

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Fenomena stres di Indonesia erat kaitannya dengan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental. Saat ini fenomena stres semakin menjadi perhatian di berbagai kalangan baik umum ataupun akademisi. Stres kini menjadi sesuatu yang tidak luput atau terpisahkan dari kehidupan masyarakat sebagai individu, mengingat beberapa tuntutan yang harus dijalani oleh setiap individu. Sarafino dan Timothy (2012) menjelaskan stres merupakan kondisi dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologis yang bersumber dari faktor biologis dan sosial.

Sementara Handoyo (2001) menyatakan bahwa stres merupakan tekanan, ketegangan, ataupun gangguan tidak menyenangkan yang berasal dari faktor eksternal individu. Atkinson (2000) menyatakan bahwa reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis serta fisik. Dilansir dari Halodoc di tahun 2024, semenjak COVID-19, sebanyak 55% penduduk Indonesia dikonfirmasi mengalami stres dan semenjak pandemi yang terjadi beberapa tahun silam, tingkat stres di Indonesia merupakan yang paling tinggi di Asia. Hal tersebut diperkuat oleh survei yang telah dilaksanakan oleh kementerian kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021 yang menyatakan bahwa sekitar 30% dari populasi masyarakat dewasa Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental.

Stres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi menjadi masalah kesehatan yang serius hingga kemudian memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis. Stres muncul sebagai respon terhadap kesulitan dalam hidup yang dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, hubungan sosial, keluarga, hingga sebagai pasangan. Salah satu aspek kehidupan yang beresiko tinggi memunculkan stres adalah peran individu sebagai orang tua. Berbagai tuntutan untuk memenuhi tanggung jawab secara emosional, fisik, finansial, hingga sosial merupakan tanggung jawab yang kompleks. Fenomena tersebut dirasa relevan

mengingat banyaknya orang tua yang mendapatkan berbagai tuntutan dalam mengasuh anaknya dengan optimal beserta tuntutan lainnya pada berbagai aspek kehidupan.

Membentuk keluarga dan memiliki anak merupakan salah satu tujuan dalam pernikahan (Rahman et al., 2024). Salah satu hal yang akan dihadapi oleh individu sebagai orang tua adalah pengasuhan pada anak. Pengasuhan merupakan sebuah interaksi antar individu yang menjadi orang tua untuk membesarkan, merawat, mendidik, membimbing serta mempersiapkan anak untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya (Evalista & Razak, 2022). Dalam menjalankan perannya sebagai orang tua, individu menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan. Terlebih dalam mengasuh anak yang berkebutuhan khusus, orang tua menjadi lebih rentan terhadap stress (Lestari, 2012).

Stres adalah proses menyeluruh yang di dalamnya mencakup stimulasi, kejadian, peristiwa, serta respon yang menyebabkan munculnya ketegangan di luar kemampuan seorang individu untuk mengatasinya (Papalia & Feldman, 2017). Stres pengasuhan merupakan tekanan, kecemasan, serta tegangan melampaui batas yang secara khusus berhubungan dengan peran orang tua dan interaksi antara orang tua dan anak (Abidin & Brunner, 1995). Kumalasari dkk. (2022) berkata bahwa meningkatnya stres pengasuhan memiliki dampak atau pengaruh negatif terhadap orang tua dan anak. Bahkan Creasey & Reese (1996) mengemukakan bahwa dampak yang dihasilkan dari stres pengasuhan jauh lebih besar daripada stres lainnya baik terhadap perilaku pengasuhan maupun perkembangan anak

Beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait stres pengasuhan pada orang tua dengan anak disabilitas diantaranya adalah penelitian yang telah dilakukan oleh (Lutfianawati et al., 2019), dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sekitar 93% responden memiliki tingkat stres yang ringan, 4.9% memiliki tingkat stres sedang, dan 1.6% memiliki tingkat stres berat. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Marliana et al., 2021) kepada 110

Ibu dengan anak tunagrahita juga menyatakan bahwa sekitar 56% dari responden mengalami stres pengasuhan rendah dan 43.6% diantaranya mengalami stres pengasuhan tinggi.

Terdapat beberapa jenis disabilitas di dunia, dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 8 tahun 2016 tentang penyandang disabilitas, yang menyatakan bahwa “Penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak”. Data yang hingga saat ini tercatat di Badan Pusat Statistik Kota Bandung menyatakan bahwa sebanyak 4.591 orang merupakan penyandang disabilitas dengan dua urutan tertinggi yaitu sebanyak 1.270 individu yang merupakan penyandang cacat tubuh fisik dan sebanyak 1.129 individu yang merupakan penyandang keterbelakangan mental. Salah satu jenis dari disabilitas adalah Cerebral Palsy yang merupakan kondisi dimana salah satu jaringan di otak mengalami rusak permanen serta tidak progresif, hal tersebut terjadi sejak individu dilahirkan dan menjadi rintangan perkembangan otak dengan gambaran klinis yang kemudian menunjukkan kelainan dalam sikap serta diikuti kelainan neurologis berupa kelumpuhan spastik dan kelainan mental (AHP, 2013).

Cerebral Palsy merupakan salah satu kondisi yang menyebabkan disabilitas motorik pada anak. Istilah Cerebral Palsy dikaitkan dengan kerusakan otak pada masa bayi, kelahiran prematur, atau asfiksia saat lahir dikenalkan pertama kali oleh William John Little yang merupakan dokter bedah ortopedi di tahun 1843. Mengacu pada definisi terbaru dari Cerebral Palsy, Cerebral Palsy merupakan kelompok kelainan permanen dari perkembangan postur dan pergerakan yang menyebabkan terbatasnya aktivitas karena gangguan non progresif yang terjadi pada perkembangan otak saat janin atau bayi (Sadowska dkk., 2020). Diagnosis pada kondisi tersebut seringkali didasarkan pada disfungsi motorik dan postur yang dapat mulai

terlihat di masa awal kanak-kanak. Epidemiologi Cerebral Palsy terjadi pada dua hingga tiga dari setiap seribu kelahiran dan relatif stabil dalam beberapa dekade belakangan (Vitrikas dkk., 2020). Sekitar 75% kondisi Cerebral Palsy disebabkan oleh faktor prenatal dan sekitar 92% kasus berhubungan dengan faktor tersebut. Namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi Cerebral Palsy dapat terjadi akibat cedera otak di periode pascanatal, sekitar 10-18% kasus Cerebral Palsy disebabkan oleh kondisi seperti hipoglikemia, penyakit kuning, dan infeksi (Kautsar, 2024).

Terdapat beberapa kelompok sosial yang beranggotakan orang tua dan anak-anak Cerebral Palsy, salah satu yang memiliki anggota cukup banyak di daerah Bandung Raya adalah Yayasan Anak Bunda Istimewa. Yayasan tersebut merupakan yayasan yang berfokus dalam mendukung proses dalam mencapai kebahagiaan, kekuatan iman, kemandirian, dan keberdayaan dari keluarga disabilitas. Hingga saat ini, yayasan tersebut sudah memiliki sebanyak 631 anggota terdata dan sebanyak 70 relawan. Anggota dari yayasan tersebut tersebar di Bandung Raya seperti Kota/Kabupaten Bandung, Cimahi, KBB, Sumedang, Garut, dan Subang.

Sebagai orang tua tentunya terdapat beberapa rintangan dalam membesarkan anak, terlebih bagi orang tua yang membesarkan anak dengan kebutuhan khusus seperti Cerebral Palsy. Kondisi Cerebral Palsy tidak selalu sama pada setiap individu yang menyebabkan *treatment* dan cara membesarkan yang tentunya tidak bisa dipukul rata pada setiap keluarga. Orang tua seringkali menghadapi beberapa rintangan dalam pengasuhan anak dengan Cerebral Palsy seperti perawatan medis dan terapi berkelanjutan. Disamping itu, anak dengan Cerebral Palsy membutuhkan perhatian lebih dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, kebanyakan anak dengan Cerebral Palsy masih bergantung pada orang tua untuk aktivitas sehari-hari seperti mandi, makan, memakai baju, dan lain-lain. Kebergantungan anak terhadap orang tua tersebut seringkali menyebabkan tingkat stres pengasuhan yang tinggi.

Stres pengasuhan adalah proses dalam mengasuh anak yang timbul sebagai upaya adaptasi orang tua dengan tuntutan. Hingga saat ini, stres pengasuhan masih menjadi konsep menarik yang terus diteliti. Menurut Louie dkk., (2017) anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan tingkat stres yang tinggi cenderung merasa tidak memiliki kontrol atas situasi yang pada akhirnya berujung pada rendahnya harga diri disertai kecemasan yang tinggi. Selain itu, Berry dan Jones (1995) menjelaskan stres pengasuhan merupakan persepsi dan perasaan stres yang dirasakan orang tua dalam mengasuh anaknya.

Berry dan Jones (1995) membagi stres pengasuhan menjadi dua komponen yaitu *pleasure* dan *strain*. *Pleasure* merupakan sisi positif dari menjadi orang tua, seperti dapat memberikan keuntungan secara emosi seperti perasaan cinta serta bahagia, dan juga sarana pengembangan diri bagi orang tua. *Pleasure* kemudian terbagi menjadi dua yaitu (1) *parental reward*, yaitu persepsi sejauh mana orang tua memandang anaknya berharga dan dampak dari kedekatan dengan anak pada perasaan positif di diri orang tua. (2) *parental satisfaction*, yaitu persepsi seberapa besar kepuasan orang tua atas perilaku yang diperlihatkan oleh sang anak.

Sedangkan *strain* merupakan sisi negatif dari peran orang tua yang mencakup tuntutan sumber daya seperti waktu, energi, uang, perhatian, afeksi dengan anak, perasaan bahagia, dan lain-lain. *Strain* kemudian terbagi menjadi dua yakni (1) *parental stressors*, persepsi seberapa besarnya orang tua menganggap anaknya sebagai beban dan sumber stres yang dirasakan. (2) *lack of control*, yaitu persepsi sejauh apa orang tua merasakan keberatan atas tanggungjawabnya sebagai orang tua dan menganggap anaknya sebagai alasan dari kurangnya kendali dalam kehidupannya.

Peneliti telah melakukan studi awal yang dilaksanakan di Yayasan Anak Bunda Istimewa melalui kuesioner yang disebarakan secara luring pada tanggal 25 Oktober 2024. Peneliti mendapatkan sebanyak 31 responden dengan jawaban beragam. 28 diantara responden adalah seorang Ibu dari anak Cerebral Palsy, 2 orang diantaranya merupakan wali

(Nenek) dari anak Cerebral Palsy, dan 1 orang diantaranya merupakan Bapak dari anak Cerebral Palsy. Sebanyak 4 pertanyaan diajukan yang diantaranya adalah apa saja tantangan terbesar yang dihadapi dalam mengasuh anak Cerebral Palsy, apa yang dirasakan selama mengasuh anak Cerebral Palsy, bagaimana dampak dari pengasuhan anak Cerebral Palsy, dan bagaimana cara untuk mengatasi dampak tersebut.

Pada pertanyaan pertama, responden memaparkan beberapa tantangan terbesar dalam mengasuh anak Cerebral Palsy. Sebanyak 10 responden menyatakan bahwa sabar menjadi tantangan terbesar, sementara 11 lainnya responden menyatakan bahwa ketidakmampuan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari merupakan tantangan terbesar dalam membesarkan anak Cerebral Palsy. Selain itu, sebanyak 6 responden menyatakan bahwa tantangan dalam pengasuhan anak Cerebral Palsy adalah lonjakan emosi anak seperti saat anak tantrum dan mengamuk. Sebanyak 1 responden menyatakan bahwa tantangan terbesar adalah ekonomi, 1 responden lainnya menyatakan bahwa tantangan dalam pengasuhan anak Cerebral Palsy adalah fokusnya harus terbagi untuk mengurus anaknya yang lain, dan 2 responden lainnya menyampaikan bahwa Bahasa yang belum jelas dan sulit dipahami menjadi tantangan terbesar dalam pengasuhan anak Cerebral Palsy.

Jawaban untuk pertanyaan mengenai perasaan apa yang dirasakan selama mengasuh anak Cerebral Palsy, cukup beragam. Salah satu responden memaparkan bahwa perasaannya biasa saja selama mengasuh anak dengan Cerebral Palsy. Sementara itu, 10 responden menyatakan bahwa perasaan selama mengasuh anak Cerebral Palsy adalah sedih. Sebanyak 7 responden menjawab bahwa perasaan yang dirasakan adalah lelah, sementara 2 di antaranya menjawab bahwa responden merasa kurang percaya diri, 3 di antaranya menjawab cemas dan khawatir, serta 2 di antaranya menjawab kebingungan adalah perasaannya dalam mengasuh anak Cerebral Palsy. Sementara itu, 3 responden menyatakan bahwa syukur adalah perasaan dalam mengurus anak Cerebral Palsy. 2 responden menjawab bahwa perasaannya bahagia,

dan satu orang responden lainnya menjawab bahwa perasaan selama mengasuh anak Cerebral Palsy adalah perasaan kurang akan ilmu.

Dalam menjawab pertanyaan mengenai dampak dari pengasuhan anak Cerebral Palsy, sebanyak 5 responden menjawab bahwa stres adalah dampak yang terjadi. Sementara 3 lainnya menjawab bahwa emosinya menjadi lebih tidak stabil, 7 responden memaparkan bahwa dirinya lebih mudah merasa lelah, dan 1 lainnya merasa bahwa dirinya malu untuk berbaur sengan lingkungannya. Sebanyak 2 responden menjawab bahwa pengasuhan anak Cerebral Palsy berdampak pada hambatan pada pekerjaan, dan 1 responden menjawab bahwa dampaknya adalah kesulitan membagi waktu. 8 responden menjawab bahwa mengasuh anak Cerebral Palsy membuatnya belajar untuk ikhlas dan sabar, 2 lainnya menjawab bahwa dampaknya adalah sakit secara fisik, 1 diantaranya menjawab bahwa tidak ada dampak dari pengasuhan tersebut, dan 1 lainnya menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih sering intropeksi diri.

Terdapat berbagai variasi jawaban mengenai cara mengatasi dampak dari pengasuhan anak Cerebral Palsy yang menjadi pertanyaan terakhir. Sebanyak 15 responden menjawab bahwa ikhlas menjadi cara untuk mengatasi dampak dari pengasuhan tersebut. 6 lainnya menyatakan bahwa beribadah dan mendekatkan diri pada Allah adalah cara untuk mengatasi dampaknya. 6 responden menjawab bahwa bergabung ke lingkungan Cerebral Palsy dan disabilitas dapat membantu untuk mengatasi dampak dari pengasuhan tersebut, 3 diantaranya menjawab cara mengatasi dampaknya adalah berdiam diri, dan satu lainnya menjawab bahwa konsultasi ke dokter merupakan cara untuk menghadapi dampak pengasuhan anak Cerebral Palsy.

Berdasarkan dari hasil studi awal tersebut, ditambahkan dengan beberapa kali observasi awal dalam jangka waktu 20 Oktober 2024 hingga 25 Oktober 2024 pada beberapa kegiatan seperti hari Cerebral Palsy sedunia, didapatkan hasil bahwa kebanyakan anak

dengan Cerebral Palsy membutuhkan bantuan dari orang lain untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari. Tidak sedikit anak dengan Cerebral Palsy yang hanya bisa duduk di kursi roda, sebagian lainnya masih dapat bergerak namun dengan gerakan yang tidak teratur dan tersentak-sentak. Sebagai orang tua, dengan kondisi anak yang belum bisa mencapai kemandirian, diduga kuat menyebabkan stres pengasuhan. Hal tersebut didukung dengan hasil dari studi awal yakni sebanyak 22 dari 31 orang tua atau wali yang menyatakan bahwa dirinya pernah atau sedang mengalami stres pengasuhan.

Sebagai orang tua dengan segala tekanan yang terjadi, sikap ikhlas dapat menjadi faktor yang potensial untuk menangani dampak dari stres pengasuhan anak Cerebral Palsy. Dugaan tersebut juga diperkuat dengan pernyataan dari responden, sebanyak 15 orang tua menjawab bahwa cara untuk mengatasi dampak dari pengasuhan tersebut adalah dengan cara mencoba untuk ikhlas. Konsep ikhlas dari sudut pandang psikologis seringkali dikaitkan dengan konsep *acceptance* atau penerimaan. *Acceptance* atau penerimaan merupakan kemampuan individu untuk mengakui dan menerima kenyataan hidup, termasuk pikiran, emosi, dan pengalaman yang tidak menyenangkan, tanpa berusaha menghindar atau menolaknya secara reaktif (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). *Acceptance* bukan berarti menyerah tanpa usaha, tetapi merupakan kesadaran aktif bahwa tidak semua hal dalam hidup dapat dikendalikan, dan bahwa ketenangan sering kali lahir dari kemampuan untuk berdamai dengan kenyataan (Bond & Bunce, 2003).

Variabel ikhlas dipilih karena berdasarkan hasil studi awal, apa yang diberikan dari orang tua terhadap anak cerebral palsy bukanlah sekedar penerimaan, lebih dari itu, orang tua menganggap bahwa pengasuhan tersebut adalah ladang pahala yang menjadi bentuk ibadah. Bukan sekedar menerima takdir, namun juga memberikan perhatian dalam bentuk emosi, finansial, hingga sosial sebagai bentuk atau upaya beribadah kepada Tuhan. Ikhlas secara umum adalah sebuah ketulusan dalam memberi pertolongan (Goddard, 2001). Chizanah dan

Hadjam (2013) memaknai Ikhlas sebagai suatu bentuk kerelaan dan penerimaan atas situasi yang dihadapi. Sementara Qalami (2003) menyatakan bahwa Ikhlas merupakan niat yang murni semata-mata mengharap penerimaan dari Tuhan dalam melakukan suatu perbuatan, tanpa menyekutukan Tuhan dengan yang lain.

Chizanah dan Hadjam, (2013), makna ikhlas dikategorikan menjadi tiga. (1) Kerelaan atas situasi, ikhlas adalah bentuk reaksi pasif terhadap kenyataan baik itu menyenangkan ataupun tidak. (2) Ketiadaan pamrih, perilaku yang ikhlas dilakukan dengan hati yang senang, tanpa adanya beban, dan tidak adanya harapan untuk mendapatkan balasan. (3) Pengharapan akan rida Tuhan, ikhlas merupakan perilaku yang terarah menuju mencapai rida Tuhan. Berdasarkan makna tersebut, perilaku ikhlas mempunyai beberapa indikator seperti (1) menganggap sebagai ketetapan, (2) memunculkan asumsi positif, (3) merelakan, (4) mengalah, (5) tidak iri, dengki, dan tanpa ambisi, (6) memaklumi situasi, (7) tidak pamer, dan (8) melupakan/menerima peristiwa.

Kuatnya dugaan ikhlas berhubungan dengan stres didukung dengan adanya penelitian dari Sutra dan Rahmania (2021) yang menyatakan bahwa ikhlas memiliki peranan yang penting terhadap sehatnya mental. Penelitian tersebut juga menyarankan untuk mengkaji ikhlas dan dampak positif terhadap indikator kesehatan mental lainnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yuwono (2010) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengatasi stress adalah niat ikhlas, sabar, bersyukur, dan berserah diri. Penelitian lainnya yang berkaitan dengan ikhlas dan kesehatan mental adalah penelitian yang dilakukan oleh (Fitri et al., 2023) yang menyatakan bahwa psikoterapi Ikhlas merupakan salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meraih kesehatan mental.

Masih terbatasnya penelitian mengenai ikhlas sebagai variabel psikologis menjadi urgensi dari perlunya penelitian lebih lanjut. Terlebih berdasarkan studi awal yang telah dilakukan, terdapat berbagai dampak negatif yang dapat terjadi karena pengasuhan seperti

stress, kelelahan, kesulitan mengendalikan emosi, malu untuk berbaur, hingga sakit secara fisik. Dikarenakan belum ada penelitian yang spesifik membahas mengenai hubungan dari kedua variabel tersebut, maka peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara ikhlas dan stres pengasuhan.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara ikhlas dan stres pengasuhan pada orang tua anak Cerebral Palsy Yayasan Anak Bunda Istimewa?

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengasuhan dan ikhlas pada orang tua anak Cerebral Palsy Yayasan Anak Bunda Istimewa.

Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian yang tertera di atas sesuai dengan beberapa kegunaan dari penelitian yakni kegunaan teoritis dan kegunaan praktis sebagai berikut.

1. Kegunaan teoritis. Secara umum, peneliti berharap dengan hasil dari penelitian ini dapat menjadi kontribusi bagi pembaca terkait dengan hubungan pengasuhan dan ikhlas pada orang tua anak Cerebral Palsy Yayasan Anak Bunda Istimewa, terkhusus pada bidang Anak Berkebutuhan Khusus, Psikologi Islam, dan Psikologi Klinis.
2. Kegunaan praktis. Peneliti berharap dengan dilaksanakannya penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis diantaranya untuk:
 - a. Orang tua anak cerebral palsy. Peneliti harap dengan hadirnya penelitian ini dapat menjadi referensi atau pemahaman baru bagi orang tua yang memiliki anak cerebral palsy, terutama anggota dari Yayasan Anak Bunda Istimewa dalam mengelola stres pengasuhan yang terjadi dengan memaksimalkan rasa ikhlas dari orang tua.

- b. Lembaga sosial anak berkebutuhan khusus. Peneliti mengharapkan penelitian ini memiliki hasil yang dapat menjadi tambahan referensi bagi lembaga yang menaungi Anak Berkebutuhan Khusus beserta orang tuanya. Diharapkan kelak penelitian ini dapat menjadi manfaat terkhusus di Yayasan Anak Bunda Istimewa yang memberi dukungan baik secara sosial maupun spiritual.
- c. Peneliti berikutnya. Peneliti berharap penelitian ini dapat membantu untuk memperkaya referensi atau literatur bagi mahasiswa yang berminat untuk meneliti lebih lanjut di bidang psikologi klinis anak dan psikologi islam, terutama untuk mempelajari mengenai stres pengasuhan maupun ikhlas sebagai variabel.

