

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pengasuhan anak merupakan tanggung jawab utama kedua orang tuanya, namun tidak dapat dipungkiri bahwa pada umumnya tanggung jawab wanita dalam pengasuhan anak lebih besar dibandingkan pria. Pada umumnya tanggung jawab pria lebih besar pada hal yang berkenaan dengan keuangan. Karena wanita memiliki peran utama dalam pengasuhan anak membuat wanita memiliki waktu lebih banyak dengan anak dibandingkan pria. Akan banyak kesulitan yang dialami wanita sebagai ibu ketika mengasuh anak, terlebih lagi jika memiliki anak berkebutuhan khusus atau ABK.

ABK sendiri adalah anak yang secara signifikan berbeda dalam beberapa dimensi yang penting dari fungsi kemanusiannya. Mereka yang secara fisik, psikologis, kognitif atau sosial terhambat dalam mencapai tujuan – tujuan atau kebutuhan dan potensinya secara maksimal (Suran dan Rizzo, dalam Mangunsong, F 2009). Berdasarkan Balai Pengembangan Pendidikan Khusus atau BPDIKSUS, autisme termasuk dalam kategori ABK. Autisme merupakan kelainan *neurodevelopmental* yang kompleks yang ditandai dengan adanya abnormalitas dalam perilaku sosial, keterampilan bahasa dan komunikasi, serta perilaku dan minat yang tidak lazim (Mash & Wolfe, 2013).

Pengasuhan menjadi kesulitan yang banyak dialami oleh orang tua yang memiliki anak autis (Beckman-Bell, dalam Martin & Colbert, 1997). Anak yang mengalami autisme tidak menunjukkan *loving relationship* dengan orang tuanya. Mereka tidak ingin dipeluk, sulit melakukan kontak mata dan juga tidak dapat merespon sentuhan sebagai ungkapan rasa kasih sayang. Anak autis juga tidak menggunakan ekspresi wajah atau *gesture* dalam menyampaikan apa yang diinginkannya atau mengungkapkan perasaannya, hal ini membuat orang tua terkadang merasa bahwa anaknya tidak mencintai mereka. Pada anak autis yang memiliki

keterbatasan dalam berbicara, mereka akan menarik tangan ibunya ketika menginginkan sesuatu sebagai bentuk komunikasinya (Mash & Wolfe, 2013). Anak autis menampilkan beberapa perilaku yang bermasalah diantaranya termasuk tindakan agresi dan melukai dirinya sendiri (Matson & Rivet, 2007). Perilaku anak yang membahayakan diri sendiri atau orang lain atau yang dapat merusak material membuat orang tua menjadi terisolasi dari lingkungan sosialnya. Masalah lain yang harus dihadapi oleh orang tua yang memiliki anak autis adalah tanggapan dari lingkungan terhadap perilaku anak mereka (Pisula, 2013) dimana masih kurangnya kesadaran dari masyarakat tentang gangguan ini, dan autisme masih dianggap sebagai kondisi dari yang tidak diketahui (Huws & Jones, 2010). Adanya ketidaksetujuan sosial mengenai perilaku dari anak autis menyebabkan stigmatisasi, rasa malu pada orang tua, dan dikeluarkannya mereka dari kegiatan sosial (Farrugia, 2009). Perilaku anak yang dapat menyebabkan timbulnya kritik sosial dan kurangnya pemahaman publik mengenai autisme dapat membuat orang tua menjadi *stress* (Fisman, Wolf & Noh, 1989 dalam Henderson dan Vandenberg, 1992).

Stress merupakan keadaan interal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan sosial yang dinilai berpotensi membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus, 1986). Dalam mengasuh anak, terlebih lagi anak autis akan banyak kejadian kecil yang dapat membuat *stress* orang tua dimana derajat *stress* ibu lebih tinggi dibandingkan pada bapak (Sharpley, 1997). Penyebab *stress* seperti ini dinamakan *daily hassles* atau kejadian – kejadian kecil yang terjadi berulang kali (Lazarus & Cohen 1977) misalnya saja seperti masalah tidur yang dialami oleh anak autis. Anak autis seringkali mengalami masalah tidur seperti jam tidur yang pendek, sulit tidur, sering terbangun di malam hari, sulit bangun di pagi hari dan sering mengantuk di siang hari (Jones, 2008). Permasalahan ini membuat ibu menjadi lelah dan letih dimana hal ini dapat meningkatkan *stress* dan gangguan tidur (Hoffman, 2008). *Stress* berat yang dialami oleh ibu dari anak autis memiliki konsekuensi besar bagi kesehatan mereka, kesejahteraan, interaksi

dengan anak dan kehidupan keluarga (Pisula, 2011), oleh karena itu diperlukan upaya agar dapat mengurangi *stress* yang disebut *coping*.

Lazarus & Folkman (1986) mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha untuk mengurangi *stress* yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal ataupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang. Lazarus & Folkman membagi fungsi utama *coping* menjadi dua. Yang pertama adalah *problem-focused coping*, yaitu *coping* yang bertujuan untuk penyelesaian masalah. *Problem focused coping* terdiri dari dua bentuk, yang pertama adalah *planfull problem solving*, yaitu menganalisa situasi untuk mendapatkan solusi dan langsung bertindak untuk menyelesaikan masalah. Hal ini dapat ditunjukkan dengan cara mencari informasi mengenai autisme dan cara mengasuhnya, terapi apa yang dibutuhkan oleh anak mereka, berapa biayanya, apakah kondisi finansial mereka mencukupi untuk melakukan terapi atau tidak, setelah itu mereka mengambil keputusan akan melakukan terapi atau tidak. Bentuk yang kedua adalah *confrontive coping*, yaitu dengan melakukan tindakan *assertive*, termasuk marah dan mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah misalnya, ibu yang menenangkan anak mereka yang sedang tantrum dengan cara memeluknya.

Fungsi utama *coping* yang kedua adalah *emotional focused coping*, yaitu *coping* yang bertujuan untuk melakukan kontrol terhadap respon emosional terhadap situasi penyebab stress. *Emotional focused coping* terdiri dari enam bentuk, yang pertama adalah *seeking social support*, yaitu berusaha mendapatkan dukungan yang berupa informasi, nasehat serta bantuan dan juga dukungan secara emosional dari lingkungan sosial. Dukungan ini dapat mereka peroleh dengan cara menceritakan keluhan mereka pada ibu – ibu yang memiliki anak autis lainnya. *Distancing*, yaitu upaya melepaskan diri dari masalah yang sedang dihadapi dimana bentuk *coping* ini dapat ditunjukkan dengan cara menganggap bahwa anak mereka yang mengalami autisme tidak memerlukan terapi atau penanganan khusus. *Escape avoidance*, yaitu berkhayal atau juga menghindar dari masalah yang sedang dihadapi dimana bentuk *coping* ini

dapat ditunjukkan dengan berharap bahwa akan ada keajaiban yang dapat membuat anak mereka sembuh. *Self-control*, yaitu usaha meregulasi perasaan atau tindakan mereka dimana bentuk *coping* ini dapat ditunjukkan dengan tidak melampiaskan amarah pada orang lain ketika mereka merasa *stress* dalam mengasuh anak mereka yang mengalami autisme. *Accepting responsibility*, yaitu pengakuan bahwa adanya peran diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya dimana bentuk *coping* ini dapat ditunjukkan dengan melakukan terapi pada anak mereka. *Positive reappraisal*, yaitu usaha untuk menciptakan makna positif dengan memusatkan pada perkembangan personal dan juga melibatkan hal – hal yang bersifat religius, bentuk *coping* ini dapat ditunjukkan dengan merasa bahwa dengan memiliki anak autis mereka menjadi seorang ibu yang lebih tegar.

Bentuk *coping* yang dilakukan oleh ibu akan secara tidak langsung memengaruhi perkembangan anak mereka, misalnya ketika ibu melakukan *planfull problem solving* akan membantu untuk perkembangan anak mereka. Hal ini karena ibu akan melakukan usaha untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya saat mengasuh anak mereka yang mengalami autisme. Ketika ibu melakukan bentuk *coping escape/avoidance*, secara tidak langsung akan memberi pengaruh buruk bagi perkembangan anak. Hal ini karena ketika melakukan bentuk *coping* tersebut, ibu akan berusaha menghindari dari kesulitan yang dihadapi saat mengasuh anak mereka yang mengalami autisme, misalnya dengan tidur atau menonton TV sehingga ibu tidak akan optimal memberikan pengasuhan dan perhatian pada anak mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ashley Batts dan Mark Leary (2010) didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara *self-compassion* yang dimiliki dengan metode *coping* yang digunakan seseorang. *Self-compassion* merupakan sumber *coping* yang bernilai ketika seseorang mengalami peristiwa buruk (Batts dan Leary, 2010). Dari penelitian yang dilakukan oleh Batts dan Leary (2010) didapatkan hasil bahwa *self-compassion* dengan *problem solving* tidak memiliki hubungan yang signifikan. *Self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *seeking support* baik *instrumental support* ataupun *social support*. Terdapat

hubungan negatif antara *self – compassion* dengan *escape – avoidance* (Batts dan Leary, 2010).

Self – compassion sendiri adalah adanya keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami oleh semua manusia (Neff, 2003).

Self-compassion terdiri dari tiga elemen. Pertama adalah *self-kindness*, yaitu memahami dan bersikap hangat pada diri kita dibanding mengabaikan penderitaan kita atau mendera diri kita dengan kritikan disaat kita menderita, mengalami kegagalan, atau merasa lemah. Kedua adalah *common humanity*, yaitu menyadari bahwa di dunia ini bukan hanya kita sendiri saja yang menderita dan menyadari bahwa penderitaan dan perasaan inadkuat adalah hal yang dialami oleh manusia. Ketiga adalah *mindfulness*, yaitu menyeimbangkan emosi negatif kita sehingga tidak ada perasaan yang ditekan maupun yang diekspresikan secara berlebihan (Neff, 2003)

Self – compassion merupakan sumber penting ketika seseorang mengalami peristiwa negatif (Batts dan Leary, 2010). Banyak kejadian yang akan membuat para ibu menjadi *stress* saat mengasuh anak yang mengalami autisme. Ketika mereka berada dalam kondisi *stress*, *self – compassion* membantu mereka memandang masalah lebih objektif dan membantu mereka untuk dapat bersikap hangat terhadap diri mereka. Hal ini akan mempengaruhi mereka dalam melakukan usaha untuk mengurangi *stress* yang mereka rasakan atau dengan kata lain hal ini akan mempengaruhi mereka dalam memilih *coping* yang akan digunakan.

Penelitian ini dilakukan di yayasan 'X' Bandung, dimana yayasan ini memberikan layanan sekolah dan terapi untuk ABK. Total anak yang terdaftar di yayasan 'X' baik yang bersekolah maupun mengikuti terapi adalah sebanyak 40 orang dan 32 diantaranya mengalami autisme dengan kisaran usia 3 tahun sampai 14 tahun. Yayasan ini memberikan tarif yang berbeda tergantung kondisi ekonomi. Untuk anak dengan kondisi ekonomi yang sangat kurang tidak

akan dikenakan biaya. Partisipan dalam penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki anak autis di yayasan ini.

Peneliti melakukan survey awal pada enam orang partisipan. Keenam partisipan merasa bahwa pandangan negatif dari lingkungan sekitar merupakan hal yang membuat mereka merasa *stress*. Misalnya seperti memberikan label “anak bodoh” atau “anak nakal” pada anak mereka. Keenam partisipan juga merasa kurangnya penerimaan mengenai kondisi anak mereka dari lingkungan sekitar, bahkan salah satu partisipan merasa keluarganya sendiri tidak menerima kondisi anaknya. Kondisi lingkungan yang demikian membuat mereka kesulitan dalam menjalin relasi sosial. Kesulitan dalam menjalin relasi sosial juga didukung oleh kurangnya waktu yang dimiliki oleh mereka untuk menjalani relasi sosial. Keenam partisipan merasa bahwa mengasuh anak autis sangat menyita banyak waktu mereka, hal ini karena pengasuhan anak sebagian besar dilakukan oleh mereka. Salah satu partisipan bahkan berhenti bekerja untuk mengurus anaknya.

Untuk mengurangi *stress* yang dirasakannya, lima dari enam partisipan melakukan *self-control* dengan cara berwudu atau berdzikir ketika mereka merasa *stress* dalam mengasuh anak mereka. Terdapat satu partisipan yang melakukan *escape/avoidance* dengan cara berdiam diri di dalam dan memisahkan diri dari anaknya dan ketika berada dalam situasi yang dianggap *stress* dalam mengasuh anaknya, partisipan akan meminta suaminya untuk mengasuh anak mereka. Selain melakukan bentuk *coping escape/avoidance*, partisipan ini juga melakukan *planfull problem solving* berupa menerapkan diet untuk anaknya, dimana diet yang diterapkan merupakan informasi yang partisipan peroleh dari bertanya pada guru di yayasan dan mencari di internet. Partisipan melakukan diet ini agar anaknya bisa lebih tenang dan tidak terlalu hiperaktif. Partisipan ini juga sering mencari tahu mengenai tempat terapis atau yayasan untuk anak autis.

Lima dari enam partisipan tetap merasa bersyukur walaupun anak mereka mengalami autisme. Mereka juga mengatakan bahwa anak adalah pemberian Tuhan yang harus mereka

terima dengan lapang dada bagaimanapun kondisinya. Hal ini dapat menggambarkan bahwa kelima partisipan di atas memiliki *self – compassion* yang tinggi. Satu partisipan lainnya mengatakan bahwa dirinya menerima keadaan anaknya, tetapi dia masih sering mempertanyakan kepada Tuhan mengapa kondisi anak dia seperti ini, apa kesalahan yang telah dia lakukan sehingga mendapatkan anak seperti ini. Hal ini dapat menggambarkan bahwa partisipan tersebut memiliki *self – compassion* yang rendah.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self – compassion* dengan *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan “X” Bandung.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan bentuk *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung.

1.3. Maksud dan Tujuan

1.3.1. Maksud

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai *self – compassion* dan bentuk *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung.

1.3.2. Tujuan

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan bentuk *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung.

1.4. Kegunaan

1.4.1. Teoretis

- Memberikan informasi bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan

psikologi positif, mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *coping stress*.

- Sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan meneliti lebih lanjut mengenai hubungan *self compassion* terhadap *coping stress*.

1.4.2. Praktis

- Memberikan informasi bagi ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung mengenai gambaran *self – compassion* mereka serta *coping stress* yang lebih sering digunakan ketika mengasuh.
- Memberikan informasi bagi ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung mengenai peranan *self – compassion* dan *coping stress* ketika mengasuh.

1.5. Kerangka Pemikiran

Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Sebelum terjadi *stress*, terjadi proses *cognitive appraisal* terlebih dahulu. Terdapat dua bentuk *cognitive appraisal*, yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* merupakan penilaian yang pertama kali dilakukan individu ketika menerima suatu stimulus. Terdapat tiga jenis *primary appraisal*, yang pertama adalah *irrelevant* yaitu jika individu menilai bahwa stimulus tidak memiliki implikasi terhadap kesejahteraannya. Yang kedua adalah *benign positive*, yaitu ketika individu menilai bahwa stimulus dapat menjaga dan meningkatkan kesejahteraannya. Yang ketiga adalah *stress appraisal*, yaitu ketika individu menilai bahwa stimulus dapat mengganggu kesejahteraannya dimana meliputi *harm/loss*, *threat*, dan *challenge* (Lazarus dan Folkman, 1986). Ketika ibu yang memiliki anak autis merasa bahwa kondisi anaknya dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka maka akan timbul *stress*. Ketika seseorang berada di dalam bahaya, baik itu ancaman atau tantangan, maka seseorang

perlu untuk melakukan sesuatu untuk mengatur situasi, dimana dalam hal ini terjadi proses *secondary appraisal*. *Secondary appraisal* merupakan proses evaluasi yang kompleks dimana melibatkan perhitungan mengenai pilihan *coping* yang tersedia, kemungkinan yang akan didapat jika menggunakan *coping* tertentu, dan kemungkinan apakah dapat digunakan secara efektif (Lazarus dan Folkman 1986). Pada intinya *secondary appraisal* menentukan *coping* mana yang akan digunakan. Batts dan Leary (2010) mengatakan bahwa *self – compassion* mungkin merupakan sumber *coping* yang bernilai ketika seseorang mengalami peristiwa buruk.

Self – compassion adalah adanya keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan kebaikan dan pengertian pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialami, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami oleh semua manusia (Neff, 2003).

Self-compassion terdiri dari tiga elemen. Yang pertama adalah *self-kindness*, yaitu memahami dan bersikap hangat pada diri kita dibanding mengabaikan penderitaan kita atau mendera diri kita dengan kritikan disaat kita menderita, mengalami kegagalan, atau merasa lemah (Neff, 2003). *Self – kindness* yang tinggi pada ibu yang memiliki anak autis dapat terlihat dengan tidak merasa bahwa dirinya gagal dalam mengasuh anak ketika orang – orang memandang negatif pada anak mereka. *Self – kindness* yang rendah pada ibu yang memiliki anak autis akan muncul *self-judgement*, yaitu menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri atas kekurangan atau kegagalan yang dialami, hal ini terlihat ketika orang – orang memandang anaknya negatif maka mereka akan menganggap bahwa dirinya adalah orang tua yang gagal dalam mengasuh anak sehingga anak mereka dianggap mengganggu atau dianggap negatif oleh lingkungan.

Yang kedua adalah *common humanity*, yaitu menyadari bahwa di dunia ini bukan hanya kita sendiri saja yang menderita dan menyadari bahwa penderitaan dan perasaan inadekuat adalah hal yang di alami oleh manusia. *Common humanity* yang tinggi pada ibu yang memiliki

anak autis terlihat dari adanya kesadaran bahwa banyak orang yang mengalami kesulitan dan merasakan kelelahan yang serupa dalam menangani anak autis sehingga dirinya dapat saling bertukar pikiran dengan ibu – ibu yang memiliki anak autis lainnya dalam hal pengasuhan anak mereka. *Common humanity* yang rendah pada ibu yang memiliki anak autis akan memunculkan *self – isolation*, dimana individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Pada ibu yang memiliki anak autis ini, *self – isolation* muncul dalam perasaan bahwa dirinya merupakan orang yang paling tidak beruntung karena memiliki anak autis terlebih lagi ketika adanya pandangan negatif dari lingkungan yang dapat membuatnya merasa tidak ada orang yang dapat membantunya menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak autis.

Yang ketiga adalah *mindfulness*, yaitu melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Derajat *mindfulness* yang tinggi pada ibu yang memiliki anak autis dapat ditunjukkan dengan menerima keadaan anak mereka yang mengalami autis dengan lapang dada dan yakin bahwa mereka dapat mengasuh anak mereka dengan baik dan mampu menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak mereka yang mengalami autis. Derajat *mindfulness* yang rendah akan memunculkan *overidentification*, yaitu reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. *Overidentification* pada ibu yang memiliki anak autis akan merasa cemas dan takut jika mereka tidak sanggup mengasuh anak mereka dan tidak mampu mengatasi kesulitan yang dialami dalam mengasuh anak mereka yang mengalami autis.

Self – compassion merupakan sumber penting ketika seseorang mengalami peristiwa negatif (Batts dan Leary, 2010). Ketika dihadapkan pada suatu peristiwa negatif, individu dengan *self – compassion* yang tinggi akan mampu memandang peristiwa tersebut secara objektif, hal ini karena adanya *mindfulness* pada diri individu. *Self – compassion* yang tinggi juga akan membuat individu sadar bahwa peristiwa buruk yang dialami merupakan sesuatu yang pasti dialami manusia, hal ini karena adanya *common humanity* pada diri individu. *Self –*

compassion yang tinggi juga akan membuat individu memperlakukan diri dengan hangat ketika mengalami peristiwa buruk, hal ini karena adanya *self – kindness* pada diri individu. Ketika dihadapkan pada peristiwa negatif, individu dengan *self – compassion* yang rendah akan menyalahkan dirinya atas peristiwa yang terjadi, hal ini karena adanya *self – judgement* pada diri individu. Selain itu juga mereka akan merasa bahwa tidak ada orang lain yang dapat membantu mereka dalam menghadapi peristiwa tersebut, hal ini karena adanya *self – isolation* pada diri individu. *Self – compassion* yang rendah juga akan membuat individu memandang masalah yang dihadapinya secara berlebihan, sehingga akan mengakibatkan mereka dikelilingi emosi negatif seperti marah, sedih dan kecewa, dimana hal ini terjadi karena adanya *overidentification* pada diri individu. Saat individu berada dalam kondisi *stress*, *self – compassion* membantu mereka memandang masalah lebih objektif dan membantu mereka untuk dapat bersikap hangat terhadap diri mereka. Hal ini akan mempengaruhi mereka dalam melakukan usaha untuk mengurangi *stress* yang mereka rasakan atau dengan kata lain hal ini akan mempengaruhi mereka dalam memilih *coping* yang akan digunakan

Seseorang membutuhkan *coping* untuk mengangani *stress* yang dialaminya, dimana Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha untuk mengurangi *stress* yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal ataupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa tidak ada bentuk *coping* yang baik atau buruk melainkan efektif atau tidak efektif. Keefektifan *coping* tergantung pada tingkat kesesuaian terhadap tuntutan *internal* dan atau *external* dari situasi. *Coping* yang dilakukan dapat dikatakan efektif apabila individu dapat meregulasi emosi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung, *coping* dapat dikatakan efektif apabila masalah dalam mengasuh anak yang menjadi sumber *stress* bagi mereka dapat diatasi dan juga apabila mereka dapat mengendalikan emosi negatif mereka yang timbul akibat *stress* yang mereka rasakan. Terdapat dua fungsi utama *coping*, yaitu *problem – focused coping* dan

emotional focused coping.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *problem-focused coping* bertujuan untuk menyelesaikan masalah, seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan manfaatnya, memilih alternatif dan menjalani alternatif yang dipilih. *Problem focused coping* terdiri dari dua bentuk, yang pertama adalah *planfull problem solving*. *Planfull problem solving* yaitu upaya yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan cara menganalisa situasi untuk mendapatkan solusi dan langsung bertindak untuk menyelesaikan masalah. Bentuk ini dapat ditunjukkan dengan mencari informasi mengenai terapi untuk anak autis kemudian menganalisa terapi seperti apa yang akan dilakukan kemudian memutuskan akan mengikuti terapi yang seperti apa dan mengikuti terapi di mana. Bentuk yang kedua adalah *confrontive coping*, yaitu upaya yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan melakukan tindakan *assertive*, termasuk marah dan mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah. Bentuk *coping* ini dapat ditunjukkan dengan menenangkan anak mereka yang sedang tantrum dengan cara memeluknya.

Fungsi yang kedua adalah *emotional focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *emotional focused coping coping* yang bertujuan untuk melakukan kontrol terhadap respon emosional terhadap situasi penyebab stress. *Emotional focused coping* terdiri dari enam bentuk, yang pertama adalah *seeking social support*, yaitu usaha yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan berusaha mendapatkan dukungan yang berupa informasi, nasehat serta bantuan dan juga dukungan secara emosional dari lingkungan sosial. Bentuk ini dapat ditunjukkan dengan berbagi cerita dengan orang lain sehingga orang lain yang mendengarkan akan memberikan dukungan secara emosional pada mereka. Kedua adalah *distancing*, yaitu usaha yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan cara berusaha

melepaskan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi. Bentuk ini dapat ditunjukkan dengan cara menganggap bahwa anak mereka yang mengalami autisme tidak memerlukan terapi atau penanganan khusus. Ketiga adalah *escape avoidance*, yaitu usaha yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan cara berkhayal atau juga menghindar dari masalah yang sedang dihadapi. Bentuk ini dapat ditunjukkan dengan berharap bahwa akan ada keajaiban yang dapat membuat anak mereka sembuh

Keempat adalah *self control*, yaitu usaha yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan meregulasi perasaan dan tindakan mereka. Bentuk ini dapat ditunjukkan dengan tidak melampiaskan amarah pada orang lain ketika mereka merasa *stress* dalam mengasuh anak mereka. Kelima adalah *accepting responsibility*, yaitu usaha yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan mengakui bahwa adanya peran diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Bentuk ini dapat ditunjukkan dengan melakukan terapi pada anak mereka. Terakhir adalah *positive reappraisal*, yaitu usaha yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengurangi *stress* dengan menciptakan makna positif dengan memusatkan pada perkembangan personal dan juga melibatkan hal – hal yang bersifat religius. Bentuk ini dapat ditunjukkan dengan meras bahwa memiliki anak autis membuat dirinya menjadi lebih tegar.

Self – compassion yang tinggi akan membuat individu lebih optimis, sehingga Batts dan Leary (2010) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self – compassion* tinggi akan lebih memilih untuk melakukan sesuatu terhadap lingkungan dibanding hanya menjadi *passive observer*. *Self – compassion* akan membantu ibu yang memiliki anak autis untuk menyelesaikan permasalahan yang sering dialami saat mengasuh anak autis. *Self – compassion* yang tinggi akan membantu mereka agar dapat menenangkan diri ketika mengalami masalah

dalam mengasuh anak mereka sehingga mereka tidak akan berlarut dalam emosi negatif dan mampu berpikir dengan jernih untuk mencari jalan keluar. *Self – compassion* yang tinggi juga akan membuat mereka menerima anak mereka dengan lapang dada sehingga ketika mereka membutuhkan informasi mengenai penanganan untuk anak autis, mereka tidak akan merasa malu untuk bertanya pada orang lain. Hal ini akan mendukung ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung untuk mencari informasi mengenai pengasuhan anak autis, terapi, dan diet untuk anak autis, kemudian mempertimbangkan biaya yang dibutuhkan hingga pada akhirnya memutuskan tindakan yang akan dilakukan. Perilaku yang demikian menunjukkan bahwa mereka melakukan *coping* bentuk *planfull problem solving*, sehingga dapat dikatakan bahwa *self – compassion* yang tinggi akan mendukung ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung menggunakan *planfull problem solving*.

Self – compassion membuat individu aktif terlibat di lingkungan dan tidak hanya menjadi *passive observer*, sehingga individu berani untuk bertindak secara *assertive* dan berani untuk mengambil tindakan yang beresiko untuk menyelesaikan masalah dalam mengasuh anak mereka yang mengalami autisme. Bentuk *coping* ini dapat ditunjukkan dengan berani memeluk anak mereka yang autis ketika sedang tantrum untuk menenangkannya, meskipun mereka tahu bahwa ketika anak mereka sedang tantrum dapat melakukan tindakan agresi pada mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *self – compassion* yang tinggi akan mendukung ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ menggunakan bentuk *coping confrontive*.

Self – compassion akan membuat ibu yang memiliki anak autis di yayasan ‘X’ Bandung dapat menerima kondisi anak mereka dengan lapang dada. *Self – compassion* juga akan membuat mereka merasa bahwa dirinya bukanlah satu – satunya orang yang mengalami kesulitan dalam mengasuh anak mereka yang mengalami autisme. Hal ini akan membuat mereka bersedia untuk berbagi cerita dan bertukar informasi mengenai pengasuhan anak autis dengan ibu – ibu yang memiliki anak autis lainnya, dimana tindakan ini merupakan salah satu bentuk perilaku dari *seeking social support*. Hal ini menunjukkan bahwa *self – compassion* yang

tinggi akan mendukung ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung menggunakan bentuk *coping seeking social support*.

Self – compassion membuat ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung akan menerima jika mungkin dirinya merupakan penyebab anak mereka mengalami autisme. *Self – compassion* akan membuat mereka bersikap hangat terhadap diri sendiri sehingga mereka tidak akan menyalahkan diri sendiri melainkan mereka akan menyadari bahwa mereka bertanggung jawab untuk mengasuh anak mereka yang mengalami autisme dengan baik, misalnya dengan memberikan terapi pada anak mereka. Tindakan di atas merupakan perilaku dari bentuk *coping accepting responsibility*, sehingga dapat dikatakan bahwa *self – compassion* yang tinggi akan mendukung ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung menggunakan bentuk *coping accepting responsibility*.

Self – compassion yang tinggi pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung akan membantu mereka menerima keadaan anak mereka dengan objektif dan tidak menyalahkan diri atas keadaan anak mereka. Hal ini akan membantu mereka untuk menciptakan makna positif dari keadaan anak mereka yang autis. Usaha untuk menciptakan makna positif ini juga biasanya melibatkan hal – hal religiusitas seperti berdoa. Mereka akan merasa bahwa adanya hikmah dari keadaan anak mereka yang autis, misalnya dengan keadaan anak mereka yang autis, merasa menjadi individu yang lebih tegar. Mereka juga bersedia mendoakan anak mereka agar dapat menunjukkan perubahan yang positif seperti menjadi lebih tenang dan lebih fokus, hal ini dikarenakan adanya *self – compassion* yang membuat mereka menjadi lebih optimis akan perkembangan anak mereka. Berdoa dan mengambil hikmah dari suatu peristiwa merupakan perilaku dari bentuk *coping positive reappraisal*, sehingga dapat dikatakan dengan adanya *self – compassion* yang tinggi akan mendukung ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung menggunakan bentuk *coping positive reappraisal*.

Self – compassion akan membantu ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung untuk mengendalikan emosi mereka ketika sedang berada dalam situasi yang *stressful*,

sehingga mereka tidak akan terlarut dalam emosi negatif seperti marah dan sedih. Ibu dengan *self – compassion* yang tinggi akan mampu mengendalikan emosinya ketika anak mereka memperlihatkan perilaku yang membuat mereka marah. Hal ini akan membuat mereka mampu untuk mengendalikan pengekspresian emosi mereka sehingga mereka tidak melampiaskan amarahnya pada orang lain, terutama anak mereka. Mampu untuk mengendalikan emosi dan memendam atau tidak menunjukkan perasaannya merupakan perilaku dari bentuk *coping self – control*, sehingga dapat dikatakan bahwa *self – compassion* yang tinggi akan mendukung ibu yang memiliki anak autisme di yayasan ‘X’ Bandung menggunakan bentuk *coping self – control*.

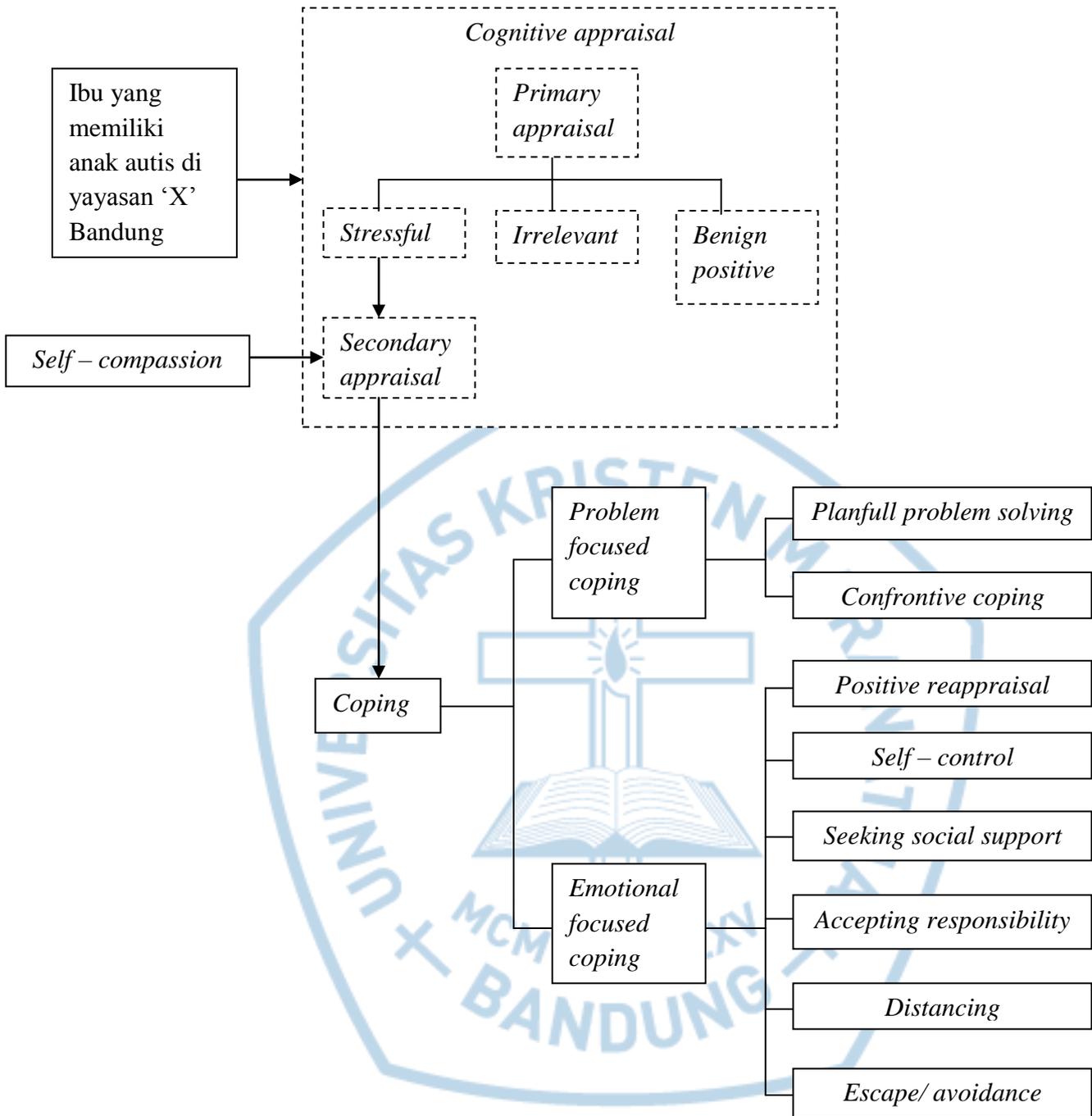
Self – compassion rendah pada ibu yang memiliki anak autisme di yayasan ‘X’ Bandung akan membuat mereka kesulitan untuk mengendalikan emosi ketika berada dalam situasi yang *stressful*. Mereka akan melakukan usaha agar terhindar dari emosi negatif, sehingga usaha yang dilakukan tidak akan terfokus pada penyelesaian masalah dalam mengasuh anak autisme yang sedang dihadapi. *Self – compassion* yang rendah akan membuat ibu tidak menerima keadaan anak mereka yang autisme, sehingga membuat mereka berkhayal atau membayangkan jika anak mereka tidak mengalami autisme. *Self – compassion* yang rendah juga akan membuat ibu merasa bahwa mengasuh anak autisme merupakan hal yang sangat berat dan melelahkan, hal ini akan membuat mereka sering beristirahat melebihi biasanya karena merasa sangat lelah. Berkhayal dan istirahat berlebihan merupakan perilaku dari bentuk *coping escape/avoidance*, sehingga dapat dikatakan bahwa *self – compassion* yang rendah akan membuat ibu yang memiliki anak autisme di yayasan ‘X’ Bandung menggunakan bentuk *coping escape/avoidance*.

Self – compassion yang rendah pada ibu yang memiliki anak autisme di yayasan ‘X’ Bandung akan menyalahkan dirinya atas keadaan anak mereka. Mereka juga akan menganggap bahwa memiliki anak autisme merupakan suatu kekurangan yang mereka miliki dan dengan *self – compassion* yang rendah akan membuat mereka fokus terhadap kekurangan tersebut dan membandingkan hidupnya dengan orang lain sehingga membuat mereka merasa hidupnya sangat tidak sempurna. Hal ini akan membuat mereka menjadi pesimis dan beranggapan bahwa

dirinya tidak dapat mengasuh anak mereka yang mengalami autisme, sehingga ketika mereka mengalami kesulitan dalam mengasuh anak, mereka tidak akan melakukan usaha untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami. Perilaku ini merupakan perilaku dari bentuk *coping distancing*, sehingga dapat dikatakan bahwa *self-compassion* yang rendah akan membuat ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung menggunakan bentuk *coping distancing*.

Jadi, dari penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *coping stress* yang digunakan pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.





1.1. Bagan Kerangka Pikir

1.6. Asumsi

- Ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung merupakan pengasuh utama bagi anak mereka.
- Ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung memiliki derajat *stress* yang hampir serupa.
- *Coping* yang dilakukan berkaitan dengan pengasuhan anak autis oleh ibu di yayasan 'X' Bandung.
- *Self – compassion* membantu ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung dalam memilih bentuk *coping* yang akan digunakan.

1.7. Hipotesis

- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *planfull problem solving* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.
- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *confrontive coping* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.
- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *seeking social support* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.
- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *accepting responsibility* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.
- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *positive reappraisal* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.
- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *self control* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.
- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *distancing* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.

- Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *escape – avoidance* pada ibu yang memiliki anak autis di yayasan 'X' Bandung.

