

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**  
**A. Latar Belakang**

Keberadaan seorang buah hati adalah sesuatu yang sangat diinginkan oleh kedua pasangan setelah menikah. Kedua pasangan yang telah dikaruniai anak akan merasa hidupnya menjadi lebih lengkap dan bahagia karena mendapatkan buah hati sesuai dengan harapan orang tua seperti anak yang tidak memiliki gangguan tumbuh kembang, dan juga sempurna baik fisik maupun mental. Hanya para orang tua spesial lah yang dikaruniai Tuhan anak yang spesial. Dikatakan spesial karena memiliki hal-hal yang tidak biasa dialami oleh anak seusianya, seperti keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Gangguan pada masa perkembangan anak yang sering dialami adalah hambatan perkembangan. Salah satu hambatan perkembangan pada anak yang paling banyak menyerang anak adalah *mental retardation* atau retardasi mental.

Retardasi mental sebagai hambatan perkembangan juga disebut sebagai keterbelakangan mental. Retardasi mental merupakan keadaan mental yang berhenti berkembang atau kurang menyeluruh, ditandai dengan hambatan keterampilan di waktu berkembangnya anak, dan kemudian mengganggu aspek kecerdasan anak yang meliputi kemampuan dalam aspek sosial, aspek bahasa, aspek motorik, serta kognitif anak. Kecerdasan pada anak retardasi mental jauh dari standar umum yang disepakati, kurangnya perilaku adaptif, dan dapat muncul tanpa gangguan fisik lain. Anak yang mengalami retardasi mental diketahui tingkat inteligensi yang dimiliki berada di bawah rata-rata 70. Retardasi mental dikategorikan dalam 4 tingkatan yaitu retardasi mental ringan dengan IQ 50-69, retardasi mental sedang IQ 35-49, retardasi mental berat IQ 20-34, dan retardasi mental sangat berat IQ dibawah 20 (Maslim, 2013).

Retardasi mental termasuk kategori hambatan perkembangan mental yang mungkin akan dialami seumur hidup anak. (Soetjiningsih, 1995) memaparkan bahwa retardasi mental termasuk kelainan dalam masa tumbuh kembang anak padahal tumbuh kembang adalah bagian paling penting dalam masa perkembangan anak. Gejala-gejala retardasi mental pada anak harus muncul

sebelum umur 18 tahun karena masih masa perkembangan, jika muncul setelah itu dikategorikan penyakit lain sesuai gejala klinis yang muncul (Soetjiningsih, 1995).

Beberapa hal dapat menjadi penyebab munculnya gangguan retardasi mental pada anak, baik dari saat dalam kandungan, saat kelahiran, maupun kejadian setelah kelahiran, seperti gangguan fungsi plasenta saat ibu hamil, kelainan genetik, kelahiran sangat prematur, cedera berat pada kepala, dan penyakit degeneratif tertentu. Umumnya anak penyintas retardasi mental termasuk dalam tingkat sosial ekonomi kategori rendah, ini disebabkan karena kurang stimulasi dari lingkungan seiring pertumbuhan ke fase dewasa. Pada strata ekonomi sosial rendah ini juga ditemukan penyebab lain seperti keracunan logam berat yang dalam waktu lama akan mempengaruhi kognitif seseorang. Hal lain yang mempengaruhi munculnya retardasi mental adalah kondisi kurang gizi yang dialami ibu dari kelompok sosial ekonomi rendah, sehingga berpengaruh terhadap tumbuh kembang otak janin (Soetjiningsih, 1995).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Kementerian Sosial (pusdatin, 2014) diketahui prevalensi disabilitas penduduk Indonesia sebesar 2,45% dari total 244 juta penduduk Indonesia. Data tahun 2013 menurut Badan Perencanaan dan Pembangunan Daerah Istimewa Yogyakarta (Bappedadiy, 2014) menunjukkan bahwa penduduk penyandang disabilitas berjumlah 3.507 anak, dengan penyandang retardasi mental 1.350 anak. Sementara itu, data tahun 2017 menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan jumlah siswa penyandang disabilitas di SLB Negeri Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 4.893 anak, data diambil dari 76 sekolah dengan status negeri maupun swasta (Kemdikbud, 2017). Data terbaru menyebutkan bahwa di tahun 2019 penyandang disabilitas keseluruhan mencapai 27.129 orang, dengan penyandang retardasi mental diketahui berjumlah 6.099 orang (Bappedadiy, 2019). Sekolah Luar Biasa atau SLB yang berada di Yogyakarta, yaitu SLB Negeri 1 termasuk salah satu sekolah khusus di kota Yogyakarta yang menerima anak ABK atau anak yang memiliki kebutuhan khusus. Studi awal yang pernah dilakukan di bulan Januari 2020

diperoleh data dengan rincian 170 anak pengidap tuna grahita atau retardasi mental.

Orang tua pasti ingin memiliki anak dengan tumbuh kembang fisik dan mental yang baik. Seorang ibu sebagai orang tua selain bertugas mengurus rumah tangga, ibu juga berperan menjadi dasar pemberi pondasi pendidikan pada anak dengan memberikan pendidikan dari awal dan dituntut mengasuh anak dengan baik. Mengasuh anak memiliki kesulitan tersendiri bagi ibu, karena setiap anak berbeda dan memiliki karakter masing-masing. Begitu pula dengan anak yang mengalami retardasi mental, memiliki kemampuan yang berbeda dari anak normal umumnya tentu akan menjadi lebih sulit dalam pengasuhan. Karena itu, mengasuh anak yang mengalami retardasi mental akan membawa dampak besar bagi orang tua anak, khususnya ibu, karena lebih dominan dalam mengasuh anak.

Anak dengan gangguan seperti retardasi mental akan sangat membutuhkan kehadiran seorang ibu untuk merawat dan mengasuh mental anak. Namun disisi lain ibu yang mengasuh dan mendidik anak dengan retardasi mental akan mudah stress dan putus asa karena berhadapan dengan perilaku anak tidak sesuai dengan yang diharapkan. Seorang ibu diketahui memiliki stress berlebih dalam mengasuh dan merawat anak dengan retardasi mental dibandingkan ibu yang mengasuh anak normal. Hal ini sesuai pernyataan (Deater-Deckard, 2004) bahwa stres orangtua lebih tinggi bagi mereka dengan anak-anak yang secara kognitif tertunda atau yang memiliki defisit permanen dalam keterampilan kognitif yang membuat kemampuan mereka kesulitan untuk memecahkan masalah dibandingkan dengan anak-anak lain pada usia yang sama. Senada dengan hal tersebut yaitu pernyataan Singer, dkk (dalam Zeedyk & Blacher, 2015) yang menyatakan bahwa mengasuh anak dengan gangguan perkembangan intelektual dapat berkontribusi pada tingkat stres keluarga yang tinggi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua, khususnya dari ibu. Stres yang dialami oleh pengasuh utama atau ibu selama mengurus dan merawat anak dikenal dengan *parenting stress* atau stres pengasuhan.

Baker, dkk (dalam Deater-Deckard, dkk, 2017) menjelaskan stres pengasuhan merupakan salah satu masalah dalam keluarga yang secara konsisten terlibat

dalam penciptaan risiko untuk keluarga anak-anak dengan gangguan perkembangan mental dan kecerdasan atau retardasi mental. Abidin (dalam Deater-Deckard, dkk, 2017) menjabarkan bahwa stres pengasuhan secara umum didefinisikan sejauh mana orang tua menganggap stres dalam perannya sebagai orang tua. Stres pengasuhan banyak muncul pada diri ibu karena ibu sebagai pengasuh dominan dalam keluarga. Ibu juga sebagai istri di rumah menjalankan banyak tugas, tidak hanya mengasuh dan mendidik anak tetapi juga merawat rumah.

Ibu yang memiliki anak dengan hambatan retardasi mental akan menghadapi berbagai tekanan mulai dari diri sendiri, orang terdekat, masyarakat, hingga menghadapi perilaku anak sendiri. Umumnya tekanan dalam menghadapi perilaku anak pengidap retardasi mental paling banyak dikeluhkan ibu sebagai orang tua. Ini didukung pernyataan (Deater-Deckard, dkk, 2017) menunjukkan bahwa stres orangtua adalah suatu konsekuensi dari masalah perilaku anak, yang secara bersamaan masalah perilaku anak merupakan konsekuensi dari stres orangtua, dan keduanya tampaknya memiliki efek yang saling meningkat, atau menurun, satu sama lain. Holroyd (dalam Zeedyk & Blacher, 2015) menjelaskan bahwa stres pengasuhan anak paling sering dianggap sebagai ketegangan atau tekanan yang dirasakan orangtua sebagai akibat dari banyak aspek yang terlibat selama pengasuhan, masalah kesehatan mental, seperti depresi, lebih akurat digambarkan sebagai akibat keberadaan stres pengasuhan. Hal ini tentu menggambarkan potensi stres berlebih yang dapat menghambat efektifitas pengasuhan yang dilakukan oleh ibu kepada anak.

Ibu yang mengasuh anak dengan hambatan perkembangan sangat memungkinkan mengalami stres saat pengasuhan selama dia mengasuh anak. Stres yang dialami selama pengasuhan dari orang tua dapat berupa perasaan sedih, lelah, dan jenuh karena mengasuh anak yang mengalami retardasi mental. Sedangkan stres pengasuhan dari perilaku anak seperti perasaan marah atau jengkel karena menghadapi perilaku anak yang sulit dikontrol. Stres pengasuhan dari hubungan antara orang tua ke anak bisa dalam bentuk hubungan sehari-hari yang kurang baik, sering bertengkar, atau orang tua sering memarahi anak.

sebagaimana diungkapkan oleh dua ibu dari anak yang mengalami retardasi mental dalam wawancara.

Berikut kutipan hasil wawancara peneliti dengan beberapa ibu dari anak yang mengalami retardasi mental:

*“...ya repot mas, kan anaknya bermasalah, ya capek sukanya ngotorin rumah, gunting-gunting, harus diberesin terus. Kalo maen di luar sama temennya tu nakal, suka mukul, nyubit, jadinya tak larang maen di luar pagarnya tak gembok. Dulu pernah maen di luar anak tetangga dipukul, ibunya ngomel katanya maen kok sama cah kentir, gak boleh, akhirnya saya kunci dalam rumah terus....”*(IW / 8 Januari 2019)

Berdasarkan wawancara di atas diketahui bahwa subjek IW mengalami kerepotan mengurus anak hingga lelah menghadapi perilaku si anak. Hal serupa juga dinyatakan oleh subjek WS..

*“...ya rasanya badan capek semua mas, ya sedih pikirannya, apalagi klo ngamuk suka nyubit keras, gak bisa dikasitau, klo dikasitau ngamuk, marah-marah, ngamuknya hanya ke ibu....”*(WS / 8 Januari 2019)

Subjek WS merasakan sedih dan kelelahan yang tinggi akibat mengurus anaknya yang memiliki gangguan retardasi mental.

Pernyataan dari subjek di atas didukung dengan penelitian dari (Andarsih, 2012) yang melakukan penelitian mengenai stres pengasuhan dan hubungannya dengan *active coping* pada 40 ibu dari anak retardasi mental. Hasil penelitian tersebut menyatakan 40% responden mengalami stres ringan dengan rincian 2,5% memiliki *active coping* negatif dan 37,5% positif, sementara 27,5% responden mengalami stres sedang dengan 20% memiliki *active coping* negatif dan 7,5% positif, serta 32,5% responden mengalami stres berat dengan 22,5% memiliki *active coping* negatif dan 10% *active coping* positif. Penelitian lain dari (Yuliana, 2017) yang meneliti mengenai stres pengasuhan dan hubungannya dengan *self efficacy* serta dukungan sosial dengan berdasarkan 100 subjek ibu dari anak retardasi mental. Diketahui hasil dari penelitian tersebut 15% subjek merasakan stres dalam pengasuhan pada tingkat berat, 38% subjek alami stres pada tingkat sedang, dan 47% subjek alami stres pada taraf ringan. Pengambilan data dalam

penelitian ini menggunakan kuesioner dan dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Semarang.

Selanjutnya dalam (Maulina, 2017), penelitian mengenai tingkat stres pada ibu dari anak yang memiliki retardasi mental. Penelitian ini dilakukan terhadap 40 responden dari ibu dengan anak penyandang retardasi mental. Hasil penelitian diketahui ibu yang mengalami stres kategori tinggi sebesar 55% dan 45% sisanya mengalami stres kategori rendah. Sedangkan berdasarkan jenis pekerjaan, diketahui ibu dengan pekerjaan pegawai negeri mengalami stres yang lebih tinggi dari ibu yang berstatus ibu rumah tangga. Data lain dalam penelitian ini adalah tingkat stres ibu berdasarkan jenis kelamin anak, dimana ibu yang memiliki anak perempuan penyandang retardasi mental mengalami stres yang tinggi dibandingkan anak laki - laki.

Senada dengan data tersebut, terdapat hasil lain seperti dalam (Kristiana, 2017) yang meneliti stres pengasuhan dan mengaitkan dengan *self compassion* pada ibu dari anak retardasi mental. Penelitian dilakukan di SLB Negeri Semarang terhadap 40 responden dengan pengambilan data menggunakan skala. Data yang didapat dari penelitian ini adalah 7,5% responden mengalami stres kategori sangat tinggi, 36% mengalami stres kategori tinggi, dan 2,5% mengalami stres kategori rendah, serta 0% responden mengalami stres kategori sangat rendah. Hasil lain diketahui *self compassion* menyumbang 25,3% penurunan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain.

Penelitian sejenis dilakukan oleh (Lutfianawati, dkk, 2019) mengenai stres pada orang tua yang melibatkan 122 responden atau orang tua dari anak dengan retardasi mental dari sejumlah SLB di Lampung. Adapun penelitian ini menggunakan skala *perceived stress scale* (PSS) yang menghasilkan tingkat stres berat sebesar 1,6%, stres sedang 4,9%, dan stres ringan 93,4%. Selain itu, aspek perasaan tidak terprediksi menjadi penyumbang paling besar terhadap persentase munculnya stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar orang tua dari anak retardasi mental di bandar Lampung merasakan stres ringan.

Stres atau tekanan keadaan pada dasarnya adalah bagian dari proses adaptasi yang harus dilewati seseorang dalam menghadapi berbagai masalah dalam

kehidupan. Seseorang mendapatkan masalah untuk dipecahkan, ditemukan solusi, dan diselesaikan. Ada berbagai istilah yang ditawarkan para ahli dalam hal pemecahan masalah, namun yang paling umum dikenal dengan *coping strategy* atau strategi coping. Strategi coping dapat membantu seseorang atau individu dalam mengenali sumber-sumber masalah yang dihadapi untuk kemudian menyelesaikan masalah berdasarkan pendekatan yang berpotensi untuk direalisasikan.

Stres sebagai bagian dari emosi negatif, dapat menjadi hal yang merusak dari dalam diri ketika seseorang berusaha melawan atau menghindari daripada menerima stres tersebut. Melawan atau menghindar dari perasaan stres atau emosi negatif secara tidak sadar dapat memperparah perasaan buruk yang tengah dialami dan akan semakin lama untuk kembali stabil. Emosi negatif cenderung membawa diri ke arah tidak bahagia dan memisahkan seseorang dengan lingkungan, misalnya marah, jengkel, benci, merasa bersalah. Hal sebaliknya juga berlaku, ketika individu merasakan emosi positif, seperti keceriaan, harapan, dan kekaguman, akan cenderung membuat ikatan serta terhubung dengan lingkungan sekitar (Germer, 2009).

Menerima setiap keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan tetap memberikan kebaikan pada diri, menyadari keadaan tersebut dalam pikiran dan menyadari setiap manusia wajar ketika mengalami hal buruk, dapat membuat individu lebih mudah beradaptasi dan dipenuhi emosi-emosi positif (Germer, 2009). Bersikap baik pada diri sendiri berarti tetap merawat diri dan memenuhi kebutuhan diri, kemudian menyadari keadaan secara pikiran bertujuan untuk mengenali emosi negatif dari kejadian sehingga berusaha menstabilkan emosi tersebut ke netral, sedangkan menyadari setiap manusia adalah wajar mengalami kejadian buruk merupakan perasaan agar tetap terhubung dengan dunia dan tidak merasa hanya diri sendiri yang menderita. Karena itu, sikap untuk tetap berbuat baik pada diri, menyadari secara pikiran, dan merasakan sebagai pengalaman manusia biasa disaat menerima keadaan tidak menyenangkan dapat membantu seseorang dalam usaha mengurangi stres yang sedang dihadapi. Sikap tersebut dikenal dengan *self compassion*.

*Self compassion* merupakan bagian dari aliran psikologi positif yang menitikberatkan pada penerimaan keadaan pada diri atau peristiwa tidak menyenangkan yang dialami. (Neff & Germer, 2018) menjelaskan *self compassion* adalah emosi positif yang dihasilkan dari upaya merangkul emosi negatif. Emosi positif ini hadir bersama dengan penderitaan yang dialami karena dirangkul, bukan mengganti emosi negatif ke positif, sehingga muncul perasaan utuh sebagai manusia. Hal ini diibaratkan sinar matahari dan bayangan, dialami bersamaan. *Self compassion* merupakan cara yang baik untuk seorang ibu beradaptasi ketika merasa dalam keadaan hidup yang sulit.

*Self compassion* dapat membantu ibu dalam memahami diri sendiri ketika banyak kesulitan-kesulitan yang terjadi dan berdampak pada kesehatan mental. Ibu yang memiliki *self compassion* yang rendah karena mengasuh dan merawat anak dengan retardasi mental akan merasa sulit menyayangi diri ketika kesulitan hidup terjadi, hal ini merupakan pengaruh dari stres dalam mengasuh anak sendiri yang mengalami retardasi mental. Hal tersebut memberikan kesimpulan bahwa pentingnya *self compassion* untuk diri individu, khususnya ibu yang mengasuh anak dengan retardasi mental. Stres yang dialami seseorang dapat dikurangi dengan strategi coping, demikian pula stres dalam pengasuhan yang dialami ibu dengan anak penyintas retardasi mental dapat dikurangi melalui *self compassion*.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti ingin mencari tahu hubungan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan yang dialami ibu dengan anak gangguan retardasi mental di SLB Negeri Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, peneliti mengajukan rumusan penelitian sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan stress pengasuhan terhadap ibu dari anak retardasi mental di SLB Negeri Yogyakarta?

### C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara antara *self compassion* dengan stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB Negeri di Yogyakarta

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya wawasan keilmuan di psikologi perkembangan tentang hubungan antara antara *self compassion* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB Negeri Yogyakarta.

#### 2. Manfaat praktis

Memberikan pengetahuan kepada para orang tua khususnya ibuyang memiliki anak retardasi mental mengenai pentingnya *self compassion* dan menyadari bentuk-bentuk stress pengasuhan dari hasil penelitian ini.

