

## Hubungan Strategi Koping dengan Kualitas Hidup Ibu yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual

Nur Lu'lu'atul Ahadiyah<sup>1</sup>, Liyanovitasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
Email Korespondensi: liyanovie05@gmail.com

### ABSTRAK

Disabilitas intelektual adalah anak yang perkembangan fungsi intelektualnya mengalami hambatan yang disertai ketidakmampuan dalam belajar dan menyesuaikan diri, sehingga dapat membuat orang tua membutuhkan penanganan khusus dan juga mengakibatkan peningkatan beban dan stres yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup keluarga adalah strategi koping. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan strategi koping dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual. Desain penelitian ini diskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual di Sekolah Luar Biasa Negeri Ungaran sejumlah 87 responden, dan sampel sejumlah 64 responden dengan teknik consecutive sampling. Alat ukur yang digunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji chi square. Sebagian besar responden memiliki strategi koping adaptif dengan kualitas hidup ibu kategori sedang yaitu sebanyak 32 responden (78.0%). = Ada hubungan strategi koping dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual. Dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Orang tua dapat meningkatkan strategi koping dengan merencanakan segala sesuatu mengenai anaknya, juga dapat mengendalikan stres dengan baik sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, misalnya dengan menumbuhkan perasaan optimis, selalu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan selalu berdo'a.

**Kata kunci :** Disabilitas Intelektual, Kualitas Hidup, Strategi Koping

### ABSTRACT

#### ***The Relationship between Coping Strategies and Quality of Life of Mothers with Children with Intellectual Disabilities***

*Intellectual disability is a child whose development of intellectual function experiences obstacles accompanied by disabilities in learning and adjusting, which can make parents need special handling and also result in increased burden and stress that can affect the quality of life. A factor affecting the quality of life of the family is coping strategies. The purpose of this study was to determine the relationship between coping strategies and the quality of life of mothers who have children with intellectual disabilities. This research design is descriptive correlational with a cross sectional approach. The population is parents who have children with intellectual disabilities at Ungaran State Special School with a consecutive sampling technique of 64 respondents. The measuring instrument used is a questionnaire. The data analysis used is the chi square test. Results: Most respondents had adaptive coping strategies with a moderate maternal quality of life, which was 32 respondents (78.0%). There is a relationship between coping strategies and the quality of life of mothers who have children with intellectual disabilities. With  $p \text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ . Suggestion: Parents can improve*

*coping strategies by planning everything about their children, can also control stress well so that it does not interfere with daily activities, for example by cultivating feelings of optimism, always getting closer to God Almighty and always praying.*

**Keywords:** *Intellectual Disability, Quality Of Life, Coping Strategies*

## **PENDAHULUAN**

Anak Disabilitas intelektual merupakan anak yang perkembangan fungsi intelektualnya mengalami hambatan yang disertai ketidakmampuan dalam belajar dan menyesuaikan diri. Menurut *American Association on Mental Retardation* (AAMR) Disabilitas intelektual terjadi sebelum usia 18 tahun dan ditandai dengan fungsi intelektual yang umumnya jauh di bawah normal dan batas dalam 2 atau lebih fungsi adaptif. Klasifikasi disabilitas intelektual terdiri dari 3 kategori diantaranya adalah disabilitas intelektual ringan bisa dididik (IQ 55-70), disabilitas intelektual sedang bisa dilatih (IQ 40-54), disabilitas intelektual berat serta Sangat berat biasanya memerlukan pengawasan serta bantuan total dalam perawatan diri seperti makan, mandi, berpakaian, dan lain-lain (Sih & Loura, 2023).

*World Health Organization* (2019) memperkirakan bahwa lebih dari 450 juta anak di dunia mengalami disabilitas intelektual. Disabilitas intelektual menjadi beban penyakit tersendiri di dunia sebesar 12% dan diperkirakan meningkat 15% pada tahun 2025. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penyandang disabilitas di Indonesia pada tahun 2020 ada 22.5 juta, sementara survei Ekonomi Nasional (Susenas) 2020 mencatat ada 38,05 juta penyandang disabilitas, salah satunya termasuk disabilitas intelektual. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, menunjukkan anak Indonesia yang menyandang disabilitas intelektual adalah 962.011 orang dengan kriteria disabilitas intelektual ringan 80%, disabilitas intelektual kategori sedang 12% dan disabilitas intelektual kategori sangat berat 8%. Menurut Kemensos 2021, pada data sistem informasi manajemen penyandang disabilitas terhitung hingga Desember 2021 jumlah anak di Indonesia penyandang disabilitas intelektual mencapai 13,141 anak dari 208.950 anak penyandang disabilitas. Di Indonesia Jawa Tengah memiliki persentase penyandang disabilitas tertinggi urutan ke tiga, dengan persentase 8,34%, Jawa Barat tingkat pertama dan Jawa Timur pada peringkat kedua.

Dalam skala provinsi menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah telah mengalami peningkatan penyandang disabilitas intelektual pihaknya tercatat dari tahun 2016- 2020 sebanyak 585 penyandang disabilitas intelektual. Kawasan Kota Semarang sendiri juga mengalami peningkatan penyandang disabilitas intelektual kategori anak setiap tahunnya, menurut data BPS (Badan Pusat Statistik) dan dinas Sosial Kota Semarang pihaknya tercatat tahun 2014 mencapai 212 penyandang, tahun 2015 mencapai 236 penyandang, tahun 2016 mencapai 393 penyandang, tahun 2020 mengalami peningkatan mencapai 764 penyandang, tahun 2021 mencapai 1.024 penyandang dan tahun 2022 mencapai 1.407 penyandang Tunagrahita (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah 2022).

Basis utama pembentukan kepribadian anak adalah ibu. Sebagai lingkungan pertama bagi anak untuk berinteraksi, orang tua memegang peran yang sangat penting dalam memberikan kehidupan, tanggung jawab dan kewajiban dalam rangka menumbuhkan model kreatif, mengupayakan perkembangan kesehatan fisik

dan mental anak. Keterbelakangan mental yang dialami anak membuat ibu mempunyai tantangan. Tantangan yang dihadapi orang tua antara lain, isolasi sosial, lingkungan sekitar dan teman yang tidak bisa memahami kebutuhan anak disabilitas intelektual (Samsudin 2019) . Hal ini membutuhkan penanganan khusus dan dukungan khusus dari orang tua sehingga mengakibatkan peningkatan beban dan stres ibu, dari hal tersebut mempengaruhi kualitas hidup ibu. Kualitas hidup adalah sejauh mana individu mengalami kualitas hidup mereka sendiri dalam konteks keluarga dan bagaimana keluarga secara keseluruhan mampu memanfaatkan peluang dan peluang penting yang dimilikinya mencapai tujuan dalam komunitas dan masyarakat dimana ia menjadi bagiannya (Vukićević *et al.* 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yaitu kesejahteraan finansial, kesejahteraan emosional, hubungan keluarga, dukungan sosial, dukungan layanan terkait kebutuhan khusus, keyakinan spiritual, karir, waktu luang, kenyamanan hidup, komuni, kesehatan, serta keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan yang sangat besar terutama dalam hal mengasuh (Osakinah 2021). Selain itu salah satu yang mempengaruhi kualitas hidup ibu adalah strategi koping (Wang *et al.* 2022). Strategi koping ibu digunakan untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal yang melelahkan . Strategi koping ibu merupakan respon yang positif, sesuai dengan masalah, afektif, persepsi, dan respon individu yang digunakan keluarga dan subsistemnya untuk memecahkan suatu masalah atau mengurangi stress yang diakibatkan oleh masalah atau peristiwa (Abdul *et al.* 2019). Strategi koping merupakan cara yang disarankan dalam mengurangi beban pengasuh dan mengurangi stres orang tua anak berkebutuhan khusus, karena dapat membuat hidup tidak terlalu berat dan dapat lebih mudah untuk di tanggung. Kualitas hidup yang lebih tinggi didapatkan dengan menggunakan strategi bertahan diri. Dalam mengurangi beban pengasuh dan mengimbangi stres orang tua, strategi koping yang efektif dinilai sebagai cara untuk dapat membuat hidup lebih ringan dan lebih mudah dapat meningkatkan kualitas hidup ibu (Aren *et al.* 2017).

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mauritz *et al.* 2021) yang berjudul “ *The Relationship between Quality of Life and coping strategies of children with EB and their parents*” menunjukkan bahwa strategi coping berhubungan dengan kualitas hidup anak-anak dengan EB dan berhubungan juga dengan kualitas hidup orang tua mereka. Kualitas hidup anak-anak yang mengidap EB dan kualitas hidup orang tua mereka lebih rendah dibandingkan dengan kualitas hidup anak-anak dan orang tua yang sehat.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 13 Oktober 2023, yang di lakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Ungaran kabupaten semarang. Dilakukan dengan wawancara kepada 10 orang tua yang memiliki anak retardasi mental didapatkan hasil bahwa, 4 orang tua didapatkan hasil memiliki strategi koping adaptif dengan kualitas hidup yang tinggi. Strategi koping adaptif di tandai dengan orang tua tersebut mengatakan mengalihkan perhatian dengan cara terlibat dalam pekerjaan atau kegiatan lainnya, menerima dukungan emosional dari orang lain, dan didapatkan kualitas hidupnya tinggi di tandai dengan orang tua mengatakan puas terhadap kesehatannya, merasa hidupnya berarti. Berbeda dengan yang sebelumnya, terdapat 3 orang tua didapatkan hasil memiliki strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup yang sedang. Strategi koping maladaptif ditandai dengan mengeritik diri sendiri, tidak berusaha menyusun strategi untuk apa yang

harus dilakukan kedepannya, dan didapatkan kualitas hidup sedang ditandai dengan tidak puas dengan kualitas tidurnya, tidak puas dengan diri sendiri. Sementara itu juga didapatkan 3 orang tua yang memiliki strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup yang tinggi. Strategi koping maladaptif ditandai dengan tidak menerima kenyataan bahwa hal ini terjadi, tidak mendengarkan saran dari orang lain, dan didapatkan kualitas hidupnya tinggi ditandai dengan kemampuan dalam bergaul baik, puas dengan dukungan yang diperoleh dari teman.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Ibu yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual”

## METODE

Desain penelitian ini adalah metode diskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual di Sekolah Luar Biasa Negeri Ungran sejumlah 87 responden. Teknik pengambilan sampel dengan cara *consecutive sampling* penelitian ini dilakukan selama 3 hari dan di dapatkan 64 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner, uji analisis menggunakan uji *chi square* dengan  $<0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi fekuensi strategi koping ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual

<b>Strategi Koping</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>(%)</b>
Maladaptif	23	35.9
Adaptif	41	64.1
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi gambaran strategi koping sebagian besar kategori adaptif sebanyak 41 responden (64.1%),

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual

<b>Kualitas Hidup</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>(%)</b>
Rendah	17	26.6
Sedang	32	50.0
Tinggi	15	23.4
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi gambaran kualitas hidup sebagian besar kategori sedang sebanyak 32 responden (50.0%).

Tabel 3. Hubungan strategi koping dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual

Strategi Koping	Kualitas Hidup Keluarga								P-Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Maladaptif	13	56.5	3	13.0	7	30.4	23	100	0,000
Adaptif	4	9.8	29	70.7	8	19.5	41	100	
Total	17	26.6	32	50.0	15	23.4	64	100	

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis diperoleh hasil responden yang memiliki Strategi koping adaptif dengan kualitas hidup tinggi sebanyak 8 responden (19.5%) dan dari penelitian ini sebagian besar responden memiliki strategi koping adaptif dengan kualitas hidup sedang sebanyak 29 responden (70.7%) dan juga dari penelitian ini responden yang memiliki strategi koping adaptif dengan kualitas hidup rendah sebanyak 4 responden (9.8%). Untuk responden yang memiliki strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup rendah sebanyak 13 responden (56.5%), dan dari penelitian ini responden yang mendapatkan strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup sedang sebanyak 3 responden (13.0%), dan juga dari penelitian ini responden yang memiliki strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup tinggi 7 responden (30.4%). Berdasarkan analisis data dengan Uji Chi-Square menunjukkan nilai p value = 0,000 <  $\alpha$  (0,05) bahwa ada hubungan strategi koping dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual.

## PEMBAHASAN

Gambaran strategi koping yang memiliki anak disabilitas intelektual

Hasil penelitian menunjukkan strategi koping yang memiliki anak disabilitas intelektual sebagian besar memiliki strategi koping adaptif sebanyak 41 responden (64.1%). Hal ini ditunjukkan dengan responden yang menyatakan bahwa ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual mengatakan sering mendapatkan dukungan emosioanl dari keluarga maupun orang lain (92,3%), keluarga juga mendapatkan bantuan berupa saran dari ahli seperti dokter dan orang lain sehingga mereka memiliki pengetahuan untuk merawat anak retardasi mental (95,6%) dan keluarga juga mengatakan mengambil hikmah atas situasi yang sudah terjadi dan mereka belajar banyak dengan memiliki anak berkebutuhan khusus (93,3%).

Menurut teori (Smet, 1994 dalam Kusnadi, 2023) faktor dapat mempengaruhi koping stres pada individu yaitu jenis kelamin, usia dan pendidikan. Pada penelitian ini ibu dengan anak disabilitas intelektual yang memiliki strategi koping adaptif yaitu perempuan sebanyak 41 responden (64.1%). Menurut Rahmania (2016) dalam Hidayatun (2017) bahwa ibu dengan strategi koping yang baik akan memiliki tingkat kesejahteraan dan kesehatan yang lebih tinggi sehingga lebih condong untuk memilih *problem focused coping* (PFC).

Selain jenis kelamin, usia juga dapat mempengaruhi strategi koping individu, pada penelitian ini keluarga dengan anak retardasi mental yang memiliki strategi koping adaptif sebagian besar berusia 36 – 45 tahun sebanyak 22 responden

(53,7%). Menurut Sarafino & Smith (2014) dalam Kusnadi et al (2023), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perencanaan strategi coping pada orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual yaitu usia. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya coping. Hal ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk memperhatikan tuntutan hidup yang semakin bertambah sesuai dengan tingkat usia tersebut.

Menurut Lazarus (Schaie & Willis, 2010) bahwa struktur psikologis berubah sesuai dengan tingkat umurnya, sehingga akan menghasilkan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi stres dan perilaku coping yang lebih sering digunakan oleh orang yang dewasa adalah yang berpusat pada pemecahan masalah (*problem focused coping*). Menurut Hurclok (2008) dalam Hidayat, et al (2021), semakin tua usia seseorang maka tingkat kematangan seseorang lebih dipercaya dan semakin konstruktif dalam menggunakan coping terhadap masalah yang sedang dihadapi dari pengalaman seseorang disebabkan semakin cukup usia dan kedewasaan dalam berpikir termasuk dalam memberikan coping.

Selain jenis kelamin dan usia, tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi strategi coping seseorang. Pada penelitian ini ibu dengan anak disabilitas intelektual yang memiliki strategi coping adaptif sebagian besar berpendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 29 responden (70.7%). Menurut Ishtiaq et al (2020), orangtua dengan strategi coping *Problem focused engagement* dipengaruhi oleh pendidikan orang tua dan usia anak disabilitas, orang tua dengan pendidikan yang tinggi lebih sering menggunakan strategi coping *Problem focused engagement* sehingga kualitas hidup keluarga lebih baik walaupun memiliki anak dengan kebutuhan khusus, orang tua yang memiliki pendidikan lebih baik akan mempengaruhi pengetahuan dan cara mengatasi stressor.

Menurut Arini (2012) dalam Kartikasari et al (2017) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stress orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus salah satunya adalah pendidikan, dengan latar belakang pendidikan rendah akan menimbulkan kurangnya informasi mengenai anak berkebutuhan khusus serta mengenai bagaimana cara menangani dan menghadapi anak berkebutuhan khusus (ABK) sehingga tidak dapat meminimalisir atau mengontrol tingkat stress yang terjadi pada dirinya dan akhirnya keluarga memilih strategi coping yang kurang baik. Menurut asumsi peneliti tingkat pendidikan mempengaruhi individu dalam hal menghadapi masalah untuk menghindari stress, semakin tinggi tingkat pendidikan maka toleransi dan kontrol terhadap stress akan menjadi lebih baik. Responden yang berpendidikan SMA lebih mampu menggunakan pemahaman mereka dalam merespon memiliki anak berkebutuhan khusus secara adaptif daripada kelompok responden yang berpendidikan rendah.

#### Gambaran kualitas Hidup Ibu Yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual sebagian besar memiliki kualitas hidup yang sedang sebanyak 32 responden (50.0%). Menurut Brown (2003) dalam Adila (2023) faktor-faktor yang mempengaruhi *Family Quality of Life* yaitu kesejahteraan finansial, hubungan keluarga, dukungan sosial, dukungan layanan terkait kebutuhan khusus, keyakinan spiritual, karir, waktu luang dan kenikmatan hidup, dan keterlibatan warga dan komunitas serta kesehatan. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan yang sangat besar terutama dalam hal

pengasuhan. Hal ini serupa dengan pendapat Patterson (2018) yang menyatakan bahwa mengelola berbagai peran pengasuhan tidak diragukan lagi menghadirkan tantangan yang cukup besar bagi orang tua anak berkebutuhan khusus.

Selain faktor-faktor diatas, adapun faktor yang mempengaruhi kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual salah satunya yaitu usia orang tua. Pada penelitian ini ibu dengan anak disabilitas intelektual yang memiliki kualitas hidup sedang sebagian besar berusia 36 – 45 tahun. Menurut Dewi et al (2023), Pada usia dewasa akhir individu telah mencapai kematangan dalam berpikir dan bersikap yang mempengaruhi bagaimana orang tua mengasuh dan mendidik anak yang mengalami retardasi mental. Oleh karena itu, usia orang tua yang terlalu muda atau terlalu tua akan membuat orang tua kurang maksimal dalam menjalani peran pengasuhan. Anak retardasi mental lebih banyak membutuhkan bantuan dari orang tua sehingga dalam pengasuhan anak membutuhkan kekuatan fisik maupun psikososial.

Namun hal ini juga tidak semata mata, bahwa kematangannya usia akan menyebabkan kualitas hidup yang tinggi. Pada penelitian ini usia yang matang pada orang tua dengan anak disabilitas intelektual justru berada pada kualitas hidup sedang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukmadi et al (2020), pada penelitiannya menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual menyatakan dirinya sering mengeluhkan sakit kepala karena kurangnya tidur akibat memiliki terlalu banyak pikiran. Adapun faktor yang mempengaruhi pada aspek fisik ini merupakan kondisi biologis, dan faktor usia yang sudah menduduki usia 40. Bila dihubungkan dengan hadirnya anak berkebutuhan khusus, secara langsung hadirnya anak baik anak berkebutuhan khusus dengan hambatan intelektual akan mengganggu keberfungsian fisik dari orang tua secara langsung faktor pikiran yang kemudian membuat orang tua susah tidur, orang tua dalam hal ini orang tua merasakan resah dan *overthinking* sehingga kualitas hidup mereka sehari-hari tidak maksimal.

#### Hubungan strategi koping dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual

Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil responden yang memiliki Strategi koping adaptif dengan kualitas hidup tinggi sebanyak 8 Responden (19.5%) dan dari penelitian ini sebagian besar responden memiliki strategi koping adaptif dengan kualitas hidup sedang sebanyak 29 responden (70.7%) dan juga dari penelitian ini responden yang memiliki strategi koping adaptif dengan kualitas hidup rendah sebanyak 4 responden (9.8%). Untuk responden yang memiliki strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup rendah sebanyak 13 responden (56.5%), dan dari penelitian ini responden yang memiliki strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup sedang sebanyak 3 responden (13.0%). Berdasarkan analisis data dengan Uji Chi-Square menunjukkan nilai p value = 0,000 <  $\alpha$  (0,05) bahwa ada hubungan strategi koping dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual.

Ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual tentunya memiliki pengasuhan yang berbeda dan lebih intensif hal ini tentu akan membuat orangtua harus lebih memperhatikan anak dalam berbagai aspek seperti kebutuhan, pendidikan dan juga lingkungan sosialnya (Khanastren, 2018). Menurut Valentina (2014) menjelaskan bahwa orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada

awalnya mereka akan merasakan yang namanya sebuah rasa bingung lalu stres, malu, terkejut, dan merasa tidak tahu apa yang harus diberbuat. Perasaan untuk menyalahkan diri sendiri sering muncul dan juga perasaan tertekan dialami dalam melakukan pengasuhan terhadap anaknya karena tidak tau apa yang harus dilakukan namun, seiring berjalannya waktu mereka mencari dan mendapatkan informasi tentang keadaan anaknya, serta mendapatkan dukungan dari keluarga dan tetangga, mendapat bimbingan juga dari fisioterapis membuat mereka dapat memahami apa yang dialami oleh anaknya dan dapat mengurangi stres.

Stres dapat dirasakan sangat berat dan melelahkan, beberapa keluarga mampu beradaptasi dan berhasil mengatasinya sehingga kondisi stres mereka dapat dikendalikan dan kehidupan mereka kembali normal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan strategi koping yang tepat, anak penyandang disabilitas dapat berkontribusi dalam memperkuat unit keluarga, serta berkontribusi secara positif terhadap kualitas hidup anggota keluarga. *Parenting* stres bisa memunculkan suatu tindakan yang berpeluang menyebabkan *toxic stress* pada anak. Ketika orang tua terus menerus memojokkan anak secara psikologis atau mencederai anak secara fisik, tanpa ada dukungan, perlindungan dan keterikatan emosional yang dirasakan oleh anak, maka anak akan menderita stres toksik.

Menurut teori Ekwall, Sivberg dan Hallberg dalam Aren (2017) kualitas hidup yang lebih tinggi didapatkan dengan menggunakan strategi bertahan diri. Dalam mengurangi beban pengasuh dan mengimbangi stress orang tua, strategi koping yang efektif dinilai sebagai cara untuk dapat membuat hidup lebih ringan dan lebih mudah dan dapat meningkatkan *Family Quality Of Life*. Dengan coping yang efektif maka semakin banyak situasi yang sesuai dengan keinginan seseorang, sehingga diharapkan kualitas hidup keluarga juga akan meningkat.

Pada penelitian ini juga di dapatkan hasil bahwa responden yang memiliki strategi koping maladaptif dengan kualitas hidup tinggi 7 responden (30.4%). Untuk responden yang memiliki strategi koping adaptif dengan kualitas hidup rendah sebanyak 4 responden (9.8%). Hasil penelitian ini menyebabkan kesenjangan antara teori dan hasil penelitian, namun menurut Sukmadi et al (2020) mengemukakan bahwa kualitas hidup keluarga tidak hanya dinilai dari strategi koping saja ataupun psikologis dari keluarga itu sendiri, ada beberapa faktor yang harus dipertimbangan yaitu keberfungsian, keberfungsian psikologis dan keberfungsian sosial. Segala keberfungsian tersebut membentuk sebuah konsep yaitu kualitas hidup.

Kualitas hidup seseorang biasa digambarkan berupa rasa pasrah total, bersyukur, mudah dalam menjalani kenyataan hidup dan memiliki strategi koping yang baik. Namun meskipun keluarga memiliki strategi koping yang baik hal ini bisa menjadi makna yang berbeda ketika dipadukan dengan kelelahan fisik yang dialami. Sukmadi et al (2020) mengemukakan bahwa keluarga yang memiliki anak disabilitas intelektual dan memiliki strategi koping yang baik cenderung mencari dan mendapatkan dukungan dari keluarga atau orang lain yang memiliki simpati pada mereka, mereka juga sering menggunakan waktu rekreasi sebagai strategi saat mereka stress, akses informasi yang mereka dapatkan juga lebih mudah didapatkan untuk merawat anak dengan disabilitas intelektual.

Menurut Sukmadi et al (2020) mengemukakan beberapa strategi yang mereka gunakan tidak sepenuhnya dapat memberikan kualitas hidup yang baik pada mereka. Hasil penelitian Sukmadi et al (2020), keluarga yang memiliki anak

disabilitas intelektual memiliki strategi koping yang baik dinilai dari faktor sosial dan lingkungan mereka, namun mereka memiliki kualitas hidup yang rendah dimana mereka mengatakan mengalami kelelahan fisik yang mencakup aktivitas sehari-hari, energi dan kelelahan, mobilitas, ketidaknyamanan tidur dan istirahat, serta kapasitas kerja. Kesehatan fisik ini merupakan aspek yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam melakukan suatu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup mereka sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Strategi koping ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual sebagian besar memiliki strategi koping adaptif sebanyak 41 responden (64.1%).

Kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual sebagian besar memiliki kualitas hidup yang sedang sebanyak 32 responden (50.0%)

Terdapat hubungan antara strategi koping dengan kualitas hidup ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual di SLB N Ungaran di dapatkan hasil dari analisis bivariat menggunakan uji chi square  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ .

Sebagai bahan masukan dan evaluasi keilmuan serta dapat digunakan sebagai masukan informasi dalam rangka pengembangan proses belajar mengajar

Sebagai informasi untuk mengetahui strategi koping yang baik agar kualitas hidup yang memiliki anak disabilitas juga baik, dalam hal ini orang tua dapat meningkatkan strategi koping dengan cara merencanakan segala sesuatu mengenai anaknya. Juga diharapkan dapat mengendalikan stres dengan baik sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, misalnya dengan menumbuhkan perasaan optimis, mampu memaknai keadaan dalam hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Hal terpenting dalam memaknai dan meningkatkan kualitas hidup adalah dengan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan selalu berdo'a.

Bagi peneliti selanjutnya dapat di khususkan ke jenjang pendidikan SD, SMP, atau SMA. Peneliti juga dapat mengkatagorikan untuk urutan anak, misalnya anak pertama, anak kedua, anak ketiga, anak ke empat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan kali ini saya ucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi kami dalam melakukan penelitian ini, dan terimakasih kepada Kepala Sekolah SLB Ungaran yang telah memberikan kesempatan kami dalam menyelesaikan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asiyadi, I. P., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Parenting Stress dengan Parenting Self Efficacy pada Ibu yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Biahimo, N. U. I., Firmawati, F., & Masionu, S. N. (2022). Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Ibu Dalam Penerimaan Anak Autis Di Slb Kota Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(2).
- Cahyani, R. (2019). Mekanisme Koping Siswa Dalam Menghadapi Menstruasi Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 1 Dan 3 Sleman Yogyakarta. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Christianto, L. P. (2016). Hubungan Antara Kepribadian Tangguh Dengan Kualitas

Hidup Pada Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy.

- Hidayat, F., Widodo, Pramita, Y., & Aji, Apria, G. (2021). Hubungan Tingkat Stres Orang Tua dengan Mekanisme Koping Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tuna Grahita Usia 7-18 Tahun di SLB N Slawi. 12(2), 74–79.
- Hidayatun, A. (2017). Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Ibu terhadap Penerimaan Anak Autis di Kabupaten Bantul. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Ishtiaq, N., Mumtaz, N., & Saqulain, G. (2020). Stress and coping strategies for parenting children with hearing impairment and autism. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(3).
- Kartikasari, R., Ardhia, F. R., & ... (2017). Pola Asuh Dengan Anak Berkebutuhan Khusus (Tunarungu Dan Tunawicara) di SLB-B Negeri Cicendo Bandung. *Jurnal Kesehatan...*, III(1), 100–105.
- Kusnadi, S.K., Zuroida, A & Elisnawati, E. (2023). Strategi Coping untuk Menurunkan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol 5 (5), Hal 2104 – 2116
- Kotzampopoulou, I. (2015). Quality of life in families having children with disabilities: The parents' perspective. Master's Thesis. Master of Philosophy in Special Needs Education. Department of Special Needs Education Faculty of Educational Sciences. University Of Oslo.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori* (1st ed.). Jakarta : Salemba Medika.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2010). *Handbook Of The Psychology Of Aging*. Academic Press.
- Sirait, S. H. (2015). Strategi Mekanisme Koping Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa E Negeri (SLB) Negeri Kecamatan Sei Agul Medan. In Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105.
- Widia, C., Basuni, D. R & Kurniasih, E. (2023). Koping Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb Abc Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Galuh*, Vol.5 No.1, hal 1-12
- Abdul, Muhith et al. 2019. "MEKANISME KOPING KELUARGA YANG MEMILIKI ANAK RETARDASI MENTAL." *Journal Health of Science*, Vol. 12, N: 39–45.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. 2022. "Provinsi Jawa Tengah Dalam Angka 2022 Jawa Tengah Province in Figures 2022." : lxxii + 976.
- Fioni Osakinah. 2021. *HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN FAMILY QUALITY OF LIFE PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI PEKANBARU*.
- Samsudin, Samsudin. 2019. "Pentingnya Peran Orangtua Dalam Membentuk

Kepribadian Anak.” *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme* 1(2): 50–61.

- Sih Ageng Lumadi, Ns, and Nining Loura Sari. 2023. “Literature Review: Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kemandirian Anak Retardasi Mental.” 4(2): 96–110. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>.
- Vukićević, Anka et al. 2023. “Quality of Life of Families with Children with Intellectual and Developmental Disabilities: Family Health Domain.” *Journal of Health Sciences* 13(2): 91–97.
- Wang, Ruodan et al. 2022. “Coping, Social Support, and Family Quality of Life for Caregivers of Individuals with Autism: Meta-Analytic Structural Equation Modeling.” *Personality and Individual Differences* 186(PB): 111351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111351>.