

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Anak merupakan anugerah terindah bagi setiap orangtua. Hampir setiap pasangan yang menikah pasti beranggapan bahwa keluarga mereka belumlah lengkap jika belum dikaruniai seorang anak. Kehadiran anak membawa kebahagiaan bagi seluruh keluarga serta sebagai penerus yang diharapkan akan membawa kebaikan bagi keluarga karena anak merupakan buah cinta yang senantiasa ditunggu oleh pasangan yang telah menikah, sehingga perkembangan anak selalu menjadi perhatian istimewa dalam mengasuh dan mendidik anak hingga dewasa. Anak sebagai amanah dari Tuhan, memiliki harkat dan martabat sebagai manusia seutuhnya, untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi pribadi yang mandiri serta dapat menjadi generasi muda yang berprestasi. Anak harus mendapat pengasuhan yang baik, dalam pengasuhan itu pemenuhan terhadap hak-hak anak harus diberikan baik berupa bimbingan, kasih sayang maupun perlindungan, Tuhan menyerukan kepada hamba-Nya untuk saling berkasih sayang pada sesama manusia.

Memiliki anak yang normal baik fisik maupun mental adalah harapan bagi semua orangtua, karena anak merupakan tumpuan harapan yang akan dibanggakan orangtua. Kecacatan fisik maupun mental dianggap sebagai sebuah kelemahan tersendiri, akan tetapi pada kenyataannya tidak semua pasangan dikarunia anak yang

normal,ada yang mengalami retardasi mental. Retardasi mental ditandai dengan kondisi yang menunjukkan fungsi intelektual di bawah rata-rata dengan disertai ketidakmampuan dalam penyesuaian perilaku dan terjadi pada masa perkembangan, anak tidak dapat mandiri sebagai individu yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari sendiri (motorik), mengalami keterbatasan dalam memahami perilaku sosial dan perkembangan keterampilan sosial (<https://www.academia.edu/>)

Pada data pokok Sekolah Luar Biasa di seluruh Indonesia (2013), dilihat dari kelompok usia sekolah, jumlah penduduk di Indonesia yang menyandang keterbelakangan mental adalah 62.011 orang, 60% diderita laki-laki dan 40% diderita oleh perempuan, dari jumlah tersebut anak yang terkena retardasi mental sangat berat / profound (IQ < 20) sebanyak 2,5%, anak retardasi mental berat/*severe*(IQ 20-32) sebanyak 2,8%, anak retardasi mental sedang / *imbisil* (IQ 36-51) sebanyak 2,6%, dan anak retardasi mental ringan/*moron/debil* (IQ 52-67) sebanyak 3,5% dan 88,6% disebut anak dungu (IQ 68-85). Kondisi anak retardasi mental akan membawa pengaruh pada kemampuan anak dan keterlibatan anak untuk berfungsi dalam *setting* lingkungan seperti di kehidupan belajar, bermain, bekerja, sosialisasi dan interaksi.

Anak retardasi mental mengalami perbedaan mencolok terutama dalam proses penguasaan bahasanya sehingga akan membuat orangtua kesulitan karena harus mencari cara khusus untuk membimbing / berkomunikasi dengan anaknya. Kesulitan di dalam berkomunikasi seringkali menyebabkan anak retardasi mental menafsirkan sesuatu secara negatif atau salah dan hal ini sering membuatnya menjadi kesal dan

marah. Selain itu, anak retardasi mental dapat menampilkan sikap menutup diri, bertindak agresif, atau sebaliknya menampakkan kebimbangan. Sebaliknya, orang lain akan sulit memahami perasaan dan pikirannya. Hal ini mengakibatkan anak retardasi mental tidak mampu terlibat secara baik dalam situasi sosialnya, seperti tidak ikut dalam permainan dengan teman sebaya atau dengan orang lain (Wenar & Kerig dalam Partiwi 2013).

Dengan adanya hambatan dalam perkembangan sosial ini, mengakibatkan pula kecenderungan menyendiri serta memiliki sifat egosentris (Somantri, 2007). Reaksi umum yang terjadi pada orang tua pertama kali ketika mengetahui bahwa memiliki anak yang mengalami retardasi mental adalah merasa kaget, mengalami guncangan batin, takut, sedih, kecewa, merasa bersalah, menolak atau marah karena sulit untuk mempercayai kenyataan bahwa anaknya mengalami kondisi retardasi mental. Kondisi tersebut memicu tekanan dan kesedihan terhadap orangtua, khususnya ibu sebagai *figure* terdekat dan umumnya lebih banyak berinteraksi secara langsung dengan anak.

Keterbatasan kondisi psikis dan fisik anak retardasi mental akan membuatnya semakin tergantung pada ibunya. Keterlibatan orang tua sejak usia dini berperan penting dalam perkembangan anak di masa mendatang, terutama pengaruh dari ibu. Ibu merupakan seseorang yang aktif terlibat dalam pertumbuhan dan memberikan kasih sayang bagi anaknya sehingga ibu merupakan figur penting yang tidak dapat tergantikan dalam hidup anaknya. Perkembangan kepribadian anak retardasi mental

banyak ditentukan oleh hubungan antara anak dan orang tua terutama ibunya, lebih-lebih pada masa perkembangannya (Soemantri, 2007).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumar (2013) orang tua yang memiliki anak retardasi mental dipastikan lebih mudah mengalami stres psikologis dibandingkan dengan orang tua dari anak yang normal. Stres diakibatkan karena banyaknya beban yang ditanggung oleh orang tua dari anak retardasi mental baik beban secara fisik, psikis dan sosial. Tekanan-tekanan dari lingkungan dan masalah-masalah lainnya mengakibatkan banyaknya beban yang dirasakan ibu sebagai orang terdekat anak retardasi mental dalam mengasuh anak menimbulkan stres.

Kondisi stres ibu yang memiliki anak retardasi mental akan berdampak pada pengasuhan ibu pada anaknya. Hal ini sesuai dengan model stres yang dikemukakan Lazarus (1984) bahwa stres mendorong ke arah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua terhadap anak. Ibu yang tidak bisa menerima kenyataan atas kondisi anaknya hanya akan terpuruk, bahkan tidak mau melakukan apapun untuk mendukung perkembangan anaknya, akhirnya ibu hanya berdiam diri dan kondisi keterbelakangan anak semakin parah.

Berdasarkan penghayatan Ibu, seiring berjalannya waktu dengan banyaknya pengetahuan media pelatihan yang beredar di lingkungan, maka para orang tua dan masyarakat tidak lagi memandang anak retardasi mental sebagai suatu momok yang harus disembunyikan. Seorang ibu akan berusaha memberikan pendidikan yang

terbaik dengan harapan anaknya dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang berguna bagi masyarakat.

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi anak retardasi mental. Sekolah banyak berperan dalam tumbuh kembang anak, dalam kaitannya dengan bidang pendidikan, pemerintah maupun yayasan-yayasan menyediakan sekolah khusus yaitu sekolah luar biasa untuk retardasi mental. Pendidikan khusus pada umumnya dikenal dengan istilah Sekolah Luar Biasa (SLB) dan terdiri dari beberapa jenis yakni SLB bagian A untuk anak tuna netra, SLB bagian B untuk anak tuna rungu, SLB bagian C untuk anak tuna grahita, SLB bagian D untuk anak tuna daksa, SLB bagian E untuk anak tuna laras, SLB bagian G untuk anak tuna ganda atau yang memiliki cacat ganda. Salah satu Sekolah Luar Biasa yang mendidik dan mengajari anak-anak yang memiliki keterbatasan, baik secara fisik ataupun secara psikis di kota Bandung adalah SLB C "X" di Kota Bandung.

SLB C "X" di Kota Bandung adalah salah satu sekolah yang menangani anak-anak yang tergolong tunagrahita dari tingkat ringan dan sedang di Kota Bandung. SLB ini menyediakan tingkat pendidikan luar biasa yang lengkap yaitu terdiri dari tingkat Taman Kanak-Kanak Luar Biasa TKLB, SDLB, SMPLB, dan SMALB. Sekolah ini memiliki visi membentuk siswa didik yang mandiri dan dapat bertahan dalam masyarakat luas. SLB C "X" Bandung memiliki beberapa program pembelajaran dan ekstrakurikuler untuk menunjang proses pembelajaran anak. Beberapa ekstrakurikuler yang tersedia di SLB C "X" di Kota Bandung ini adalah tari jaipong, menyanyi, dan

pramuka. Ekstrakurikuler ini diadakan untuk menambah keterampilan siswa selain keterampilan akademik. Program pembelajaran di SLB C “X” di Kota Bandung ini dilaksanakan berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Selain itu, SLB C “X” juga mengadakan kegiatan *outing* bersama orangtua, yang biasanya diadakan dua bulan sekali. Kegiatan *outing* dapat berbentuk jalan bersama di sekitar kompleks, renang, atau *outbond*.

Di SLB C “X”, jam masuk sekolah adalah jam 07.00 WIB dan jam pulang sekolah adalah jam 10.00 WIB, seringkali anak retardasi mental sulit untuk ditinggal dan tidak bisa diberikan aturan yang ketat sehingga sekolah mengadakan pelatihan keterampilan bagi para orang tua tersebut agar dapat melatih anaknya. Selain itu, sekolah juga menawarkan seminar-seminar yang diadakan di luar sekolah, meskipun terkadang orang tua tidak mau mengikutinya dikarenakan biaya yang cukup besar. Meskipun para ibu sudah menentukan sekolah yang terbaik bagi anaknya, namun mereka juga masih harus menghadapi masalah-masalah lainnya.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan kepala sekolah SLB C “X”, beliau merasa jumlah guru untuk bagian retardasi mental masih sangat terbatas, bahkan kepala sekolah sampai harus ikut turun tangan untuk mengajar. Hal ini terkadang membuat guru mengalami kesulitan dalam memantau perkembangan anak. Apabila terdapat salah satu guru yang tidak masuk, maka anak yang ditangani guru tersebut akan digabungkan dengan kelas guru lain. Hal ini membuat anak yang dipindah kurang dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran karena merasa asing dengan teman

sekelas dan guru yang mengajarnya. Anak yang sudah ada di kelas juga terkadang merasa terganggu dengan keberadaan anak baru di kelasnya tersebut. Menurut kepala sekolah, proses belajar mengajar di kelas tersebut kurang berjalan dengan lancar.

Jumlah penyandang retardasi mental diperkirakan jauh lebih besar daripada tuna lain di SLB C "X" tersebut. Anak dengan retardasi mental memiliki keterbatasan dalam fungsi mental dan keterampilan komunikasi, menjaga diri sendiri, dan keterampilan sosial. Keterbatasan ini akan menyebabkan anak belajar dan berkembang lebih lambat daripada anak lain yang normal. Mereka membutuhkan waktu yang lebih lama untuk berbicara, berjalan, dan menjaga kebutuhan personalnya, seperti memakai baju dan makan. Mereka juga punya masalah belajar di sekolah. Sebenarnya mereka bisa belajar tetapi itu akan memakan waktu lebih lama.

Ibu yang berasal dari golongan ekonomi atas juga tidak terlepas dari masalah karena mereka masih perlu menentukan pendidikan yang terbaik bagi anaknya, menyediakan waktu untuk mengajar anaknya, dan memberi perhatian yang lebih banyak dibandingkan mengasuh anak pada umumnya. Beban yang dirasakan orang tua juga dapat terlihat dari hasil wawancara dengan ibu anak retardasi mental di SLB C "X" di kota Bandung bahwa seorang ibu yang melihat anaknya diperlakukan berbeda oleh lingkungan, seperti tidak diajak bermain atau diejek anak yang sebaya, merasa sedih atau bahkan merasa bersalah karena sudah membuat anaknya menjadi retardasi mental. Pandangan sinis dan ejekan dari anak-anak lain kepada anak yang

retardasi mental seringkali membuat ibu anak retardasi mental menjadi marah terhadap lingkungannya.(sumber : SLB C “X”).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti menggunakan teknik wawancara terhadap 10 orang ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung mengenai kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mereka, didapatkan data sebagai berikut: 70% mereka mengatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman dengan adanya gejala-gejala gangguan kesehatan seperti merasa lelah, masalah pada tidur. Sedangkan 30% lainnya mengatakan mereka terkadang merasakan gejala-gejala kesehatan tersebut namun lama-kelamaan mereka dapat menyesuaikan diri mereka dengan perubahan tersebut.

Selain itu, sebanyak 40% ibu mengatakan bahwa kondisi psikologis mereka menjadi tidak stabil, mereka menjadi lebih sensitif dan lebih mudah tersinggung, saat ini ibu semakin tertekan, sering melamun dan merasa sedih, karena ia merasa tidak dibantu atau didukung secara emosional oleh suami dan kerabat keluarganya yang lain, sedangkan 60% lainnya mengatakan bahwa mereka masih dapat mengontrol emosi mereka dan sudah tidak menangis dan marah terus menerus seperti dulu ketika baru menyadari anaknya menderita retardasi mental. Ibu mengatakan bahwa sebelum tidur ia dan suaminya selalu membicarakan kemajuan anaknya dalam mengikuti terapi dan suaminya juga turut sebagai terapis bila sedang libur bekerja.

Sedangkan mengenai gangguan tingkah laku, 60% ibu mengatakan bahwa mereka masih dapat menjalin hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Hal ini dikarenakan mereka merasa didukung berupa penghiburan oleh suami dan anak-anak mereka lainnya dalam menghadapi masalah ini. Mereka juga dibantu secara finansial untuk biaya terapi dan membantu dalam pelaksanaan terapi. Sedangkan 40% lainnya semenjak anaknya didiagnosa retardasi mental oleh dokter, ibu merasa selalu tidak tenang bila pergi ke suatu tempat dan melihat anak-anak lain yang tidak mengalami gangguan retardasi mental seperti anaknya.

Menurut Lazarus (1984) stres akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Stres tersebut menimbulkan reaksi pada ibu yang memiliki anak retardasi mental. Ketika mengalami stres, ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C "X" di Kota Bandung akan merasa terancam, baik secara psikis yaitu dapat menimbulkan perasaan tertekan, maupun fisik seperti keterbatasan energi, kebutuhan akan waktu istirahat dan sebagainya. Adapun peristiwa yang menyebabkan stres tersebut dinamakan *stressor*, dan reaksi terhadap peristiwa itu dinamakan respon stres.

Pada 10 orang ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C "X" tersebut, dapat diketahui juga bahwa yang menjadi potensial *stressor* bagi ibu tersebut adalah kondisi anak yang memiliki retardasi mental. Akibat kondisi ini timbul beban pikiran dalam diri ibu yang memiliki anak retardasi mental, dan mengancam kesejahteraan diri ibu tersebut. Berdasarkan teori yang dikemukakan Lazarus (1984),

apabila derajat stres meningkat maka individu akan merasa tidak nyaman dengan kehidupannya dan dapat mengakibatkan gangguan fisik, gangguan psikologis, dan gangguan tingkah laku.

Oleh sebab itu peneliti ingin meneliti mengenai derajat stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan informasi pada semua pihak khususnya orangtua dan lingkungan sekolah, agar dapat menyeimbangkan semua aspek kehidupan agar tidak terjadi stres yang berkepanjangan bagi ibu yang memiliki anak retardasi mental.

Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka pada penelitian ini ingin diketahui: sejauh mana derajat stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung

Maksud dan Tujuan Penelitian

Adapun maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai derajat stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung.

Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang rinci dan mendalam mengenai derajat stres para ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis:

1. Memberikan sumbangan informasi kepada peneliti lain yang tertarik untuk meneliti topik serupa dan mendorong dikembangkannya penelitian-penelitian lain yang berhubungan dengan hal tersebut.
2. Memberikan informasi dalam bidang Psikologi Pendidikan khususnya yang berkaitan dengan derajat stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental.

Kegunaan Praktis :

1. Untuk memberikan informasi kepada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung mengenai derajat stres, sehingga dapat digunakan sebagai masukan dan diharapkan ibu yang memiliki anak retardasi mental dapat melihat hal-hal yang dapat dikembangkan dalam dirinya agar dapat mengurangi derajat stres.
2. Untuk memberikan informasi kepada pihak SLB C “X” di Kota Bandung mengenai derajat stres para ibu yang memiliki anak retardasi mental di

SLB C “X” di Kota Bandung tersebut, agar dapat digunakan sebagai masukan untuk dilakukannya pembinaan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung sehingga dapat mengurangi masalah stres yang dihadapi oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung.

3. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat umumnya dan keluarga ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung khususnya mengenai derajat stres ibu yang memiliki anak retardasi mental, sehingga dapat memberi masukan untuk menghadapi dan menrima mereka agar dapat lebih udah menyesuaikan diri di masyarakat.

Kerangka Pikir

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau yang melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaan atau kesejahteraannya. Stres atau tidaknya individu, tergantung dari cara individu menilai situasi atau peristiwa yang dihadapinya dan sumber-sumber daya yang dimilikinya, yang dinamakan penilaian kognitif (*cognitive appraisals*). Penilaian kognitif menurut Lazarus (1984), merupakan suatu proses evaluatif yang menjelaskan terjadinya stres sebagai akibat dari interaksi antara manusia dengan lingkungannya. Jadi, walaupun penyebab stresnya serupa, dalam hal ini keadaan memiliki anak retardasi mental di SLB yang

sama, akan tetapi penghayatan masing-masing ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung tentu berbeda-beda.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengajukan dua alasan mengapa penilaian kognitif merupakan faktor yang penting. Pertama, proses kognitif adalah proses yang mengantarai terjadinya interaksi antara individu dengan lingkungan terhadap munculnya reaksi, dalam hal ini yaitu antara ibu yang memiliki anak retardasi mental dengan situasi SLB C “X” di Kota Bandung. Kedua, untuk mempertahankan diri dan berkembang, ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung harus membedakan antara situasi mana yang menyenangkan dan membahayakan bagi mereka. Penilaian kognitif juga melandasi munculnya respon kognitif dan afektif dari ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung.

Proses penilaian kognitif pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung diuraikan dalam tiga tahap yaitu penilaian primer, penilaian sekunder dan penilaian kembali (Lazarus, 1984). Tahap yang pertama adalah penilaian primer, penilaian primer ini merupakan suatu proses mental yang dilakukan ibu berkaitan dengan evaluasi terhadap tuntutan dari situasi SLB C “X” di Kota Bandung. Dalam hal ini ibu yang memiliki anak retardasi mental melakukan evaluasi terhadap dirinya apakah tuntutan situasi SLB mempengaruhi dirinya secara berlebihan.

Penyebab retardasi mental sendiri adalah kelainan perkembangan sel-sel otak selama dalam kandungan, hal ini dapat membuat para orang tua (terutama ibu) merasa bersalah dan dipersalahkan karena tidak bisa menjaga diri dan kandungannya. Dengan perilaku anak yang acuh tak acuh hal inilah yang menyebabkan ibu menjadi stres karena kondisi anaknya yang menderita retardasi mental dirasakan sebagai suatu ancaman.

Menurut Lazarus (1976), stres merupakan suatu keadaan atau situasi yang rumit yang dirasakan sebagai keadaan yang menekan dan mengancam individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Gejala-gejala stres bisa berbentuk gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal (Grant Brecht, 2000 dan Agus M.Hardjana, 1994). Gejala fisik yaitu gejala yang menyerang tubuh atau badan individu; misalnya sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, kulit gatal-gatal, cepat lelah, tekanan darah naik. Gejala emosional yaitu gejala pada segi emosi individu; misalnya gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mudah marah, gugup, mudah tersinggung. Gejala intelektual yaitu gejala pada kerja intelek atau pikiran; misalnya sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, daya ingat menurun, melamun berlebihan, produktivitas kerja menurun. Gejala interpersonal yaitu gejala yang berhubungan dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah; misalnya mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mendiamkan orang lain, kehilangan kepercayaan kepada orang lain. Gejala-gejala stres yang dialami setiap individu berbeda-beda, hal

ini dikarenakan respon setiap individu berbeda-beda dalam menanggapi suatu stimulus. Apabila individu mengalami stres, segala segi dalam diri pun terkena, hal ini pun dirasakan oleh para ibu ketika mengetahui bahwa anaknya menderita retardasi mental. Begitu pula menurut **Luthan**, sumber-sumber individual yang kurang adekuat, yang menyangkut sumber-sumber personal serta dukungan dari lingkungan sosial merupakan salah satu yang mempengaruhi derajat kehebatan stres.

Setiap ibu yang memiliki anak retardasi mental mengalami derajat stres berbeda. Perbedaan itu disebabkan oleh penilaian kognitif yang terjadi dalam diri tiap-tiap ibu yang memiliki anak penderita retardasi mental.

Penilaian kognitif adalah cara ibu menilai situasi atau peristiwa yang dihadapinya dan sumber-sumber daya yang dimilikinya. Penilaian kognitif terdiri atas tiga aspek, yaitu penilaian primer (*primary appraisals*), penilaian sekunder (*secondary appraisals*) dan penilaian kembali (*reappraisals*). (Sheridan & Radmacher, 1992).

Penilaian primer yaitu evaluasi terhadap peristiwa (*stressor*). Ibu yang memiliki anak retardasi mental akan menilai suatu peristiwa sebagai tidak berhubungan (*irrelevant*) jika peristiwa tersebut dirasakan tidak akan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan dirinya. Bagi seorang ibu yang memiliki kondisi anak retardasi mental, mencari sekolah luar biasa yang tepat untuk anaknya memerlukan pengeluaran biaya yang tidak sedikit hal tersebut dirasakan sebagai

ancaman (*stressful*) kesejahteraan dirinya, maka peristiwa itu dinilai sebagai *stressor*. Penilaian sekunder yaitu evaluasi ibu atas sumber-sumber daya yang dimilikinya yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi anak retardasi mental yang dihadapi, misalnya dana yang diperlukan untuk menyekolahkan anaknya, waktu untuk mengasuh anak mereka. Namun bila dana dan waktu yang tersedia tidak mendukung, hal tersebut akan dapat menjadi peluang terjadinya stres yang tinggi. Dengan kata lain, penilaian ini digunakan untuk menentukan apa yang dapat atau harus dilakukan terhadap kondisi anak retardasi mental. Penilaian kembali yaitu menunjukkan perubahan penilaian yang terjadi karena adanya informasi yang baru, baik yang bersumber dari lingkungan yang dapat mendukung atau memperkuat tekanan bagi ibu dan informasi dari reaksi ibu itu. Hal ini dapat berupa informasi mengenai sekolah luar biasa baru yang lebih baik yang diperoleh dari seminar, teman, dan lain-lain, informasi tentang terapi-terapi khusus, metode-metode baru yang dapat meningkatkan kualitas hidup anak retardasi mental.

Penilaian kembali dipengaruhi antara lain oleh dukungan informatif yang dapat mengubah penilaian ibu, yang berupa saran, nasehat atau cara-cara yang dapat digunakan dalam menghadapi anaknya yang retardasi mental, maka penilaian kognitif berperan terhadap derajat stres ibu. Hal ini dikarenakan tinggi rendahnya derajat stres seseorang ditentukan antara lain oleh persepsi individu tersebut terhadap dukungan informatif sebagai salah satu bentuk dukungan sosial yang individu dapatkan (Gore, 1984). Dikatakan pula oleh Gourash, 1978 (dalam Goldberger & Breznitz, 1982)

bahwa secara sadar atau tak sadar, individu akan mencari dan mendatangi orang-orang yang ada di lingkungannya untuk meminta bantuan bila ia menghadapi masalah. Bahkan dengan adanya orang lain sebagai tempat untuk menangis dapat membantu menurunkan ketegangan seseorang (Silver & Wortman, 1980).

Sumber daya individu yang meliputi kesehatan dan energi (sumber fisik), keyakinan yang positif (sumber psikologis), keterampilan untuk memecahkan masalah dan keterampilan sosial yang adekuat dan efektif (kompetensi), dukungan sosial, dan sumber-sumber material (Lazarus & Folkman, 1984). Kesehatan dan energi, merupakan sumber-sumber fisik yang seringkali memengaruhi upaya ibu yang memiliki anak retarasi mental dalam menangani stresnya. Apabila dalam keadaan sehat, ibu yang memiliki anak retardasi mental akan lebih mudah untuk memberikan penilaian yang obyektif terhadap situasi lingkungan, apakah dihayati sebagai *stressor* atau sebagai sumber eksternal bagi ibu yang memiliki anak retardasi mental. Bila mereka dalam keadaan sakit atau lelah, akan memiliki energi yang kurang untuk dapat melakukan suatu penilaian yang obyektif dan dapat lebih mudah mengalami reaksi fisiologis yang dapat ditimbulkan apabila ibu yang memiliki anak retardasi mental mengalami stres.

Keterampilan untuk memecahkan masalah, yaitu kemampuan ibu yang memiliki anak retardasi mental untuk mencari informasi, menganalisa, mengidentifikasi masalah, mempertimbangkannya, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Keterampilan untuk

memecahkan masalah diperoleh ibu melalui pengalaman, dalam mengasuh anaknya, dan pengetahuan dari ibu / orangtua lain yang juga memiliki anak retardasi mental dalam menanggulangi anak-anaknya

Keyakinan yang positif dan sikap optimis pada ibu yang memiliki anak retardasi mental yaitu iameraasa memiliki pandangan yang positif terhadap kemampuan diri untuk dapat menghadapi tuntutan dari situasi lingkungan, yang merupakan sumber daya psikologi yang penting dalam menanggulangi masalah. Hal ini akan membangkitkan motivasi ibu yang memiliki anak retardasi mental untuk terus berupaya mencari alternatif penanggulangan masalah yang tepat.

Keterampilan sosial yang adekuat dan efektif, memudahkan pemecahan masalah ibu yang memiliki anak retardasi mental bersama dengan ibu-ibu lain yang memiliki anak retardasi mental.

Guru SLB, keluarga ataupun masyarakat yang memberi kemungkinan untuk bekerjasama serta memperoleh dukungan dan melalui interaksi sosial yang terjalin memberi kendali yang baik bagi ibu yang memiliki anak retardasi mental yang bersangkutan.

Menurut Sidney Cobb (dalam Smet, 1994), individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, diakui dan merasa berharga, mereka juga merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau organisasi lain. Menurut Gore (1984), dukungan sosial

berpengaruh pada proses stres dalam beberapa hal yaitu peristiwa yang menyebabkan stres (kondisi anak yang menderita retardasi mental), penilaian subyektif terhadap penyebab stres (penilaian kognitif terhadap kondisi anak yang retardasi mental), dan atau respon emosi terhadap penyebab stres (timbul dari akibat dukungan emosional), individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, diakui dan merasa berharga, mereka juga merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau organisasi lain.

Sumber-sumber material, sumber material dapat berupa uang dan barang untuk kebutuhan hidup sehari-hari ibu yang memiliki anak retardasi mental. Selain itu juga dapat berupa fasilitas lain dari SLB ataupun kegiatan penyuluhan maupun keagamaan yang diselenggarakan pihak SLB untuk membantu menambah informasi sehingga dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara lebih efektif.

Besar kecilnya derajat stres ibu yang memiliki anak retardasi mental terjadi apabila *stressor* melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Menurut Sarafino (1990), yang dapat menjadi *stressor* bagi individu dalam kehidupannya, dapat timbul dari individu, keluarga, masyarakat dan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil penilaian kognitif ibu yang memiliki anak retardasi mental mengenai situasi yang dihayati sebagai *stressor* (diperoleh dari survey awal), yaitu individu (dalam hubungannya dengan pemenuhan tugas perkembangan), keluarga (penilaian ibu yang memiliki anak retardasi mental terhadap dukungan dan sikap keluarga), masyarakat (penilaian ibu yang memiliki anak retardasi mental terhadap pandangan masyarakat

karena keadaan anak retardasi mental), dan lingkungan sosial (dalam kaitannya mengenai lingkungan di SLB C “X”). Hal ini dihayati sebagai *stressor* oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental karena keadaan anak retardasi mental merupakan hal yang baru dan membawa perubahan sosial (*social change*). Menurut Lazarus (1984), *social change* dapat menimbulkan stres pada individu karena dapat menimbulkan tuntutan-tuntutan baru yang sulit untuk dapat diprediksi atau dikenali, menciptakan perasaan asing atau ancaman-ancaman baru.

Sumber stres dapat diperoleh dari keluarga. Keluarga merupakan sumber sosial (*social resources*) bagi ibu yang memiliki anak retardasi mental. Menurut Lazarus (1984). *Social resources* dapat menyangga (*buffer*) stres, dengan menerima dukungan sosial (*perceived social support*) menunjuk pada interaksi yang terjadi dalam hubungan sosial, khususnya yang secara subyektif dievaluasi sebagai dukungan. Individu akan beradaptasi lebih baik apabila mereka menerima atau percaya bahwa mereka akan menerima dukungan sosial ketika dibutuhkan dengan secara rutin (Lazarus, 1984). Bagi ibu yang memiliki anak retardasi mental keluarga dapat memberikan dukungan secara moral, memberikan pemahaman akan perbuatan yang dilakukan ibu yang memiliki anak retardasi mental, dan dapat memberikan kemudahan kepada ibu yang memiliki anak retardasi mental dalam usahanya mengatasi stres yang dialami anak retardasi mental.

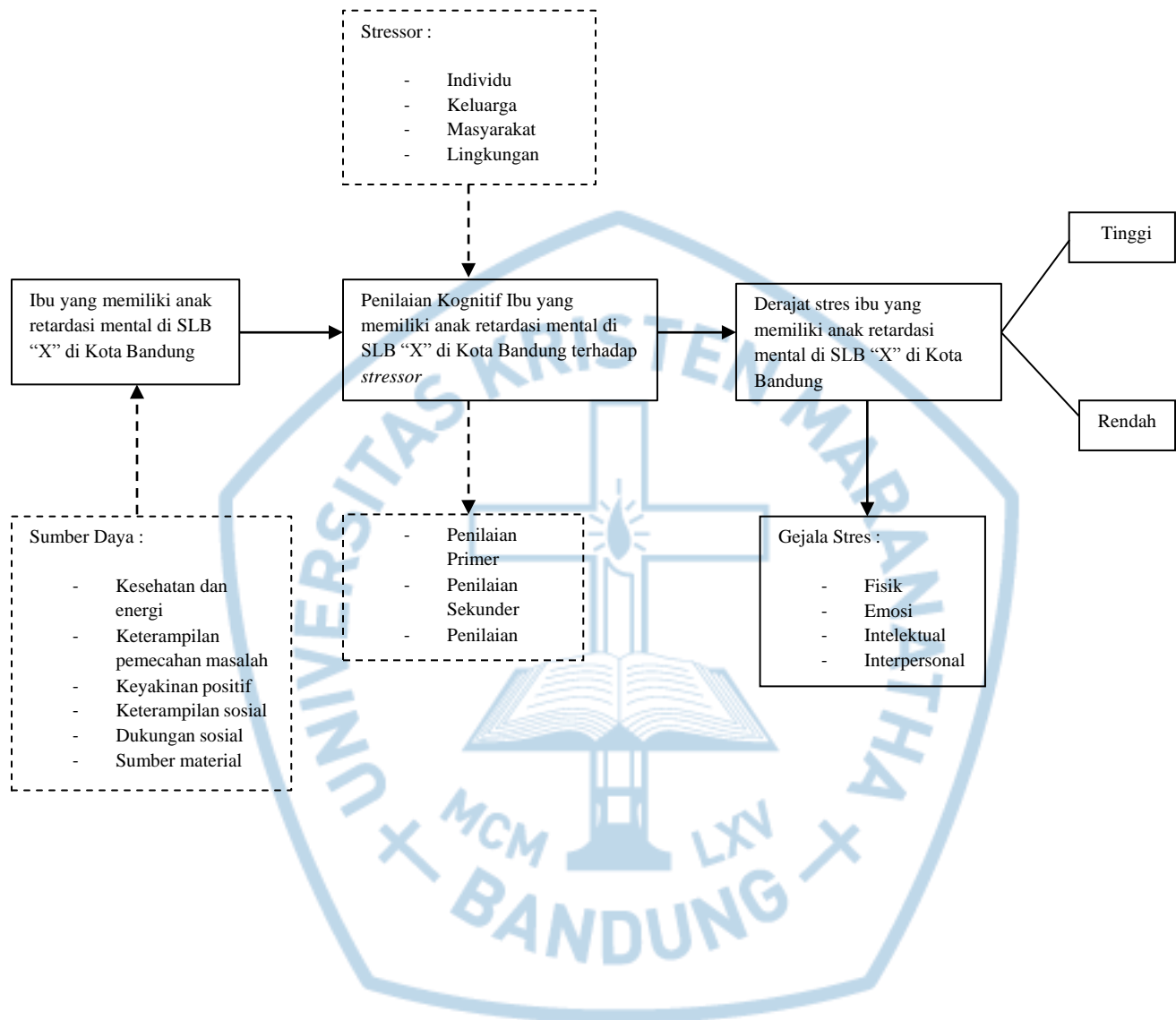
Faktor terakhir yang menjadi sumber stres menurut Sarafino (1990) adalah lingkungan, yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lingkungan selama memiliki

anak retardasi mental baik penilaian ibu terhadap kondisi anak retardasi mental, keadaan fisik, hubungan dengan guru dan peraturan, hubungan dengan sesama ibu yang memiliki anak retardasi mental, kegiatan yang dilakukan ibu yang memiliki anak retardasi mental, dihayati sebagai *stressor* oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental. Hal ini terjadi karena ibu yang memiliki anak retardasi mental, baru menghadapi hal ini dan memerlukan adaptasi pada keadaan anak retardasi mental. Sumber daya yang dimiliki ibu yang memiliki anak retardasi mental terbatas dalam menghadapi tuntutan lingkungan, hal ini terjadi karena ibu yang memiliki anak retardasi mental memerlukan penyesuaian terhadap kegiatan, peraturan, hubungan dengan teman, kondisi fisik anak retardasi mental, hal tersebut belum pernah ibu yang memiliki anak retardasi mental hadapi sebelumnya.

Oleh karena stres dapat mengganggu dan mengancam keseimbangan baik secara psikis maupun sosial maka individu harus bertindak mengatasi tekanan dan tuntutan-tuntutan yang ada guna tercapainya kembali keseimbangan.

Secara skematis, uraian di atas dapat digambarkan sebagai berikut :

Skema 1.1. Skema Kerangka Pikir



Asumsi Penelitian

- Ibu yang memiliki anak retardasi mental akan menghadapi dengan sumber-sumber potensial yang dapat memunculkan stres (*stressor*)
- Ibu-ibu yang memiliki anak retardasi mental perlu meredakan stres
- Derajat stres yang dimiliki ibu yang memiliki anak retardasi mental berbeda-beda dipengaruhi pula oleh perbedaan tiap-tiap individual tergantung dari penilaian kognitifnya
- Stres dapat terjadi pada ibu yang memiliki anak retardasi mental karena adanya tuntutan dari situasi yang melampaui sumber daya ibu yang memiliki anak retardasi mental untuk memenuhi tuntutan tersebut.
- Penilaian kognitif ibu yang memiliki anak retardasi mental terhadap *stressor*, menentukan tinggi atau rendahnya derajat stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental.
- Penilaian kognitif berbeda pada setiap ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung.