ross (2020) memberikan kerangka kerja untuk menganalisis kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas dengan kondisi psikologis dari tahapan teori Elisabeth Kübler-Ross yaitu *The Five Stages of Grief*. Tahap pertama, kedua dan ketiga memberikan gambaran mengenai perubahan emosional, tahap keempat memberikan gambaran mengenai proses penerimaan dan tahap kelima memberikan gambaran bagaimana strategi *coping stress* untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Observasi yang peneliti lakukan telah menunjukkan bahwa terdapat dua orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas di Desa Antara Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara. Sebagai orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas, kehidupan mereka tidak sama seperti orang tua utuh yang memiliki anak normal (Kosasih, 2017). Dalam upaya memahami persoalan ini peneliti tertarik untuk meneliti kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak dengan kondisi disabilitas yang dapat ditinjau dari teori Elisabeth Kübler-Ross. Dengan memahami kondisi psikologis orang tua tunggal dari segi perubahan emosional, proses penerimaan, yang digunakan oleh orang tua, sehingga dapat menerapkan strategi *coping stress* yang sesuai dalam menghadapi masalah yang dialami dalam proses pengasuhan untuk mencapai kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan uraian tersebut, maka hal ini sangat menarik untuk dikaji dan juga termasuk alasan peneliti ingin menelaah materi ini secara tuntas tentang kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu menghasilkan data melalui penafsiran fenomena yang diteliti dengan menggambarkan temuan atau informasi yang ditemui di lapangan (Moelong, 2017). Informan dalam penelitian ini berjumlah 2 yaitu diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan menetapkan kriteria atau karakteristik tertentu yaitu berdomisili di Desa Antara, Kecamatan Lima Puluh, Kabupaten Batu-Bara dan orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas (Sugiyono, 2013). Pengumpulan data didapatkan dengan melakukan wawancara dan observasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model miles Huberman yaitu mulai dari pengumpulan data, mereduksi data, menyajikan data dan menarik kesimpulan. . Mereduksi data yaitu data yang terkumpul diolah dan diringkas untuk menghilangkan informasi yang tidak relevan, tujuannya adalah untuk mempermudah proses analisis dan interpretasi data. Menyajikan data yaitu data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti tabel, grafik, dan diagram. Hal ini membantu peneliti untuk melihat pola dan tren dalam data, serta untuk mengkomunikasikan hasil analisis kepada orang lain. Menarik kesimpulan yaitu membuat kesimpulan ini harus berdasarkan pada data dan analisis yang telah dilakukan, dan harus menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian berfokus pada kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas meliputi beberapa aspek yaitu perubahan emosional, proses penerimaan dan strategi *coping stress*. Data selanjutnya yang diperoleh dari penelitian ini berupa kondisi psikologis yang dapat ditinjau dari teori *The Five Stages of Grief* Elisabeth Kübler-Ross (2020) dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 <Tema Induk dan Tema Superordinat>

Tema Induk	Teori <i>The Five Stages of Grief</i> Elisabeth Kübler-Ross (2020)	Tema Superordinat
Kondisi Psikologis	<i>Denial, Depression, Angry Bargaining</i>	Perubahan Emosional Proses Penerimaan
	<i>acceptance and adjustment</i>	Strategi <i>Coping Stress</i>

Penelitian ini menggunakan dua orang informan yang merupakan orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas yang berdomisili di Desa Antara. Informan pertama berinisial PI selaku orang tua dari inisial WW yaitu anak disabilitas tunarungu, beliau merupakan seorang *single parent* yang ditinggal meninggal oleh suaminya. Informan kedua berinisial SM selaku orang tua dari inisial MS yang merupakan anak disabilitas tunarungu, beliau seorang *single parent* karena bercerai dari mantan suaminya. Peneliti juga mengambil informasi dari para tetangga yang merupakan orang terdekat para informan yaitu berinisial YT selaku orang terdekat informan pertama dan berinisial TK selaku orang terdekat informan kedua. Berikut pemaparan lebih jelas mengenai data para informan, yaitu:

Tabel 2 <Data Informan>

Informan	Inisial Orang Tua	Usia	Pekerjaan	Inisial Anak	Kondisi Anak
Informan 1	PI*	60 Tahun	Ibu Rumah Tangga	MS*	Disabilitas Tunarungu
Informan 2	SM*	45 Tahun	Guru	WW*	Disabilitas Tunagrahita

Catatan: Nama dicantumkan inisial berdasarkan keinginan informan

Perubahan Emosional

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada kedua informan yaitu orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas, diperoleh beberapa informasi berikut, yaitu perubahan emosional informan pertama berinisial PI tidak baik, karena perubahan emosional yang dirasakan menjadi lebih sensitif, karena beliau menyadari bahwa untuk mengasuh anak dengan kondisi disabilitas ini membutuhkan perhatian yang cukup *extra*, jadi mungkin PI lebih sensitif dalam proses mengasuhnya, PI tidak mau ada campur tangan orang lain dalam proses pengasuhannya. Jadi terkadang jika ada orang disekitar PI yang memberi saran tentang pola asuh untuk anaknya.

"...Kalau perubahan emosi saya mungkin jadi lebih sensitif ya. Saya yang awalnya masih denial, masih malu untuk mengakui kalau saya mempunyai anak tunarungu. Semuanya saya pikirin sendiri akhirnya depresi dan akhirnya membuat emosi saya meledak-ledak sering marah-marah. Apalagi saat proses pengasuhan, karena kan untuk memberitahu anak yang bisu ini sulit komunikasinya, jadi disinilah emosi saya sedikit naik terkadang, apalagi kalau ada orang lain yang terkadang mencoba memberi saran atau terkadang mengkritisi, saya terkadang emosi dan marah..."

Informan kedua yang berinisial SM ternyata sejalan dengan perubahan emosional pada informan pertama, SM mengungkapkan bahwa perubahan emosionalnya menjadi lebih sensitif, karena informan berinisial SM ini merasa bahwa beliau memiliki emosi negatif yang dapat berubah-ubah. Sering sedih, marah, merasa bersalah dan frustrasi. Bahkan sering sekali marah jika ada orang disekitarnya yang menjelekkkan anaknya. Intinya SM merasa lebih sensitif karena belum menerima sepenuhnya kondisi anaknya yang seperti ini.

"...Kalau untuk perubahan emosi saya sekarang jadi lebih sensitive. Awalnya juga masih sulit diterima dan kalau ada orang sekitar yang bertanya kondisi anak saya, saya malah terpancing emosi. Saya sering sedih tiba-tiba, marah tiba-tiba, apalagi saya mengasuh anak saya ini seorang diri semakin membuat saya kewalahan dan kebingungan pengasuhannya. Terkadang saya merasa sedih karena mungkin anak saya sering di ledekin oleh teman-temannya..."

Orang terdekat informan kedua yang berinisial TK juga membenarkan bahwa kondisi emosi SM sangat sensitif. Jika ada orang sekitar yang mengolok-olok anaknya SM mudah tersulut emosi.

"...Iya, jika SM mendengar anaknya di olok-olok, SM pasti langsung mendatangi orang tersebut dan SM langsung marah-marah..."

Berdasarkan pernyataan kedua informan dan orang terdekatnya, kedua informan memiliki perubahan emosional yang sejalan yaitu membenarkan bahwa perubahan emosional menjadi lebih sensitive. Kedua informan mudah marah yang terkadang membuatnya tidak bisa mengontrol emosinya. Hal itu sejalan dengan ungkapan orang terdekatnya yang sering melihat aktivitas informan, membenarkan bahwa emosinya semakin meledak-ledak ketika orang disekitar mengolok-olok anaknya.

Proses Penerimaan

Berdasarkan hasil penelitian tentang bagaimana proses penerimaan informan seorang orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas tunarungu yaitu orang tua dari MS, bahwa awalnya proses penerimaannya tidak baik tetapi seiring berjalannya waktu bisa diterima dengan baik karena pada proses penerimaan bahwa mereka memiliki anak dengan kondisi disabilitas itu cukup sulit diterima awalnya, tetapi setelah mereka melihat tumbuh

kembang anaknya dengan cukup baik, beliau semakin bersyukur bahwa dengan kehadiran MS menambah ilmu baru menjadi orang tua yang lebih baik. Selaras dengan yang dikatakann PI, orang terdekat PI yang berinisial YT juga menegaskan bahwa beliau melihat bagaimana PI menerima anaknya dengan baik, merawatnya dengan penuh kasih, walaupun awalnya sulit diterima. Ibu PI mengatakan:

"...Yaa kalau sekarang ya sudah terbiasa sih, tapi dulu waktu awal-awal memang belum bisa menerima karena saudara-saudara yang lainnya normal. Terus bingung cara mengasuhnya gimana, cara komunikasinya gimana, bingung awalnya tapi seiring berjalannya waktu kami bisalah menerima..."

Ditambah informan pertama ini merupakan seorang orang tua tunggal yang membuatnya semakin kebingungan dan kewalahan ketika mengasuh 5 anak sendirian, lalu anak ketiganya dengan kondisi disabilitas tunarungu, ayah MS meninggal dunia saat usianya 10 tahun. Hal ini yang membuat kognitif PI menjadi tidak baik. Tetapi seiring berjalannya waktu PI sudah menerima takdir yang Allah beri kepadanya.

Apalagi ketika ayahnya meninggal pada saat MS umur 10 tahun, itu semakin membuat saya kebingungan. Bagaimana mengurus 5 anak sendirian ditambah lagi anak saya yang ketiga ini bisu. Tetapi atas izin Allah saya bisa menerima dan menyesuaikan semuanya. Alhamdulillah..."

Sejalan dengan informan pertama, informan kedua yang berinisial SM mengungkapkan bahwa proses penerimaan awalnya tidak baik, tetapi seiring dengan berjalannya waktu bisa menerima. Ditambah informan kedua ini harus berpisah dengan suaminya, yang membuatnya semakin terpuruk untuk mengurus anak seorang diri. Sekarang beliau sudah belajar ikhlas dan menerima takdir yang Allah berikan.

"...Jadi awalnya anak saya saat baru lahir itu sering kali demam tinggi, kemungkinan karena sering step anak saya jadi seperti ini sekarang. Sekarang dia jadi susah komunikasi dengan orang, kalau diajak bicara kurang paham. Proses penerimaannya cukup lama ya. Apalagi ketika saya berpisah dengan suami, membuat saya semakin sedih dan bingung, soalnya kalau di tanya sampai sekarang juga saya masih sering sedih dan sering nangis juga. Tapi kembali lagi ya, mungkin ini sudah takdir yang diberikan Allah untuk saya. Jadi mau ga mau harus saya jalani dengan Ikhlas..."

Berdasarkan ungkapan kedua informan mengenai proses penerimaan, informan pertama dan informan kedua memiliki kesamaan dalam proses penerimaan yaitu yang awalnya sulit diterima tetapi seiring dengan berjalannya waktu bisa menerima. Kedua informan juga mengungkapkan butuh waktu yang lama pada proses penerimaan anaknya dengan kondisi disabilitas ini. Apalagi setelah mengetahui mengasuh anak seorang diri sangatlah tidak mudah. Maka dari itu kedua informan mengungkapkan bahwa sekarang dirinya masih sering sedih dan terkadang masih belum menerima tetapi percaya bahwa ini sudah takdir terbaik yang diberikan oleh Allah kedua informan.

Strategi Coping Stress

Pada pemaparan perubahan emosional dan proses penerimaan orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas ternyata lebih rentan mengalami stress. Hal ini dikarenakan mereka harus memikul peran ganda, antara menjadi ayah dan ibu sekaligus menjadi pengasuh anak yang memiliki perbedaan dengan anak normal lainnya. Hal itu membuat mereka sebisa mungkin harus memiliki cara untuk menghilangkan stress yang dialami.

Penuturan informan pertama yang berinisial PI, dirinya mengatakan bahwa untuk menghindari stress yang mungkin timbul, dirinya memiliki dua strategi yaitu dengan selalu bersyukur dan jangan mendengarkan stigma buruk, PI mengatakan :

"...Cara saya menghindari stress yang pertama saya kembalikan lagi kepada Allah dan senantiasa selalu bersyukur dan menerima takdir Allah yang diamanahkan anak ini, saya percaya saya di uji Allah untuk naik ke kelas yang lebih tinggi. Kedua kami tidak mendengarkan stigma buruk mengenai anak kami, yang katanya tidak bisa ini, tidak bisa itu, kurang pendidikan. Jadi kami menutup telinga semua tentang itu untuk menghindari stress..."

Berdasarkan pemaparan informan pertama yang berinisial PI mengenai bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya yaitu dengan mengembalikan lagi semuanya kepada sang pencipta. PI senantiasa bersyukur dan menerima takdir yang diberi dengan ikhlas. PI juga tidak mendengarkan stigma buruk orang-orang di sekitar mereka mengenai MS, PI percaya bahwa jika semuanya dijalani dengan ikhlas pasti akhirnya akan mendapat hadiah yang baik oleh Allah di akhirat. Ungkapan tersebut yang membuat dirinya terhindar dari stress.

Tidak berbeda jauh dengan strategi informan pertama, pada strategi informan kedua yang berinisial SM, lebih menekankan pada untuk belajar lebih baik lagi menjadi orang tua.

"...Cara saya menghadapi masalah yang timbul dalam pengasuhan anak ini yang pertama dengan belajar menjadi orang tua yang lebih baik lagi, dengan memberikan dia makanan bergizi dan kebutuhan pendidikan, tidak

mendengarkan stigma buruk mengenai anak saya dari lingkungan sekitar, selalu bersyukur dan percaya bahwa takdir yang diberi Allah ini adalah yang terbaik. Intinya segalanya harus dijalani dengan ikhlas..."

Berdasarkan pemaparan informan kedua yang berinisial SM mengenai bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya ternyata sejalan juga dengan informan pertama yaitu dengan lebih belajar lagi menjadi orang tua yang lebih baik lagi, tidak mendengarkan stigma buruk mengenai anaknya dan selalu bersyukur dan percaya bahwa takdir yang diberi Allah ini adalah yang terbaik. SM mengungkapkan untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya yaitu dengan menerimajalaninya dengan Ikhlas.

Orang tua tunggal dengan anak disabilitas mengalami pengalaman yang berbeda dalam megasuh dan merawat anak disabilitas (Aprilia, 2013). Menjadi orang tua tunggal dituntut serba bisa, sebagai kepala keluarga, sebagai ibu dan mencari nafkah. Berjuang sendirian untuk membesarkan dan mendidik anak-anak tidaklah mudah, terutama jika anak-anak memiliki anak disabilitas. Tak jarang, stress, cemas, bingung, putus asa, malu, marah, kecewa muncul pada diri orang tua dalam proses pengasuhan. Maka dari itu mempengaruhi kondisi kejiwaan para orang tua yang memiliki anak disabilitas (Nur, 2021).

Kondisi yang dimaksud adalah sebagai keadaan yang terjadi karena suatu sebab yang berdampak baik maupun buruk bagi yang melakukannya (King, 2016). Sedangkan psikologis berasal dari kata "psikologi" yang merupakan ilmu yang mempelajari segala aspek tingkah laku manusia, baik secara sadar maupun tidak sadar (Sukatin et al., 2021). Jika digabungkan, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis adalah kondisi yang timbul dan mempengaruhi kejiwaan seseorang dalam kehidupannya. Sejalan dengan teori *The Five Stages of Grief* ketika seseorang mengalami sebuah tragedi akan melalui 5 tahap yaitu:

Denial, Pada tahap ini orang tua tunggal tidak menyangka bahwa tragedi yang tidak disangka-sangka ini terjadi pada dirinya. Tragedi yang dimaksud yaitu memiliki anak dengan kondisi disabilitas dan meengasuhnya seorang diri. Kedua informan dalam penelitian ini tidak menyangka hal ini akan terjadi pada hidupnya, mereka sempat melakukan penolakan dan penyangkalan dalam hal ini karena menurut mereka hal ini terjadi tiba-tiba dan tidak diduga. Hal ini yang membuat orang tua tunggal menjadi denial.

Depression, Pada tahap ini ketika orang tua tunggal tidak memiliki jalan keluar dari tragedi yang dialami dan merasa putus asa tidak memiliki pendamping untuk menyelesaikan permasalahannya. Dalam tahap ini kedua informan sama-sama mengungkapkan merasa kebingungan dan kewalahan dalam mengurus dan mengasuh anak dengan kondisi disabilitas seorang diri. Mereka harus beradaptasi dari awal tentang bagaimana mengurus anak dengan kondisi disabilitas. Hal tersebut yang membuat mereka menjadi depresi. Kedua informan mengungkapkan awalnya mengalami terkejut, putus asa, sedih, merasa bersalah, bingung, stres dan kecewa saat mengetahui anaknya di diagnosis disabilitas. Selaras dengan penelitian Cahyani (Cahyani, 2015) yaitu dalam proses penerimaan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami perasaan terkejut dan berduka. Hal itu yang wajar dialami.

Angry, Pada tahap ini orang tua tunggal tidak bisa mengontrol emosinya dan berubah menjadi lebih sensitive. Dalam penelitian ini perubahan emosional yang di alami kedua informan sama-sama menjadi lebih sensitif. Mereka lebih mudah terpancing emosi. Sejak memiliki anak dengan kondisi disabilitas kedua informan sama-sama mengungkapkan memiliki perubahan emosional negatif menjadi lebih sensitive (Albaqi, 2015). Lebih mudah terpancing emosi oleh perkataan orang lain. Apalagi ketika dihadapkan dengan kritikan dan stigma buruk lingkungan sekitar mengenai anak disabilitas. Tak jarang mereka sedih dengan kenyataan yang terjadi dan menganggap semua ini beban. Selaras dengan penelitian Retnowati (Retnowati, 2018) yang menyatakan bahwa membesarkan anak-anak dapat menyebabkan perilaku orang tua yang buruk, respons emosional, dan bias persepsi.

Bargaining, Pada tahap ini orang tua tunggal yang merasa kebingungan diantara sudah menerima keadaan atau belum. Dalam penelitian ini yang awalnya kedua informan sama-sama belum menerima dan seiring berjalannya waktu mereka bisa menerima takdir yang diberi. Pada tahap ini informan pertama yang berinisial PI awalnya tidak bisa menerima keadaan anaknya yang disabilitas namun seiring berjalannya waktu PI dapat menerima, karena sejak memiliki anak dengan kondisi disabilitas PI semakin banyak bersyukur. PI percaya, dirinya akan mendapat hadiah dari Allah di akhirat kelak. Sedangkan informan kedua hingga saat ini terkadang merasa menerima, terkadang juga masih bertanya-tanya mengapa Allah titipkan anak dengan kondisi disabilitas seorang diri. SM mengungkapkan bahwa dirinya merasa masih sering bertanya-tanya mengapa ujian ini diberi kepadanya.

Acceptance and adjustment, Pada tahap ini orang tua tunggal sudah pada fase menerima dan Ikhlas atas apa yang sudah terjadi. Dalam penelitian ini ketika orang tua sudah bisa menerima anaknya dengan baik, maka dari situ muncul berbagai strategi *coping stress* untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialami dalam proses pengasuhan anak disabilitas. Cara-cara yang digunakan orang tua tunggal untuk mencapai kesejahteraan

psikologis mereka hampir sama yaitu masing-masing informan dalam menghadapi permasalahan pada proses pengasuhan anak. Strategi yang paling mendekati, yaitu tidak mendengarkan stigma buruk mengenai anak disabilitas, senantiasa bersyukur dan menerima takdir Allah.

Kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas dapat digambarkan melalui tiga aspek yaitu perubahan emosional, proses penerimaan dan strategi *coping stress*. Dalam penelitian ini Teori Elisabeth Kübler-Ross memberikan kerangka kerja untuk menganalisis kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas dari tahapan teori Elisabeth Kübler-Ross (2020) yaitu *The Five Stages of Grief*. Kemudian mengaplikasikan teori *coping stress* (Juli, 2019) untuk mencapai kesejahteraan psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas. Teori ini mengemukakan bahwa individu, dalam hal ini orang tua, menghadapi stres ketika dihadapkan pada situasi yang dianggap sebagai tuntutan. Pentingnya pemahaman mendalam terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak disabilitas.

Seluruh responden memiliki cara sendiri-sendiri dalam mengatasi masalah terkait keberadaan anak disabilitas dengan mencari Solusi agar anaknya dapat tumbuh dengan baik seperti anak normal lainnya. Upaya tersebut disebut koping. Koping merupakan suatu usaha untuk berpikir positif dalam menghadapi suatu kondisi yang menyebabkan tekanan sehingga pada akhirnya dapat menciptakan harapan baru yang lebih nyata salah satu aspek kunci dari koping adalah upaya individu untuk menerima kenyataan atau menggenaralisir ketidakpuasan. Strategi koping yang ditunjukkan oleh responden adalah strategi koping adaptif. Strategi koping adaptif dapat membantu orangtua dalam melakukan penyesuaian dan penerimaan.

Tahap pertama, kedua dan ketiga teori *The Five Stages of Grief* Elisabeth Kübler-Ross (2020) menggambarkan bagaimana proses perubahan emosional orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas. Perubahan emosional yang dialami oleh kedua informan yaitu menjadi lebih sensitif. Perubahan emosional itu berupa perasaan terkejut, putus asa, sedih, stres, bingung, kecewa, kasihan, marah, depresi. Perubahan emosional para informan sejalan dengan teori Elisabeth Kübler-Ross (2020) tentang tahapan kesedihan yang dialami oleh para pasien saat mengetahui perihal berita buruk yaitu denial, depression dan marah, tahapan itu pun dirasakan oleh orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas. Jadi, pada proses perubahan emosional ini sejalan dengan tahapan pertama, kedua dan ketiga teori *The Five Stages of Grief* Elisabeth Kübler-Ross (2020).

Tahapan keempat teori *The Five Stages of Grief* Elisabeth Kübler-Ross (2020) menggambarkan bagaimana proses penerimaan orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas. Proses penerimaan yang dilakukan kedua informan sama-sama awalnya memang tidak bisa menerima tetapi lambat laun bisa menerima keadaan anaknya. Tetapi tak jarang mereka mengungkapkan ada suatu waktu di hadapan pada situasi terkadang belum menerima. Kedua informan terkadang masih terus bertanya-tanya mengapa mereka yang diberikan amanah ini oleh Allah. Proses penerimaan para informan sejalan dengan teori Elisabeth Kübler-Ross tentang tahapan kesedihan yang dialami oleh para pasien saat mengetahui perihal berita buruk yaitu tahap dimana orang berada pada tahap bingung diantara dua keadaan yaitu sudah menerima atau belum. Jadi, pada proses penerimaan ini sejalan dengan tahapan keempat teori Elisabeth Kübler-Ross.

Tahap kelima teori *The Five Stages of Grief* Elisabeth Kübler-Ross (1969) menggambarkan bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya. Strategi *coping stress* yang dilakukan kedua informan sama, yaitu dengan mengubah sudut pandang positif yaitu menghadapi masalah yang dialami dalam proses pengasuhan yaitu dengan mensyukuri keberadaan anak disabilitas sebagai anugerah dari Allah, dengan begitu dapat membuat kita semakin bersyukur. Hal itu dapat meningkatkan kesejahteraan kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas. Strategi *coping stress* para informan sejalan dengan teori Elisabeth Kübler-Ross tentang tahapan kesedihan yang dialami oleh para pasien saat mengetahui perihal berita buruk yaitu menerima dan memahami. Jadi, pada strategi *coping stress* ini sejalan dengan tahapan kelima teori Elisabeth Kübler-Ross.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis orang tua tunggal dengan anak disabilitas, pada perubahan emosional terjadi yaitu menjadi lebih sensitif pada saat proses pengasuhan. Pada proses penerimaan awalnya merasakan perasaan terkejut, putus asa, sedih, stres, bingung, marah, depresi, kecewa, kasihan dan mengkhawatirkan masa depan anaknya. Seiring berjalannya waktu orang tua dapat melakukan penyesuaian psikologis dan dapat menerima keadaan anaknya. Dengan mengetahui kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak dengan kondisi disabilitas, sehingga dapat menerapkan strategi *coping stress* yang sesuai dalam menghadapi masalah yang dialami dalam proses pengasuhan yaitu dengan tidak mendengarkan stigma buruk orang lain, menilai keberadaan anak disabilitas sebagai anugerah dan karunia dari

Allah, senantiasa menerima dan menjalaninya dengan ikhlas. Hal itu dapat meningkatkan kesejahteraan kondisi psikologis orang tua tunggal yang memiliki anak disabilitas.

Referensi

- Albaqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23(1).
- Andrawina, G. P. (2017). Pengasuhan keluarga single parent terhadap anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Universitas Airlangga*, 6(1). <https://doi.org/294-377>
- Aprilia, W. (2013). *Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)*. 1(3).
- Ben-Naim, S., Gill, N., Laslo-Roth, R., & Einav, M. (2019). Parental Stress and Parental Self-Efficacy as Mediators of the Association Between Children's ADHD and Marital Satisfaction. *Journal of Attention Disorders*, 23(5), 506–516. <https://doi.org/10.1177/1087054718784659>
- Cahyani, R. A. (2015). *Penerimaan diri ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Mojokerto*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Corr, & Charles, A. (2020). Elisabeth Kübler-Ross and the “five stages” model in a sampling of recent American textbooks. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 82(2), 294–322.
- Dellve, L., Samuelsson, L., Tallborn, A., Fasth, A., & Hallberg, L. R. -M. (2021). Stress and well-being among parents of children with rare diseases: A prospective intervention study. *Journal of Advanced Nursing*, 53(4), 392–402. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03736.x>
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Psikosain.
- Faisyahril, R., Tri Raharjo, S., & Wibowo, H. (2023). Penerimaan Orangtua Terhadap Anak Penyandang Disabilitas Cerebral Palsy Di Sekolah Luar Biasa Bagian D Yayasan Pembinaan Anak Cacat Bandung. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(4), 480–496. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i4.611>
- Faizah, R. N., Fajrie, N., & Rahayu, R. (2021). Sikap Sopan Santun Anak Dilihat Dari Pola Asuh Orang Tua Tunggal. *Jurnal Prasasti Ilmu*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jpi.v1i1.6062>
- Faradina, N. (2016). Penerimaan Diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3925>
- Harita, A. N. W., & Chusairi, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Parental Self-Efficacy Orang Tua Yang Memiliki Anak dengan Disabilitas. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3111–3123. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2321>
- Jarbi, M. (2021). *Tanggung Jawab Orang Tua Terhadap Pendidikan Anak*. 3(2).
- Juli, A. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- King, L. A. (2016). *Psikologi Umum*. Salemba Humanika.
- Kosasih, H. (2017). Gambaran Penerimaan Orang Tua Dengan Anak Retardasi Mental Di Sekolah Luar Biasa (Slb) C “Dg” Dan Slb C “Sj”. *Psibernetika*, 9(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i1.475>
- Kusumastuti, A. N. (2014). *Stres Ibu Tunggal Yang Memiliki Anak Autis*. 2(7).
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. LPSP3UI.
- Moelong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bndung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Naufal, W. I., & Rahmandani, A. (2020). Pengalaman Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Disabilitas Fisik Berprestasi: Sebuah Studi Fenomenologis Deskriptif. *Jurnal EMPATI*, 10(2), 122–133. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.27700>
- Nur, R. F. (2021). Pola Asuh Ibu Tunggal Dalam Mengembangkan Kecerdasan Sosial Anak Usia Dini (Studi Deskriptif Pada Anak Usia 4—6 Tahun). *MUSAWA*, 3(1).
- Olusanya, B., Kancherla, V., Shaheen, A., A. Ogbo, F., & C. Davis, A. (2022). Adrenergic sulfonanilides. 4. Centrally active beta-adrenergic agonists. *Journal of Medicinal Chemistry*, 19(5), 626–633. <https://doi.org/10.1021/jm00227a010>
- Putri, R. P., Aqililah, I. I., F, N., K, B., Aliifah, M. G., & Hendriani, W. (2022). Studi Kasus: Coping Stress Orang Tua Tunggal Dalam Mengasuh Anak Retardasi Mental. *Jurnal Education and development*, 10(2).
- Rachman, M. A. (2023). Peran Keluarga dan Masyarakat dalam Merawat dan Mendukung Anak-Anak dengan Disabilitas. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(4).
- Rahayuningsih, S. I., & Andriani, R. (2020). Gambaran Penyesuaian Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(3).
- Retnowati, S. (2018). Efek Program “Mindful Parenting” terhadap Perubahan Stres Pengasuhan Orang Tua Tunggal yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Ganda. *E-JURNAL GAMA JPP*, 4(1).
- Safnal, G. (2017). *Kondisi psikologis orang tua yang memiliki anak gangguan jiwa di desa kilangan kecamatan singkil kabupaten aceh singkil*.

-
- Sarbini, W., Wulandari, K., Sos, S., Si, M., & Kalimantan, J. (2014). *Kondisi Psikologi Anak Dari Keluarga Yang Bercerai (The Conditions Of Child Psychology Toward Family Divorced)*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*.
- Sujito, E. (2018). *Dinamika Penerimaan Orang tua yang memiliki Anak yang Berkebutuhan Khusus*. Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Sukatin, Astuti, A., Zulqarnain, Nasuito, F., Nur'aini, & Zilawati. (2021). *Psikologi Manajemen*. Deepublish.
- Ulfa, M., & Na'imah, N. (2020). Peran Keluarga dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.45>
- Weiss, J. A., Tint, A., Paquette-Smith, M., & Lunsy, Y. (2016). Perceived self-efficacy in parents of adolescents and adults with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(4), 425–434. <https://doi.org/10.1177/1362361315586292>