

## **Hubungan *Social Support* dengan *Parenting Stress* pada Ibu dengan Anak Tunagrahita di SLB-C Z Bandung**

Correlation Between Social Support and Parenting Stress Towards Mother Who Have an Intellectual Disability Child at SLB-C Z Bandung

<sup>1</sup>Hanifah Nastiti Putri Azni, <sup>2</sup>Suci Nugraha

<sup>1,2</sup>Fakultas psikologi, Universitas Islam Bandung, jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

Email: <sup>1</sup>Hanifahnastiti@yahoo.com <sup>2</sup>sucinugraha.psy@gmail.com

**Abstract.** Raising a child with intellectual disability can cause a great pressure for mother, and it will have impacts on parenting that is not optimal and the consequences will be felt by the child. Mother is expected to reduce the stress so that parenting can be run optimally and children will be not unnoticed by mother. To ease the burden faced by the mother, the support of the surrounding is very important to help the mother in order to withstand the difficulties. The purpose of this study was to determine the correlation between social supports and parenting stress towards mothers who have an intellectual disabled child in SLB-C Z Bandung. The method of research is the study of correlation with the respondents as many as 12 people. Measuring instrument used is a psychological scale created by the researchers based on the theory of Social Support by Sarafino (1994) and measuring tools Parenting Stress Scale by Berry & Jones (1995). The results showed that there is a negative correlation between social support and parenting stress towards mothers who have an intellectual disabled child in SLB-C Z Bandung ( $R_s = -0.770$ ), the higher the mother's received a social support, the lower the intensity of parenting stress felt by the mother.

**Keywords :** social support, parenting stress, child with intellectual disability.

**Abstrak** Membesarkan anak tunagrahita dapat menyebabkan ibu merasakan tekanan yang berat dan akan berdampak pada pengasuhan anak yang kurang optimal. Ketika ibu merasakan stres dalam pengasuhan anaknya, ibu diharapkan dapat mengurangi stresnya agar pengasuhan anak dapat dijalankan dengan optimal dan anak akan diperhatikan oleh ibu. Dukungan dari sekitarnya sangatlah penting untuk membantu ibu agar bisa bertahan menghadapi kesulitannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keeratan hubungan antara *social support* dengan *parenting stress* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C Z Bandung. Metoda penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan responden sebanyak 12 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori *Social Support* dari Sarafino (1994) dan alat ukur *Parenting Stress Scale* dari Berry & Jones (1995). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Social support* dengan *Parenting stress* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB-C Z Bandung ( $R_s = -0,770$ ), maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima ibu, semakin rendah intensitas stress pengasuhan yang dirasakan ibu.

**Kata kunci :** social support, parenting stress, anak tunagrahita

### **A. Pendahuluan**

Dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, umumnya akan muncul kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh ibu, seperti terjadinya kebingungan ketika anak mereka tidak berkembang sebagaimana mestinya, ibu juga merasa kesulitan mencari informasi tentang kondisi anaknya dan mencari tempat terapi untuk anaknya, ibu juga merasa tertekan dan malu dengan kondisi anaknya dan juga kesulitan membagi perhatian antara anaknya dan pasangan (Astutik 2014). Masalah lain yang benar-benar faktual adalah kondisi finansial keluarga yang terganggu akibat banyaknya biaya yang harus dikeluarkan oleh anak berkebutuhan khusus tersebut, seperti mencari terapis, sekolah khusus, dan lain-lain (Sianiwati Sunarto, 2007, dalam Halim, Budiman 2009). Keterbatasan yang dimiliki anak membuat ibu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang dirasakan oleh ibu saat mengasuh anak. ibu dapat merasakan malu atas komentar negatif yang diberikan pada anaknya, dan hal tersebut membuat ibu

kehilangan kepercayaan dirinya dan merasakan malu untuk pergi keluar rumah bersama anaknya. Meski dengan adanya perasaan negatif yang dirasakan, ibu kemudian bisa bangkit dan mengatasi emosi negatif tersebut, ibu sangat dekat dengan anaknya karena menghabiskan sebagian besar waktu dengan anaknya. Ibu juga berperan aktif dalam pengasuhan anak dan aktif dalam mencari informasi mengenai kondisi anaknya, dan memiliki harapan positif pada anaknya bahwa nantinya anaknya akan menjadi jauh lebih baik dari sebelumnya.

Ada pula ibu yang tidak bisa mengolah emosi negatif yang dirasakannya dan tetap merasa bahwa hari-hari yang dilaluinya berat dan mengasuh anak merupakan beban yang sangat berat. Selain merasa malu dan kesulitan dengan kondisi anaknya, ibu juga kadang merasa tidak bersedia menerima anaknya dan ingin mengabaikannya. Ibu tidak memiliki harapan yang positif pada anaknya karena ibu takut kecewa jika harapannya tidak terpenuhi. Ibu merasa ketika ada orang lain yang membicarakan hal buruk mengenai kondisi anaknya itu merupakan hal yang sangat berat yang kemudian membuat ibu menjadi merasa sangat lelah. Ibu kesulitan mengelola emosinya, ibu akan menjadi tidak sabar ketika mengasuh anak dan kemudian menjadi marah.

Stres dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, stres mengasuh anak atau *parenting stress* memiliki kekhasan tersendiri (Gunarsa, 2006). *Parenting* menjadi sebuah pengalaman yang memunculkan stres bagi kebanyakan orang tua, bagaimanapun keadaan lingkungan di sekitarnya. Orang tua yang merasa letih karena menghadapi kebutuhan keluarga yang tidak ada habisnya, terutama yang berkaitan dengan anak, dapat kehilangan antusiasme mereka dalam *parenting*. Selain itu, menurut Gunarsa ((2006) dalam Junida 2015), orang tua yang sedang dalam kondisi stres, dalam hal ini stres mengasuh anak maka, intensitasnya dalam menunjukkan emosi cenderung lebih tinggi. Orang tua dengan tingkat *parenting stress* yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku amarah yang lebih intens daripada mereka yang memiliki tingkat *parenting stress* yang rendah. Menurut Abidin (dalam Ahern, 2004) stres pengasuhan atau *parenting stress* digambarkan sebagai kecemasan dan ketegangan yang melampaui batas dan secara khusus berhubungan dengan peran orang tua dan interaksi antara orang tua dengan anak. Ketika ibu merasakan stres dalam pengasuhan anaknya, hal tersebut akan berdampak pula pada pengasuhan anak yang tidak optimal, yang akibatnya akan dirasakan oleh anaknya. Ibu diharapkan dapat mengurangi stresnya agar pengasuhan anak dapat dijalankan dengan optimal dan anak akan diperhatikan oleh ibu. Untuk mengurangi beban yang dihadapi oleh ibu, dukungan dari sekitarnya sangatlah penting untuk membantu ibu agar bisa bertahan menghadapi kesulitannya.

Dengan dukungan dari keluarga maupun teman dapat mempengaruhi berkurangnya stres pengasuhan pada ibu dan mengatasi *distress*. Menurut penelitian yang dilakukan Ramdhany (2016), salah satu faktor yang berhubungan dengan stres pengasuhan adalah dukungan sosial yang diterima. Menurut Cohen dan Syme (dalam Pratita, 2012), dukungan sosial keluarga merupakan keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain sehingga orang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Menurut model *buffering hypothesis* dukungan sosial bekerja dengan tujuan untuk memperkecil pengaruh dari tekanan-tekanan atau stres yang dialami individu. Melalui model ini, dukungan sosial bekerja dengan tujuan untuk memperkecil pengaruh dari tekanan-tekanan atau stres yang dialami individu lewat pemberian strategi *coping* yang tepat yang dapat membantu menurunkan stres. Ketika ibu mengalami stres dalam pengasuhan dan merasa tertekan, dukungan sosial menjadi hal yang melindungi ibu untuk tidak terus

mengalami perasaan tertekan, dimana jika perasaan tertekan tersebut terjadi secara terus menerus akan berubah menjadi depresi, sehingga ibu akan kembali merasa kuat dalam menjalani kegiatannya sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui mengenai hubungan *social support* dengan *Parenting stress* ibu yang memiliki anak tunagrahita. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris untuk mengetahui sejauh mana keeratan hubungan antara *Social support* dengan *Parenting stress* ibu dengan anak tunagrahita di SLB-C Z Bandung

## B. Landasan Teori

Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain, dimana orang lain disini dapat diartikan sebagai individu perorangan atau kelompok. Dukungan sosial memiliki 4 dimensi, yaitu dukungan emosional (*emotional support*) adalah suatu bentuk dukungan yang diekspresikan melalui empati, perhatian, kasih sayang dan kepedulian terhadap individu lain. Bentuk dukungan ini dapat menimbulkan rasa nyaman, perasaan dilibatkan dan dicintai pada individu yang bersangkutan. Dukungan ini juga meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dukungan penghargaan (*esteem support*) adalah suatu bentuk dukungan yang terjadi melalui ekspresi seseorang dengan menunjukkan suatu penghargaan positif terhadap individu, dukungan atau persetujuan tentang ide-ide atau perasaan dari individu tersebut dan perbandingan positif dari individu dengan orang lain yang keadannya lebih baik atau lebih buruk. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten dan bermakna. Dukungan instrumental (*instrumental support*) adalah bentuk dukungan langsung yang diwujudkan dalam bentuk bantuan material atau jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Contoh dukungan ini seperti pinjaman atau sumbangan uang dari orang lain, penyediaan layanan penitipan anak, penjagaan dan pengawasan rumah yang ditinggal pergi pemiliknya dan lain sebagainya yang merupakan bantuan nyata berupa materi atau jasa. Dukungan informasi (*information support*) adalah suatu dukungan yang diungkapkan dalam bentuk pemberian nasehat/saran, penghargaan, bimbingan/pemberian umpan balik, mengenai apa yang dilakukan individu, guna untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

*Parenting stress* merupakan kecemasan dan ketegangan berlebihan yang secara khusus terkait dengan peran orang tua dan interaksi antara orang tua dengan anak (Berry & Jones 1995). Parenting stress terdiri dari 2 dimensi yaitu dimensi *pleasure*, yaitu komponen positif dari *parenting* yang membawa keuntungan secara emosional (cinta, kegembiraan, kebahagiaan, kesenangan) serta perasaan akan *self-enrichment* dan pengembangan diri. Dimensi *Strain* yaitu komponen negatif dari *parenting* yang melibatkan tuntutan akan berbagai sumber seperti waktu, tenaga, dan uang, serta adanya larangan, perasaan malu, dan kontrol. Pada pengukuran ini peneliti menggunakan *parenting stress scale* (PSS) dari (Berry & Jones, 1995), yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) sebagai alternatif untuk 101-item *Parenting Stress Index* milik Abidin dengan item yang lebih ringkas. PSS terdiri dari 18 item *self report* dimana setiap item mewakili situasi positif dan negatif orang tua dalam pengasuhan. PSS secara spesifik memfokuskan pada stres yang disebabkan oleh peran sebagai orang tua melalui gambaran hubungan orang tua dengan anak dan perasaan mereka mengenainya, yang dikaitkan dengan adanya komponen *pleasure* dan *strain* dalam pengasuhan anak (Berry & Jones, 1995).

### C. Hasil Penelitian

**Tabel 1.** hasil korelasi *social support* dengan *parenting stress*

	<i>Social support</i>	<i>Parenting stress</i>
<b>Koefisien korelasi</b>	-0,754	

Berdasarkan Tabel 1 hasil perhitungan korelasi diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *social support* dengan *parenting stress* ibu dengan anak tunagrahita di SLB-C Z Bandung, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh ibu, maka semakin rendah juga stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu. Hasil yang didapat menunjukkan skor koefisien korelasi sebesar -0,754, yang menunjukkan tingkat korelasi yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin sering ibu mendapatkan dukungan sosial, maka semakin rendah intensitas stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dengan anak tunagrahita. Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan Gunarsa (2009 (dalam Junida 2015)) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi *Parenting stress* adalah dukungan sosial yang dapat mengurangi kemungkinan ibu mengalami *parenting stress*.

**Tabel 2.** Perbandingan Keseluruhan Hasil Uji Korelasi antara Dimensi *Social support* dengan *Parenting Stress*

Dimensi	r.	Keterangan	Kesimpulan
<i>Emotional Support</i>	-0,533	Korelasi cukup	Terdapat hubungan negatif
<i>Esteem Support</i>	-0,392	Korelasi rendah	Terdapat hubungan negatif
<i>Instrumental Support</i>	-0,621	Korelasi tinggi	Terdapat hubungan negatif
<i>Information Support</i>	-0,770	Korelasi tinggi	Terdapat hubungan negatif

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dimensi *instrumental support* merupakan dimensi *social support* yang memiliki korelasi lebih tinggi yang memiliki nilai koefisien korelasi dengan nilai yang tinggi sebesar -0,770. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* dalam dimensi *information support*, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialaminya. Semakin sering ibu mendapatkan dukungan sosial dalam bentuk informasi maka semakin jarang ibu merasakan stres pengasuhan.

Pada dimensi *Esteem support* didapatkan koefisien korelasi yang paling rendah dibandingkan dengan dimensi *social support* lainnya, dengan nilai korelasi sebesar -0,392 yang menunjukkan korelasi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* pada dimensi *esteem support* tidak selalu diikuti dengan rendahnya *parenting stress* yang di rasakan oleh ibu. Begitu pula semakin rendah *social support* pada dimensi *esteem support* tidak selalu diikuti dengan tingginya *parenting stress* yang di rasakan.

**Tabel 3.** *Social support* yang didapatkan ibu dengan anak tunagrahita

<i>Social support</i>	F	%
Tinggi	11	92%
Rendah	1	8%
Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 12 ibu dengan anak tunagrahita di SLB-C Z Bandung, 11 ibu mempersepsikan mendapat *social support* yang tinggi dengan presentase 92%. Hal ini menunjukkan bahwa ibu merasa diberikan perhatian, mendapatkan rasa nyaman dan merasa dicintai oleh lingkungannya. Sementara satu ibu mempersepsikan mendapat *social support* yang rendah dengan persentase 8%. Hal ini menunjukkan bahwa ibu merasa tidak menerima dukungan social yang cukup, ibu merasa tidak mendapatkan perhatian, kenyamanan serta tidak merasakan dicintai oleh lingkungannya.

#### D. Simpulan

Terdapat hubungan negatif yang erat antara *social support* dengan *parenting stress* ibu dengan anak tunagrahita di SLB-C Z Bandung ( $r_s = 0,754$ ), hal tersebut menunjukkan semakin tinggi *social support* yang didapatkan, maka semakin rendah intensitas *parenting stress* yang dialami oleh ibu.

*Social support* dimensi *information support* dengan *parenting stress* memiliki nilai korelasi yang paling tinggi dengan  $r_s = -0,770$ , dan *social support* dimensi *esteem support* dengan *parenting stress* memiliki nilai korelasi yang paling rendah dengan  $r_s = -0,392$ .

#### Daftar Pustaka

- Ahern, Lisa Senatore (2004). Psychometric properties of The parenting stress index – short form. Department of psychology College of humanities and social sciences. Faculty of North Carolina State University.
- Astutik, Sri (2014). Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. Dalam <http://digilib.uinsby.ac.id/448/> (diunduh 2 april 2016)
- Berry, JD, & Jones, W,H, (1995) The Parental Stress Scale : initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463 – 472
- Halim, Budiman (2009). Kontribusi Protective Factors Terhadap Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung (Suatu Studi Mengenai Kontribusi Family Protective Factor dan Community Protective Factor Terhadap Resiliensi dan Aspek-aspeknya). Universitas Kristen Maranatha
- Junida, Isma (2015) Hubungan health hardiness dengan parenting stress pada warga peserta PKH Kelurahan Karang Besuki Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Lazarus, S. Richard. (1991) *Stress and Coping An Anthology* (3<sup>rd</sup> Edition). Columbia University Press:New York
- Pratita, Nurina Dewi Hubungan Dukungan Pasangan Dan Health Locus Of Control Dengan Kepatuhan Dalam Menjalani Proses Pengobatan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe-2. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.1 No.1 (2012) Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Ramadhany, Sefira Dwi. (2016) Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di slb dharma bhakti dharma pertiwi. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
- Sarafino, Edward P. (1994) *Health psychology : biopsychosocial interaction* (2<sup>nd</sup> edition). Willey & Sons, inc:New york