

**STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN
EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS
DI LEMBAGA PENGEMBANGAN SUMBER DAYA
MANUSIA (LPSDM) GRAHA JIWA INDONESIA
PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S1)
dalam Ilmu dakwah dan Komunikasi

Oleh :
HARI WULANDARI
NPM : 1841040034

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

**STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN
EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS
DI LEMBAGA PENGEMBANGAN SUMBER DAYA
MANUSIA (LPSDM) GRAHA JIWA INDONESIA
PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S1)
dalam Ilmu dakwah



Pembimbing I : Prof.Dr.H.M.Bahri Ghazali, M.A
Pembimbing II : Noffiyanti, M.A

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

ABSTRAK

Masih rendahnya peran serta orang tua yang memiliki anak dengan autisme dapat disebabkan motivasi orang tua untuk mencapai kesembuhan anak dan tingkat kesadaran akan peran aktif orang tua. Untuk mencapai kesembuhan yang diiringi dengan kesadaran akan pentingnya peran aktif dalam pengendalian emosional yang stabil dengan menggunakan metode strategi coping berupaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk solusi hidup, dan cara yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Maka perlu ada penelitian mengenai kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak autisme untuk menjaga emosional pada ibu yang berlebihan mengakibatkan kelelahan fisik, emosi dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak autisme di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung.

Jenis penelitian ini penelitian lapangan (*field research*), dengan sifat penelitian dalam skripsi ini adalah kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan secara lengkap data yang diperoleh melalui metode. Teknik penentuan sumber data dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*, satu orang psikolog dan enam ibu yang memiliki anak autisme yaitu keseluruhan berjumlah 7 orang sumber data. Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dibagi tiga alur kegiatan yaitu: (1) reduksi data; (2) penyajian data; (3) menarik kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung yang dilakukan secara langsung. Menggunakan aspek strategi coping ada 2 sub aspek *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC) dibagi 8 indikator variabel strategi coping. Dalam skripsi ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak autisme mengalami kelelahan fisik, emosi dan mental karena mengasuh dan mengawasi anak autisme 24 jam, seperti mendampingi kemana anak pergi melakukan aktivitas sehari-hari. Penyelesaian coping berdasarkan emosi adalah mereka mengaku menjadi lebih sabar artinya lebih banyak beristighfar, memahami kondisi anak yang autisme sehingga harus membutuhkan energi lebih banyak adanya faktor internal dan eksternal yang sangat berpengaruh pada ibu dalam mengatasi dan memecahkan masalah.

Kata kunci : Strategi Coping, Kelelahan Emosional, Autisme

ABSTRACT

The low participation of parents who have children with autism can be caused by parents' motivation to achieve child recovery and the level of awareness of parents' active role. To achieve healing accompanied by awareness of the importance of an active role in stable emotional control using coping strategy methods trying to manage burdensome situations, expanding efforts for life solutions, and ways to overcome a problem referring to excessive emotional feelings and emotional resulting in emotional exhaustion refers to feelings of emotional overload and depleted emotional resources drained by one's contact with others. So there is a need for research on emotional exhaustion in mothers who have autistic children to maintain emotional overstrain in mothers resulting in physical, emotional and mental exhaustion. The purpose of this study was to determine coping strategies in dealing with emotional exhaustion in mothers who have autistic children at LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, Lampung Province.

This type of research is field research, with the nature of the research in this thesis is descriptive qualitative, that is, it describes in full the data obtained through observation data collection methods, interviews and documentation. a total of 7 data sources. Qualitative data analysis in this study was divided into three flow of activities, namely: (1) data reduction; (2) data presentation; (3) draw conclusions.

The results showed that Coping Strategies in Overcoming Emotional Fatigue in Mothers Who Have Autistic Children at LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Lampung Province were carried out directly. Using coping strategy aspects, there are 2 sub-aspects of problem focused coping (PFC) and emotion focused coping (EFC) divided by 8 coping strategy variable indicators. This thesis shows that mothers who have autistic children experience physical, emotional and mental exhaustion from caring for and supervising autistic children 24 hours, such as accompanying children where they go to carry out their daily activities. Completion of coping based on emotion is that they claim to be more patient, meaning they say more forgiveness, understand the condition of autistic children, so they need more energy, there are internal and external factors that greatly influence mothers in overcoming and solving problems.

Keywords: Coping Strategies, Emotional Exhaustion, Autis

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hari Wulandari
NPM : 1841040034
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis Di Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun sanduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar rujukan. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, September 2023

Penulis,



Hari Wulandari

NPM.1841040034

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis di Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung

Nama : Hari Wulandari

Npm : 1841040034

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A
NIP.195611231985031002

Noff yanti, M.A
NIP.199111182019032020

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Sarotwin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : "STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS DI LEMBAGA PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA (LPSDM) GRAHA JIWA INDONESIA PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG" Di susun oleh : Hari Wulandari NPM : 1841040034, Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam Telah di ujikan dalam sidang munaqosyah pada hari/tanggal: Selasa, 05 Desember 2023, Pukul : 10.30s/d12.00WIB.di Gedung Dekanat Lt.3 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

TIM PENGUJI

Ketua	: Dr. H. Zamhariri.M.Sos.I	(.....)
Sekretaris	: Fiqih Amalia, M.Psi.,Psikolog	(.....)
Penguji I	: Dr. Fitriyanti, MA	(.....)
Penguji II	: Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali. MA	(.....)
Penguji Pendamping	: Noffryanti, MA	(.....)



Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag

NIP : 196511011995031001

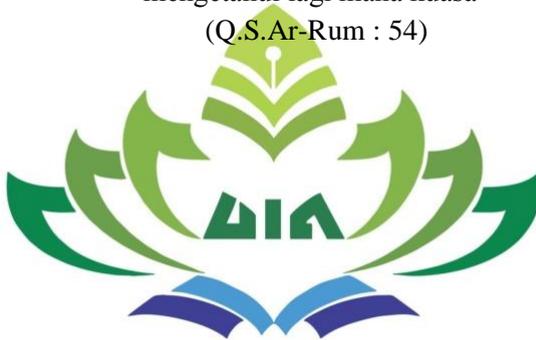
MOTTO

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

“Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian dia menjadikan kamu setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian dia menjadikan kamu setelah kuat itu lemah kembali dan beruban.

Dan menciptakan apa yang dikehendaki dan dialah yang maha mengetahui lagi maha kuasa”

(Q.S.Ar-Rum : 54)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil Alamin puji syukur saya ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sholawat serta salam tidak lupa selalu tecurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Ucapan terimakasih ini saya berikan kepada pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung kepada:

1. Orang tuaku tercinta, Bapak Tumin Hariyadi dan Ibu Anjar Sulami Terima kasih atas kasih sayang dan doa yang diberikan, yang selalu membimbing dan mendoakan untuk bisa sampai ditahap ini dalam menyelesaikan skripsiku. Tidak hentinya memberikan segala dukungan dan kasih sayangnya dalam mendidiku. Semoga ini bisa menjadi langkah awal untuk membuat bapak dan ibu bangga kepadaku.
2. Kakak-kakaku tersayang Hari Minandar, Hari Mintoro, Hari Tri Utami dan kakak-kakak iparku Anita Matlian, Reni Ulfa Saputri, Tondi Hartadi dan semua keponakanku yang turut memberikan motivasi, semangat dan mendoakan keberhasilanku.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Hari Wulandari, Lahir di Sukoharjo pada tanggal 02 Desember 1998 merupakan anak bungsu dari empat besaudara dari pasangan bapak Tumin Hariyadi dan Ibu Anjar Sulami. Bertempat tinggal di Desa Sukoharjo III, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Pringsewu Lampung. Pendidikan dimulai dari TK Islamiyah Sukoharjo lulus pada tahun 2006, SD Negeri 1 Sukoharjo lulus pada tahun 2012, SMP Muhammadiyah 1 Pringsewu lulus pada tahun 2015, SMA Negeri 1 Sukoharjo lulus pada tahun 2018 dan mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi pada fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester I tahun akademik 1440 H/2018 M. Pengalaman organisasi penulis pernah mengikuti organisasi Palang Merah Remaja (PMR) di SMA dan mengikuti organisasi eksternal Badan Mahasiswa Pringsewu Seluruh Indonesia (BMPSI) di Kabupaten Pringsewu.

Bandar Lampung, September 2023



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT berkat ridha serta hidayahnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis di Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini banyak pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof.H.Wan Jamaluddin Z, M.Ag.,Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M. Pd.I selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Bapak Prof.Dr.H.M.Bahri Ghazali, M.A selaku pembimbing I dan Ibu Noffiyanti, M.A selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi sampai kepada terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan dan mengajarkan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis serta staff dan karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan pelayanan dan membantu selama proses penelitian.

6. Tenaga kependidikan dan petugas perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan pelayanan dan membantu selama proses pengerjaan skripsi.
7. Bapak Andreas Andi Prastowo, S.Psi., selaku kepala Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, serta kepada ibu-ibu selaku orangtua anak autis. Terimakasih telah membantu serta memudahkan penulis dalam melakukan penelitian dan menyediakan tempat, waktu dan data-data yang diperlukan penulis.
8. Kepada keluarga besarku yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Teman-teman seluruh BKI A yang telah memberikan semangat, bantuan dan keceriaan. Terimakasih untuk kebersamaan selama masa perkuliahan selama ini.
10. Sahabat-sahabat KKN terutama untuk sahabatku Dwi, Sintia, Bila, Runi, Indah, Adib, Unan, Rofiq, David, Indra yang turut memberikan semangat dan selalu mendoakan.
11. Untuk semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
12. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, tempatku menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan

Penulis hanya bisa berdoa semoga amal baik Bapak dan Ibu mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dalam upaya pengembangan wacana keilmuan. Demikianlah semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan ridhanya kepada kita semua.

Bandar Lampung, September 2023

Hari Wulandari
NPM.1841040034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	11
H. Metode Penelitian.....	17
I. Sistematika Pembahasan.....	26

BAB II STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS

A. Coping	
1. Pengertian Strategi Coping	29
2. Mekanisme Coping yang Berpusat Pada Masalah dan Emosi	30
3. Aspek Strategi Coping	32
4. Metode Coping Stress	40
B. Kelelahan Emosional	
1. Pengertian Kelelahan Emosional	41
2. Faktor Penyebab Kelelahan Emosional.....	43
3. Bentuk atau Unsur-Unsur Kelelahan Emosional	45
4. Dampak Strategi Kelelahan Emosional.....	46
C. Anak Berkebutuhan Khusus Autistik	
1. Pengertian Autistik	47

2.	Hambatan-Hambatan Autistik.....	49
3.	Pola Perilaku Yang Terbatas, Reperatitif dan Stereotip.....	50
4.	Penyebab Autisme	50
5.	Macam-macam Terapi Penunjang Anak Autisme.....	54

BAB III STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS DI LPSDM GRAHA JIWA INDONESIA PRINGSEWU

A.	Gambaran Umum LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu	
1.	Sejarah Singkat LPSDM Graha Jiwa Indonesia.....	57
2.	Visi Misi dan Value LPSDM Graha Jiwa Indonesia.....	62
3.	Program Kerja Yayasan LPSDM Graha Jiwa Indonesia.....	65
4.	Rencana Induk Pengembangan Sekolah.....	67
B.	Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.....	70

BAB IV STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS DI LPSDM GRAHA JIWA INDONESIA PRINGSEWU

A.	Analisis Penelitian Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.....	105
B.	Temuan Penelitian Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.....	112

BAB V PENUTUP

A.	Simpulan	117
B.	Rekomendasi	117

**DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

Tabel I: Identitas Pengurus Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia.....	64
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pedoman Wawancara
- Lampiran 2. Pedoman Observasi
- Lampiran 3. Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 4. Dokumensi kegiatan
- Lampiran 5. Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 6. Surat Perubahan Judul Skripsi
- Lampiran 7. Surat Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan PTSP
- Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian LPSDM Graha Jiwa Indonesia



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul adalah gambaran pokok yang akan menjadi pembahasan dalam suatu karya ilmiah, serta akan memberikan arah konkrit terhadap apa yang telah di ujinya. Dalam hal ini penulis akan menjelaskan maksud dari judul skripsi ini supaya tidak menimbulkan kesalah pahaman bagi pembaca dan memahami judul tersebut. Proposal ini berjudul **Strategi Coping dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.**

Strategi coping yaitu suatu cara atau metode yang di lakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan. Berdasarkan para ahli terdapat dua strategi coping stress, yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Perbedaan strategi inilah yang mengelompokkan perilaku-perilaku orang-orang dalam mengatasi stress-nya.¹ Menurut Santrock, “Strategi coping adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stress.”²

Kelelahan emosional atau dikenal sebagai *emotional exhaustion* yaitu kelelahan yang di ekspresikan dalam bentuk perasaan frustrasi, putus asa, merasa terjebak, tidak berdaya, tertekan dan merasa sedih atau apatis terhadap pekerjaan, namun dalam kelelahan fisik yang di tandai oleh adanya keletihan, kejenuhan, ketegangan otot, perubahan dari kebiasaan makan dan tidur. Adapun dari segi mental karena ketidakpuasan terhadap diri

¹ Jeffrey, *Psikologi Abnormal Jilid 1* (Jakarta : Erlangga, 2019), 164

² Wahyu Saefudin, *Psikologi Pemasarakatan Cetakan Pertama* (Jakarta : Kencana A, 2020), 191

sendiri, ketidakpuasan terhadap pekerjaan dan hidup secara keseluruhan, serta merasa tidak komponen atau merasa rendah diri.³ Menurut Maslach dan Jackson, “kelelahan emosional adalah suatu perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan individu lain”.⁴

Gangguan autisme ini mengakibatkan gangguan perilaku, interaksi sosial dan perilaku, namun autisme saat ini sebagai gangguan spektrum autisme atau *autism spectrum disorder* (ASD) adalah sindrom asperger, gangguan perkembangan pervasif (PPD-NOS), gangguan autistik, dan *childhood disintegrative disorder* yang ditandai dengan abnormalitas atau terhambatnya perkembangan anak dan muncul sebelum usia 3 tahun. Kurangnya interaksi sosial seperti menyendiri (*alloft*), pasif, aktif tetapi aneh, karakteristik dalam komunikasi seperti bergumam, sering mengalami kesulitan memahami arti, mengulang kata, berbicara pada diri sendiri, penggunaan kata yang aneh, kaku dan karakteristik pola bermain seperti stereotip, minat terbatas dan sulit melakukan aktifitas sehari-hari.⁵

Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu merupakan lembaga psikolog dengan memberikan layanan assesment psikologi seperti tes kecerdasan bakat, tes potensi akademik, layanan konseling psikologi, layanan hipnoterapi, layanan akupresure, layanan konsultasi tumbuh kembang anak dan layanan kelas terapi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) seperti terapi anak dengan gangguan intelektual yaitu Autism, *Attention Deficit*

³ Miranda Destryarini, *Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*, Jurnal Psikoborneo, Vol.01, No.2, (2019):64-71 <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>

⁴ Alifandi Yanuar, *Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*, (Skripsi : Universitas Negeri Semarang 2017)

⁵ Suteja, Jaja. *Bentuk dan metode terapi terhadap anak autisme akibat bentukan perilaku sosial*, Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi, Vol.3, No.1 (2016). <https://doi.org/10.21831/jpa.v3i1.2900>

Hyperactivity Disorder (ADHD), Retardasi Mental, Cerebral Palsy, Down Syndrome, Epilepsi, Disleksia, Speech Delay.⁶

Berdasarkan uraian tersebut bahwa peneliti ini membahas tentang anak yang memiliki gangguan autis. Autis adalah gangguan perkembangan saraf dan gangguan fungsi otak yang mempengaruhi keterlambatan perilaku dalam interaksi sosial, perkembangan bahasa serta komunikasi baik verbal maupun non-verbal.

Berdasarkan penegasan-penegasan istilah tersebut maka yang dimaksud judul skripsi “Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia” adalah suatu cara untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dipandang sebagai hambatan sehingga dalam kelelahan emosional yang dirasakan dan diekspresikan oleh ibu dalam bentuk frustrasi, putus asa, tertekan dan merasakan sedih karena memiliki anak yang mempunyai gangguan kelainan perkembangan syaraf yang menyebabkan gangguan perkembangan yang terjadi pada anak autis.

B. Latar Belakang Masalah

Setiap orang tua menginginkan dan mengharapkan anak yang dilahirkan nanti tumbuh menjadi anak yang menyenangkan, terampil dan pintar yang nantinya akan menjadi penerus dalam keluarga tersebut. Namun, tidak semua harapan orang tua memiliki anak yang sehat dan normal dapat terwujud. Beberapa orang tua justru mendapat anak yang memiliki kekhususan. Salah satu bentuk kekurangan atau kelainan tersebut adalah gangguan perkembangan seperti autis. Istilah autis saat ini telah menjadi bahan pembicaraan yang hangat di kalangan masyarakat. Judarwanto menjelaskan bahwa autis merupakan gangguan

⁶ Andreas Andy Prastowo, *Profil LPSDM Graha Jiwa Indonesia*, Wawancara, 13 Juli 2022.

pervasif yang mencakup gangguan-gangguan dalam komunikasi verbal dan non-verbal, interaksi sosial, perilaku dan emosi.⁷

Tidak mudah bagi orang tua untuk menghadapi kenyataan bahwa anak mereka mengalami gangguan autis. Awalnya orang tua akan bingung karena orang tua tidak memiliki pemahaman tentang autis. Ada juga orang tua yang shock dan merasa tertuduh karena memiliki pemahaman yang salah tentang gangguan autis. Orang tua merasa bahwa anak autis lahir akibat dosa-dosa orang tua, bahkan ada juga pasangan suami istri bertengkar lalu saling menyalahkan. Dampak dari kebingungan, keterkejutan, rasa berdosa dan pertengkaran orang tua yang berlarut-larut dapat merugikan anak autis karena diagnosis anak tidak segera ditatalaksana. Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur ilmiah, dapat diketahui bahwa faktor penyebab gangguan autis adalah genetik (keturunan), virus seperti rubella, toxo, herpes, jamur, nutrisi yang buruk, pendarahan, dan keracunan makanan pada masa kehamilan yang dapat menghambat pertumbuhan sel otak yang menyebabkan fungsi otak bayi yang dikandung terganggu terutama fungsi pemahaman, komunikasi, dan interaksi. Selain itu kekurangan oksigenasi, polusi udara air dan makanan, faktor kehamilan dan faktor kelahiran juga bisa menyebabkan autis.⁸

Pendidik pertama yang utama menjadi tulang punggung keberhasilan pendidikan karakter adalah ibu. Ibu merupakan wanita yang telah melahirkan seseorang anak yang harus menyayangnya. Seorang ibu tidak boleh asal-asalan dalam menjalankan perannya dan harus membekali pengetahuan yang memadai terkait tugas penuh dalam mengasuh, merawat dan mendidik anak. Sisi yang perlu diperhatikan oleh seorang ibu agar tarbiyah bisa berjalan dengan baik di antaranya adalah sisi kesehatan anak, akhlak serta menjauhkan hal buruk diharapkan kelak anak tumbuh menjadi anak yang shaleh sebagai penyejuk

⁷ Sulistyono Desi, *Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis*, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, Vol.11, No.1 (2019) 26-27 <https://doi.org/10.23917/indigenou.v11i1.1628>

⁸ Ibid

kedua orang tuanya. Peran ibu tidak dapat tergantikan menjadikan luar biasa.⁹

Strategi coping yang dilakukan orang tua yang mempunyai anak autis terdiri dari keaktifan diri. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai anak autis melakukan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengetahui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya secara langsung dalam merawat anak autis. Konfrontasi, yaitu suatu proses pengambilan langkah aktif yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengurangi pemicu stres ataupun memperbaiki akibatnya. Anak autis perlu ditangani seperti berhak mendapat pendidikan, bermain, kasih sayang, perlu diperhatikan kebutuhannya serta kekhususan masing-masing, terapi harus dilakukan secara terpadu dan setiap anak membutuhkan jenis terapi yang berbeda, mendorong kemandirian, disamping peningkatan akademiknya jika memungkinkan dan selalu komunikasi untuk membuat perencanaan penanganan dengan tehnik terbaik untuk anak-anak mereka.¹⁰

Istilah autis saat ini telah menjadi bahan pembicaraan yang hangat di kalangan masyarakat. Autis berasal dari kata “auto” yang berarti sendiri. Penyandang autis seakan-akan hidup di dunianya sendiri. Suharso menjelaskan gejala autis biasanya sudah tampak sebelum anak berusia 3 tahun, yaitu antara lain dengan tidak adanya kontak mata dan tidak menunjukkan respons terhadap lingkungan. Anak-anak autistik tampaknya tidak memiliki konsep diri yang berbeda yaitu perasaan bahwa mereka adalah individu yang berbeda. Meskipun menunjukan perilaku yang tidak biasa, mereka sering kali terlihat cukup menarik dan “pintar”. Menurut Matson & Shoemaker bila diukur oleh nilai tes yang terstandarisasi, perkembangan intelektual mereka cenderung tertinggal jauh dibawah normal. Meskipun menurut

⁹ Munirah, *Peran Ibu Dalam Membentuk Karakter Anak Perspektif Islam*, Jurnal Auladuna, Vol.01 No.2 Desember (2018). <https://doi.org/10.46773/muaddib.v1i2.70>

¹⁰ Astuti Dwi, *Hubungan Strategi coping dengan Stress Pada Ibu dengan Anak Autistik*, Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan (2018). <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v5i2.1283>

teori Mefford Batshaw Hoffman beberapa anak autistik IQ yang normal, banyak yang terbukti mengalami disabilitas intelektual. Bahkan mereka yang tidak mengalami gangguan intelektual pun kesulitan untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan kemampuan simbolisasi, seperti mengenali emosi, ikut dalam permainan simbolis dan memecahkan masalah secara konseptual.¹¹

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Al-Baqarah [2] : 155)

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا
أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهَا

“Tidaklah menimpa seorang muslim suatu kelelahan, penyakit, kesedihan, gangguan, dan kegundahan hingga sebuah duri yang menusuknya, melainkan dengan itu semua Allah akan menghapus dosa-dosanya” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)¹²

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa dalam menghadapi anak autis harus banyak-banyak bersabar atas kelelahan-kelelahan perilaku khas anak autis tersebut. Menurut Gunarsa “Peran Ibu adalah memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis anak, merawat dan mengurus keluarga dengan sabar dan konsisten, pendidik yang mampu mengatur dan mengendalikan anak, contoh teladan dan memberi rangsangan dan pelajaran.

Adapun orang tua (ibu) yang memiliki anak autis mengalami kurangnya pemahaman mengenai anak autis, mengalami kelelahan fisik dan keterbatasan ekonomi. Coping berdasarkan

¹¹ Sulistyono Desi, *Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis*, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, Vol.11, No.1 (2019), 29. <https://doi.org/10.23917/indigenou.v11i1.1628>

¹² Imam An-nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (Solo : Pustaka Arafah), 54.

emosi yaitu sabar, coping berdasarkan masalah yaitu orang tua membawa ke psikiater untuk diterapi. Menurut Gunarsa, “Ibu adalah memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis anak, merawat dan mengurus keluarga dengan sabar dan konsisten, pendidik yang mampu mengatur dan mengendalikan anak, contoh dan teladan, dan memberi rangsangan dan pelajaran”.¹³

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan coping. Kata coping sendiri berasal dari kata cope yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi, walaupun demikian belum ada istilah dalam bahasa Indonesia yang tepat untuk mewakili istilah ini. Pengertian coping hampir sama dengan penyesuaian (*adjustment*). Perbedaannya, penyesuaian mengandung pengertian yang lebih luas jika dibandingkan dengan coping, yaitu semua reaksi terhadap tuntutan baik yang berasal dari lingkungan maupun yang berasal dari dalam diri seseorang.¹⁴

Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu merupakan lembaga psikolog dengan memberikan layanan kelas terapi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu terdapat pendidikan khusus dan layanan khusus (PKLK) dalam memberikan layanan terhadap anak ABK, seperti terapi anak dengan gangguan intelektual yaitu Autisme, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), Retardasi Mental, Cerebral Palsy, Down Syndrome, Epilepsi, Disleksia, Speech Delay. Selain itu terdapat tingkatan dalam pelayanan PKLK yaitu PAUD Terpadu (Inklusi) dari usia 4-6 tahun, pendidikan sekolah dasar usia 7-12 tahun, pendidikan menengah usia 13-18 tahun, layanan

¹³ Munirah, *Peran Ibu Dalam Membentuk Karakter Anak Perspektif Islam*, Jurnal Auladuna, Vol.01 No.2 Desember (2019), 259. <https://doi.org/10.46773/muaddib.v1i2.70>

¹⁴ Mafazi Naufal, *Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja*, (Skripsi, Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018)

terapi anak berkebutuhan khusus usia 4-15 tahun, dan pendidikan vocational ABK usia 8-18 tahun. Dari uraian diatas peneliti mengkhususkan penelitian pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (autis) usia 4-15 tahun.¹⁵

Dalam proses mendampingi anak berkebutuhan khusus (ABK) autis, tentunya tidak lepas dari masalah yang dihadapi oleh orang tua pendamping (Ibu). Permasalahan yang ditemui dalam mendampingi ABK, sudah tentu banyak sekali. Setelah melalui wawancara dan observasi ternyata terjadi permasalahan yang dihadapi oleh ibu yaitu kelelahan emosional, ini dibuktikan dengan permasalahan ibu yang mempunyai anak autis antara lain: pada saat anak didiagnosis autis ibu kaget, panik, bingung dan merasa bersalah, perasaan malu dan bingung untuk menjelaskan pada orang lain tentang keadaan anak, masalah biaya untuk perawatan, mengontrol emosi pada anak dan cara mengatasi anak pada saat anak tantrum, bingung mencari sekolah yang cocok untuk anak dan khawatir terhadap masa depan anak.

Sebagaimana hasil data skripsi yang peneliti lakukan bahwa melalui pertemuan ibu yang memiliki anak autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, salah seorang ibu yang bernama Fitri yang masih awam dalam menghadapi anak autis yang dirinya merasa malu dan mendapat ejekan dari tetangga bahwa anaknya sakit yang tidak bisa disembuhkan, ibu melisa merasa minder terhadap anak-anak yang seumuran dengan anaknya yang sehat. Tetapi ibu Fitri tidak patah semangat dalam menyembuhkan atau terapi anaknya agar gejala-gejala pada anaknya sedikit demi sedikit atau kebiasaan-kebiasaannya memudar agar bisa seperti anak-anak lainnya. Autis merupakan sebuah gangguan bukan penyakit jadi masih bisa disembuhkan dengan cara terapi.¹⁶

Lebih lanjut penulis melakukan survey kepada ibu Nailul yang memiliki anak autis. Hasil survey tersebut bahwa anak autis cenderung lebih aktif dan sulit berkontak mata kepada lawan

¹⁵ Andreas Andy Prastowo, *Profil LPSDM Graha Jiwa Indonesia*, Wawancara, 13 Juli 2022.

¹⁶ Fitri, *Masih Awam Menghadapi Anak Autis*, Wawancara, 13 juli , 2022.

bicaranya, biasanya perilaku khas anak autisme ditunjukkan dengan marah, menangis atau tertawa tanpa alasan yang jelas.¹⁷

Selanjutnya peneliti menyampaikan bahwa melalui pertemuan sesama ibu yang memiliki anak autisme di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, salah seorang ibu memperoleh pembelajaran dari hasil pengamatan terhadap seorang ibu lainnya yang memperlakukan anaknya dengan penuh kesabaran dan kelemah-lembutan. Perlakuan ibu yang juga memiliki anak autisme tersebut membuat peneliti belajar menjadi ibu yang lebih baik dan belajar memahami suatu kondisi yang terjadi.

Atas dasar permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Strategi Coping dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autisme di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu”.

C. Fokus Penelitian dan Sub-Fokus Penelitian

Supaya tidak menyimpang dari pembahasan yang akan dilakukan pada penelitian ini, maka peneliti akan memfokuskan pada Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autisme di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu. Subfokus penelitian sebagai berikut:

1. Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autisme di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.
2. Tahap Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autisme di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah peneliti paparkan di atas, maka perumusan masalah yang diambil dalam

¹⁷Nailul, *Masih Sulit Menghadapi Perilaku Khas Anak Autisme*, Wawancara, 13 juli, 2022.

penelitian ini adalah “Bagaimana Strategi Coping dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan jawaban atau sasaran yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian dan tidak pernah lepas dari rumusan masalah. Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengkaji Strategi Coping dalam Mengatasi Kelelahan Emosional pada Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam memberikan informasi dan perluasan teori di bidang psikologi, yaitu mengetahui gambaran coping stress pada ibu yang memiliki anak autis. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya sumber kepustakaan penelitian mengenai psikologi sehingga hasil penelitian nantinya dapat dijadikan sebagai penunjang untuk bahan penelitian selanjutnya. Bagi peneliti diharapkan dapat menumbuhkan pengetahuan dan memperluas wawasan berdasarkan pengalaman dari apa yang ditemui dilapangan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis yaitu:

a. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis sebagai sarana untuk mempraktekkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah. Manfaat bagi penulis juga untuk memenuhi syarat menyelesaikan kuliah strata satu. Dalam penelitian ini dapat memberikan pelajaran tentang pentingnya mengatasi emosional pada anak

berkebutuhan khusus yang dialami agar tidak menimbulkan masalah lain di kemudian harinya, dengan memberikan pemahaman kepada ibu yang memiliki anak autistik coping stress yang sesuai dalam mengatasi masalah.

b. Bagi Pembaca

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pembaca untuk dapat memahami strategi coping dalam mengatasi kelelahan dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus autistik dan dapat dipraktekkan kepada orang yang membutuhkan.

c. Bagi Lembaga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan, informasi serta acuan mendasar khusus bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik agar orangtua memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis anak, merawat dan mengurus keluarga dengan sabar dan konsisten, pendidik yang mampu mengatur dan mengendalikan anak, contoh teladan dan pelajaran bagi anak.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan hasil dari tinjauan pustaka yang dilakukan, penulis mendapatkan penelitian sebelumnya yang mempunyai kemiripan variabel dengan penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh :

1. Skripsi Merlia Agatha Sinaga dengan judul “Gambaran Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita” Tahun 2020. Penelitian ini dilakukan dengan mengangkat permasalahan tentang gambaran coping stress pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Penelitian ini dilakukan di Yayasan Pembinaan Anak Cacat Medan. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan data menggunakan teknik total sampling. Metode pengumpulan data menggunakan model skala likert melalui skala coping stress. Sampel dalam

penelitian ini sebanyak 61 orang ibu yang memiliki anak tunagrahita.¹⁸

Dalam penelitian diatas persamaannya dengan penelitian ini adalah subyek yang diteliti oleh penulis yaitu ibu, adapun perbedaannya pembahasan yang terlihat dengan penelitian ini ibu yang memiliki anak tunagrahita, pada penelitian yang akan penulis teliti yaitu tentang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik.

2. Jurnal Hanum Midya Syahrina dengan Judul “Strategi Coping Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Menghadapi Masa Pandemi Coping Strategy Of Mothers Of Children With Special Need Faced The Pandemic” Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif fenomenologi. Partisipan pada penelitian ini adalah dua orang ibu dengan kondisi diagnosis anak yang berbeda, yaitu Autism dan Gangguan Berbahasa Ekspresif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik dan validasi data menggunakan member checking. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu ABK melakukan proses adaptasi dalam aktivitas pengasuhan yang dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan, serta menjaga kesehatan keluarga. Strategi coping yang digunakan adalah strategi yang berfokus pada problem dan pada emosi, serta upaya spiritual. Kombinasi strategi membantu ibu ABK dalam menghadapi tantangan sekaligus mencegah dampak buruk yang muncul akibat pandemi.¹⁹

Dalam penelitian diatas perbedan yang sangat terlihat dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik analisis data menggunakan analisis tematik dan validasi data menggunakan member checking.

¹⁸ Agatha Merlia, *Gambaran Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita*, (Skripsi: Universitas Medan Area,2020).

¹⁹ Midya Hanum, *Strategi Coping Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Menghadapi Masa Pandemi Coping Strategy Of Mothers Of Children With Special Need Faced The Pandemic*, Jurnal Psikologi, Vol 4, No 2, (2021) 81-89. <http://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5333>

Sedangkan metode yang akan digunakan oleh penulis adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Selain itu Hanum Midya Syahrina membahas kombinasi strategi membantu ibu ABK dalam menghadapi tantangan sekaligus mencegah dampak buruk yang muncul akibat pandemi, pada penelitian yang akan diteliti oleh penulis mengetasi strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik. Persamaan penelitian diatas dan penelitian ini adalah menggunakan strategi coping

3. Skripsi Amirul Wa'ashil dengan judul "Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu" Jenis penelitian ini adalah field reaserch atau penelitian lapangan sifatnya deskriptif kualitatif. Jumlah sampel dari penelitian ini adalah 10 orang ibu rumah tangga. Teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan metode miles & hubermen yaitu data reduction, data display, verification, dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan Purposive sampling. Hasil Kesimpulannya coping stress sangat dibutuhkan oleh ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan belajar daring supaya mampu mengontrol emosi saat mendampingi dan membimbing anak dalam melakukan pembelajaran daring dan juga dalam mengatasi krisis ekomoni pasca Covid-19.²⁰

Persamaan penelitian diatas dengan penelitian ini ialah menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data yang sama, sedangkan perbedaan penelitian saat ini yaitu pembahasan tentang ibu rumah tangga dalam menghadapi kebijakan belajar daring, pada penelitian yang akan penulis teliti yaitu tentang mengatasi kelelahan

²⁰ Wa'ashil Amirul, *Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu.*, (Skripsi : UIN Raden Intan Lampung, 2021)

emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik.

4. Skripsi Mayang Setyo Magnawiyah, dengan Judul “Strategi Coping Orang Tua Pada Anak Yang Menderita Sindrom Down Di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Jakarta Lebak Bulus Jakarta”. Tahun 2014. Namun bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping orang tua pada anak yang menderita sindrom down di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Jakarta. Tujuan khusus mengidentifikasi stresor pada orang tua dengan anak yang menderita sindrom down, mengidentifikasi jenis strategi coping problem focus coping dan emotional focus coping yang digunakan orang tua. Desain penelitian adalah deskriptif kualitatif. Populasi pada penelitian ini adalah orang tua pada anak yang menderita sindrom down yang masih aktif bersekolah di SLB Negeri 1 Jakarta. Sampel diambil sebanyak 7 partisipan utama dan 2 partisipan pendukung dengan metode pengambilan sampel homogenus sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara open-ended interview dan catatan lapangan. Validasi data dilakukan dengan triangulasi teknik dan sumber. Teknik analisa data dilakukan dengan cara analisa tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stresor yang dihadapi orang tua terbagi menjadi dua, yaitu stresor internal (gangguan pertumbuhan, perkembangan, harapan masa depan anak, kurang pengetahuan) dan stresor eksternal (stigma masyarakat, penolakan anggota keluarga, hambatan keuangan).²¹

Berbeda dengan penelitian ini, penelitian diatas menggunakan sample homogeneous sampling sedangkan penulis menggunakan random sampling. Adapun persamaan dengan penelitian ini membahas tentang strategi coping.

5. Jurnal Era Rahmah Novie Ahsyari, dengan judul “Kelelahan Emosional dan Strategi Coping pada Wanita Single Parent

²¹ Mayang Setyo Magnawiyah, *Strategi Coping Orang Tua Pada Anak Yang Menderita Sindrom Down Di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Jakarta Lebak Bulus Jakarta.*, (Skripsi : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018)

(Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita single parent. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari tiga informan primer dan tiga informan sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penyebab perceraian dari ketiga subjek adalah masalah keuangan, komunikasi, keluarga, perselingkuhan dan KDRT, sehingga berdampak pada multitasking, solo parenting dan *issue of self* dan berdampak pada masalah keuangan, praktis, psikologis, emosional, sosial, perubahan konsep diri dan sulit memenuhi figur ayah. Hal ini menyebabkan kelelahan emosional yang dialami subjek seperti kelelahan fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, daya tahan tubuh menurun dan hipertensi. Kelelahan emosi yang dialami adalah mudah menangis, cemas, sulit beradaptasi dan mudah marah sedangkan kelelahan mental yang dialami adalah merasa tidak berharga, sensitif, mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa tidak bahagia dan kehilangan kepercayaan diri. Strategi coping yang dilakukan subjek terdiri adalah *Problem Focused Coping* dengan mengurangi intensitas bekerja, berkegiatan positif, bekerja keras, tidak mau bertemu dengan mantan suami, menunjukkan pada mantan suami bahwa mampu hidup lebih baik, memperbaiki pribadi diri, mandiri dalam menghidupi keluarga ‘sedangkan *Emotional Focused Coping* adalah dengan menyibukkan diri dan memperluas pergaulan, menyesali diri telah mengambil keputusan yang cepat dan menutup diri tentang perceraian, sabar dan ikhlas dengan ujian Tuhan, mengambil hikmah setiap permasalahan dan mendekatkan diri pada Tuhan.²²

²² Rahma Era, *Kelelahan Emosional dan Strategi Coping pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser)*, Jurnal Psikoborneo, Vol 2, No 3,(2019) 170-176. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>

Dalam penelitian diatas persamaannya dengan penelitian ini adalah kelelahan emosioanal dan strategi coping dan menggunakan pendekatan penelitian kullitatif, adapun perbedaannya yaitu subjek yang akan diteliti oleh penulis yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik, sedangkan penelitian diatas menggunakan subjek wanita single parent.

Dari penelitian-penelelitian di atas yang pernah dilakukan, maka terdapat perbedaan dan persamaan penelitian khususnya pada variabel independent, yaitu variabel yang mempengaruhi variabel dependent. Dalam hal ini variabel independent pada penelitian yang akan penulis teliti adalah strategi coping, dan variabel dependentnya adalah kelelahan emosional. Pada penelitian terdahulu penggunaan variabel independen dan dependen poin pertama sampai keempat, poin pertama menggunakan independen gambaran coping stres, namun pada poin kedua sampai keempat menggunakan independen strategi coping dan poin kelima menggunakan variabel independen kelelahan emosional dan coping stres. Kemudian, pada penelitian selanjutnya memiliki persamaan dalam menggunakan variabel strategi coping sebagai variabel independen untuk penelitian terdahulu poin pertama dan kelima.

Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis saat ini terletak pada objek penelitian pada poin pertama sampai kelima. Kemudian terdapat perbedaan variabel dependen di poin pertama sampai kelima. Selanjutnya terdapat perbedaan dengan salah satu subjek penelitian pada poin keempat dan kelima, serta memiliki perbedaan pada variabel dependen untuk penelitian poin pertama sampai poin kelima.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah usaha yang dilakukan seseorang secara sistematis mengikuti aturan-aturan guna menjawab permasalahan yang hendak diteliti. Dalam metode penelitian ini akan dijelaskan jenis dan sifat penelitian, sumber data, tahap-tahap penelitian, metode pengumpulan data dan teknik analisis data.

1. Jenis Dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ingin diteliti, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu jenis penelitian yang mengumpulkan data dan informasi mengenai permasalahan di lapangan. Jenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian lapangan yang dilakukan dalam kancan kehidupan yang sebenarnya. Ada beberapa definisi mengenai penelitian kepustakaan ini. Menurut Hadari Nawawi penelitian lapangan (*field research*) adalah sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di lingkungan masyarakat baik di lembaga-lembaga.²³

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Secara terminologis, penelitian menurut Bogdan dan Taylor “prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau bisa lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sendalam-dalamnya melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya”. Dengan pendekatan kualitatif ini mengutamakan besarnya populasi atau sampling bahkan populasi atau sampling ini sangat teratas. Jika data yang terkumpul sudah mendalam dan bisa menjelaskan fenomena yang diteliti, maka tidak perlu mencari sampling lainnya. Dalam

²³ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung : Mandar Maju, 2020), 32

pendekatan ini lebih ditekankan pada persoalan kedalam data, ukuran banyaknya data.²⁴

b. Sifat Penelitian

Dilihat dari jenisnya, maka sifat penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif sebagaimana telah dikemukakan Strauss dan Corbin “Penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang tidak diperoleh dari statistik atau alat-alat kuantitatif lainnya”. Sedangkan deskriptif menurut Nazir “suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, kondisi, sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang”. Tujuan Penelitian Deskriptif ini hanya menggambarkan dan meringkas berbagai kondisi, situasi dan variable. Penelitian Deskriptif berkaitan dengan pengumpulan data untuk memberikan penegasan dalam suatu konsep atau gejala, juga menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sehubungan dengan suatu subjek penelitian tersebut.

2. Sumber Data

Data dalam penelitian ini berupa data non-statistik yang akan diperoleh dalam bentuk verbal dan bukan dalam bentuk angka. Sumber data pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu :

a. Sumber Data Primer

Menurut Hasan “Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya”.²⁵ Data primer berupa teks hasil wawancara dan diperoleh melalui wawancara dengan informan yang sedang dijadikan sampel dalam penelitiannya, data dapat direkam atau

²⁴ Ibid

²⁵ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta:Penerrbit Ghalia Indonesia,2022) 82

dicatat oleh peneliti. Dalam hal ini, data primer penulis peroleh dari sumber aslinya secara langsung berupa wawancara dan dapat dari informan. Data berupa non-statistik yang akan diperoleh dalam bentuk verbal dan bukan dalam bentuk angka yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.

Simple random sampling atau sampel acak sederhana. Dalam metode ini, untuk dapat melakukan teknik *random sampling* adalah anggota populasi tidak memiliki strata sehingga relatif homogen dan adanya kerangka sampel, yaitu merupakan daftar elemen-elemen populasi yang dijadikan dasar untuk pengambilan sampel.²⁶ *Random Sampling* adalah cara pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama untuk diambil pada setiap elemen populasi. Syarat untuk dapat melakukan teknik *random sampling* adalah anggota populasi tidak memiliki strata sehingga relatif homogen dan adanya kerangka sampel, yaitu merupakan daftar elemen-elemen populasi yang dijadikan dasar untuk pengambilan sampel.²⁷

Dalam penelitian ini, peneliti memilih pengambilan sampel acak atau *random sampling* dimana teknik dan sampel yang peneliti gunakan secara acak, tanpa memandang sampel atas dasar strata atau status sosial dari segi apapun. Dalam penelitian ini adalah ada seluruh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang berjumlah 23 orang, adapun informan dalam menetapkan data primer dalam penelitian ini adalah sejumlah 7 sumber data diantaranya: 1 Kepala LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu sebagai psikolog, dan ibu yang memiliki anak autisme berjumlah 6 orang di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu yang terbagi menjadi 3 tempat

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2022) 108

²⁷ Ibid

yaitu pada hari kamis, sabtu, minggu, di gisting ada 3 ibu yang memiliki anak autis. Pada hari senin dan rabu di pringsewu ada 2 ibu yang memiliki anak autis dan hari selasa di sukoharjo ada 1 ibu yang memiliki anak autis.

b. Sumber Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang didapat dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya yang terdiri dari surat-surat pribadi, buku harian, notula rapat perkumpulan, sampai dokumen-dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah. Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung melalui bahan kepustakaan.²⁸

Data sekunder berupa data-data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh oleh peneliti dengan membaca, melihat atau mendengarkan. Data ini biasanya berasal dari data primer yang sudah diolah oleh peneliti sebelumnya. Termasuk dalam kategori data tersebut adalah data bentuk teks: dokumen, pengumuman, surat-surat, spanduk. Data bentuk gambar: foto, animasi, billboard. Data bentuk suara: hasil rekaman kaset. Kombinasi teks, gambar dan suara: film, video, iklan di televisi.

Berdasarkan pemampanan diatas dalam penelitian ini data sekunder peneliti peroleh dalam bentuk teks, gambar dan suara, yaitu berupa dokumen, foto, serta hasil rekaman dari LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.

Berbagai jenis dokumen dapat dimanfaatkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang mendukung pengumpulan data penelitian. Dengan cermat melihat, membaca, memperhatikan, dan mencatat dokumen akan memperoleh banyak informasi penting sehingga memperoleh data yang cukup luas atau melimpah.

²⁸ Sugiono, *metode penelitian Pendidikan Alfabeta*, 1 ed (Bandung : Alfabeta, 2019), 15

Demikian pula dokumen yang berupa foto dan rekaman video.²⁹

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara. Bila di lihat dari setting-nya, data dapat dikumpulkan pada setting alamiah (natural setting), bila dilihat dari sumber datanya maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik ini dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuesioner (angket), dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Dalam teknik wawancara banyak dilakukan di indonesia sebab merupakan salah satu bagian yang terpenting dalam setiap survey. Tanpa wawancara penelitian akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan bertanya langsung kepada responden.³⁰Wawancara lebih cocok untuk pertanyaan yang memerlukan pemeriksaan untuk

²⁹ Hardani, dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & kuantitatif*, 1 ed, (Yogyakarta:CV Pustaka Ilmu, 2020), 120-121

³⁰ Sugiono, *Metode Penelitian kuantitatif kulitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta), 304

mendapatkan informasi yang memadai. Penggunaan wawancara mempertanyakan sampel orang adalah alat yang sangat fleksibel dengan berbagai aplikasi.³¹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur dimana wawancara ini dilaksanakan dengan sebuah panduan. Maksudnya, wawancara akan dipimpin oleh suatu kerangka pertanyaan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu sebelumnya. Wawancara dalam penelitian ini bersifat luwes, susunan pertanyaan dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara. Kegunaan metode wawancara ini adalah untuk mencari informasi serta jawaban secara verbal terkait dengan permasalahan yang telah dirumuskan oleh penulis, sehingga peneliti lebih mudah dalam menyampaikan pendapat dari individu yang menjadi objek. Dalam penelitian ini penulis mewawancarai sejumlah 7 sumber data diantaranya: 1 Kepala LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu sebagai psikolog, dan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik berjumlah 6 orang di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu yang terbagi menjadi 3 tempat yaitu pada hari kamis, sabtu, minggu, di gisting ada 3 ibu yang memiliki anak autis. Pada hari senin dan rabu di pringsewu ada 2 ibu yang memiliki anak autis dan hari selasa di sukoharjo ada 1 ibu yang memiliki anak autis.

b. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa.³² Observasi adalah kegiatan pengumpulan data dasar untuk banyak

³¹ Ibid.

³² Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), 173

cabang penelitian, khususnya ilmu alam dan teknis, misalnya; mengamati hasil percobaan, perilaku model, penampilan bahan, tanaman dan hewan. Ini juga berguna dalam ilmu sosial dimana orang dan kegiatannya dipelajari. Pengamatan dapat merekam bagaimana orang bereaksi terhadap pertanyaan dan apakah mereka bertindak berbeda dengan apa yang mereka katakan atau maksudkan.³³ Menurut Usman dan Purnomo dalam Hardani, dkk. “ Obsevasi ialah pengamatan dengan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.³⁴

Observasi, dalam penelitian ini adalah non-partisipasif, karna peneliti hanya mengamati bagaimana seorang ibu dalam mengasuh anak berkehebutuhan khusus autis. Alasan penulis menggunakan observasi non-partisipasif karena penulis tidak memberikan saran-saran dalam mengasuh anak secara langsung pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autis.

Jadi observasi ini menggunakan (*non participan*). Peneliti hanya berperan mengamati kegiatan yang ada di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, yang diberikan oleh psikolog. Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan layanan psikolog kepada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik, karena peneliti bukan bagian dari anggota LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu. Data yang dikumpulkan dengan observasi ini tentang strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu. Adapun dalam penelitian ini data observasi sejumlah 7 sumber data diantaranya: 1 Kepala LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu sebagai

³³ Adhi Kusumastuti, Ahmad Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang : Pressindo, 2019), 118

³⁴ Ibid.

psikolog, dan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik berjumlah 6 orang.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang, catatan harian, arsip foto, hasil rapat. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Pada dasarnya dokumen digunakan untuk memperkuat penelitian kualitatif agar dapat lebih dipercaya.³⁵

Peneliti menggunakan metode ini untuk mengumpulkan data yang bersifat dokumentasi digunakan juga untuk menggali data yang lebih objektif dan kongkrit dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dokumentasi hanya untuk pelengkap saja, yang dibutuhkan untuk memperoleh data dengan cara mencari hal-hal yang diperlukan. Dokumentasi ini digunakan untuk mempermudah dalam mengecek kebenaran suatu peristiwa, sehingga suatu penelitian menjadi valid adanya. Data-data yang dikumpulkan dengan teknik dokumentasi cenderung merupakan data sekunder.

Peneliti akan mengumpulkan data dengan dokumen yang dapat berupa tulisan, gambar, ataupun foto yang berkaitan dengan strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis

³⁵ V. Wiratna Sujarweni, *Metedologi Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2019), 33

yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.³⁶ Analisis data kualitatif prosesnya berjalan sebagai berikut :

- a. Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar datanya tetap dapat ditelusuri
- b. Mengumpulkan, memilah-memilih, mengklarifikasikan, mensintensiskan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksnya
- c. Berpikir dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna mencari dan menemukan pola dalam hubungan-hubungan dan membuat temuan-temuan³⁷

Penulis menggambarkan tentang realitas yang ada dilapangan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang berkaitan dengan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik, data tersebut di baca, dicermati dan dipelajari kemudian menganalisa dengan menggunakan kata-kata yang kemudian mengadakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Analisis data kualitatif ini dapat dilakukan dalam 4 cara yaitu :

- a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan, perhatian dan penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data kasar, yang muncul dari catatan-catatan tertulis dari lapangan dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, mencarin dan memilih bila diperlukan.

³⁶ Lexy J. Meleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2022) 248

³⁷ Ibid

- b. Pengumpulan Data
Pada penelitian kualitatif, analisis data dimulai saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi
- c. Penyajian Data
Penyajian data di sini dibatasi sebagai kumpulan informasi yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data dalam skripsi ini merupakan penggambaran seluruh informasi tentang bagaimana cara mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik.
- d. Penarikan Kesimpulan
Setelah penulis memperoleh data mengenai ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autistik dalam meningkatkan dan mengontrol kelelahan emosional terhadap sikap dan perilaku anak autistik yang emosinya masih belum bisa terkontrol dengan baik yang sering berubah-ubah perilakunya, kemudian diberi interpretasi terhadap masalah yang ada pada akhirnya di gunakan penulis sebagai dasar untuk menarik kesimpulan.³⁸

I. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, focus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

³⁸ Sugiono, *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta), 243

BAB II PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan diuraikan mengenai tinjauan pustaka serta kerangka teori yang relevan terkait dengan penelitian yang dilakukan.

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

Bab ini akan dijelaskan mengenai objek yang digunakan oleh peneliti secara terperinci yang digunakan oleh penulis dengan gambaran umum objek penelitian penyajian fakta dan data.

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

Bab ini memuat hasil penelitian dan uraian pembahasan mengenai Strategi Coping dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Autistik di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu

.BAB V PENUTUP

Bab ini memuat kesimpulan penelitian meliputi hasil analisa dan interpretasi data serta metodologis untuk penelitian selanjutnya dan saran praktis untuk pembaca dan pihak lainnya.





BAB II

STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTISTIK

A. Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Strategi Coping merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Strategi coping dapat diartikan sebagai usaha, proses atau respon individu untuk mengubah kognisi, intrapsikis dan juga tingkah laku dalam tingkatan tertentu, agar dapat mengendalikan, menguasai, mengurangi atau memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal, konflik-konflik atau situasi yang dianggap menimbulkan stres atau mengatasi sesuatu terutama yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang.³⁹

Menurut teori Taylor Smet “Strategi Coping adalah konfrontasi yaitu proses pemecahan masalah pengambilan langkah aktif yang ditunjukkan untuk menghilangkan atau mengurangi pemicu stres ataupun dapat memperbaiki akibatnya”. Strategi coping merujuk pada usaha yang dilakukan secara sadar untuk beradaptasi dengan atau menyelesaikan situasi yang menimbulkan stres. Menurut teori Folkman, Lazarus, Gruen dan DeLongis “strategi coping didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang terus berubah dengan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal khusus yang dirasa berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki”.⁴⁰

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau

³⁹ Nur Zain, *Strategi Coping Orangtua Yang Memiliki Anak Autis*, (Skripsi : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017), 6

⁴⁰ Ibid

menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres. Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Menurut Farida “Coping stress adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan sebagai respons yang dilalui individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dengan cara mengubah lingkungan untuk menyelesaikan masalah”. jadi coping stress di atas adalah proses pemulihan pikiran yang kurang baik sehingga perlu adanya usaha perubahan kognitif dan tingkah laku terus menerus.⁴¹

2. Mekanisme Coping yang Berpusat Pada Masalah dan Emosi

- a. Coping menurut Stuart dan Sundeen yang termasuk mekanisme coping yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) adalah:⁴²
- 1) Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
 - 2) Isolasi yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.
 - 3) Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.⁴³

⁴¹ Astuti Dwi, Abrori, *Hubungan Strategi Koping dengan Stress Pada Ibu Dengan Anak Autis*, Jurnal Mahasiswa dan Penelitian (2018). <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v5i2.1283>

⁴² Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumbernya*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol.1 No.2 Agustus (2017)101. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

⁴³ Ibid

- b. Coping menurut Stuart dan Sundeen yang termasuk mekanisme coping yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*) adalah:⁴⁴
- 1) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
 - 2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
 - 3) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.⁴⁵
 - 4) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
 - 5) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
 - 6) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
 - 7) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
 - 8) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain
 - 9) Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik dan displacement yaitu reaksi emosi

⁴⁴ Ibid

⁴⁵ Ibid

terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain.⁴⁶

Menurut Darwin setiap manusia diberikan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya. Proses yang digunakan seseorang untuk mengatasi masalah dinamakan coping. Coping adalah proses penyeimbang dalam usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi tuntutan sosial. Cara-cara individu menghadapi tuntutan sosial tersebut disebut proses coping.⁴⁷

3. Aspek Strategi Coping

a. Lazarus & Folkman Sarafino, Safaria & Saputra, membagi aspek strategi coping menjadi dua yaitu:⁴⁸

1) Problem focused coping (PFC) merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Sub aspek problem focused coping, yaitu

a) *Confrontive Coping* ialah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.⁴⁹

b) *Planful Problem-Solving* yaitu menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah

⁴⁶ Ibid

⁴⁷ Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja Dengan Ayah Poligami, Naskah Publikasi* (Skripsi : Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017), 9.

⁴⁸ Siti Faridah Azmi, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*, (Skripsi, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 5

⁴⁹ Ibid

serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

- c) *Seeking social support* adalah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain.⁵⁰
- 2) *Emotion focused coping (EFC)* merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan *Emotion focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful. Sub aspek emotion focused coping, yaitu:
 - a) *Distancing* adalah usaha mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
 - b) *Self-Control strategi* dimana seseorang mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
 - c) *Accepting Responsibility* adalah suatu strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
 - d) *Escape-avoidance strategi* berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu.
 - e) *Positive Reappraisal strategi* yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang

⁵⁰ Ibid

positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi.

b. Menurut Tristiadi ada dua jenis strategi atau coping dalam menghadapi stres antara lain:⁵¹

1) Strategi menghadapi stres dalam perilaku. Strategi menghadapi stres dalam perilaku dibagi menjadi beberapa jenis antara lain:⁵²

a) Memecahkan persoalan secara tenang.

adalah mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.⁵³

b) Agresi stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi.

Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila terjadi hal itu hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain dan kemudian melampiaskan agresinya kepada sasaran itu.

c) Regresi

adalah kondisi ketika seseorang yang menghadapi stres kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respon seperti orang dengan usia yang lebih muda).

d) Menarik diri

adalah respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka seseorang tersebut memilih untuk tidak

⁵¹ Wayan Candra, Dkk, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Penerbit Andi, (2017)

⁵² Ibid

⁵³ Ibid

mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.⁵⁴

e) Mengelak

adalah suatu sikap ketika mengalami stres terlalu lama, kuat dan terus menerus maka seseorang akan cenderung mengelak. Hal ini sebagai pengelakan diri dari masalah demi mengalahkan perhatian.

2) Strategi mengatasi stres secara kognitif. Strategi mengatasi stres secara kognitif antara lain:⁵⁵

a) Represi

Represi adalah upaya seseorang untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan.

b) Menyangkal kenyataan.

Menyangkal kenyataan mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka seseorang tersebut akan menganggap tidak adanya pengalaman yang tidak menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.⁵⁶

c) Fantasi.

Berfantasi membuat seseorang merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan dari frustrasi dan stres. Orang yang sering melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya itu lebih menarik dari pada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka fantasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres.⁵⁷

⁵⁴ Ibid

⁵⁵ Andriyani, Juli. *Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis*. Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol.2 No.2 (2019), 37. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>

⁵⁶ Ibid

⁵⁷ Ibid

d) Rasionalisasi.

Rasionalisasi adalah segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan berpura-pura menganggapnya buruk adalah baik atau sebaliknya.⁵⁸

e) Intelektualisasi.

Seseorang yang menggunakan taktik intelektualisasi, maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari tahu tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan secara emosional. Dengan intelektualisasi seseorang setidaknya dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara subjektif.⁵⁹

f) Pembentukan reaksi.

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode pembentukan reaksi jika berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik represi atau supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.⁶⁰

g) Proyeksi.

Teknik proyeksi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena seseorang yang melakukan harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.⁶¹

⁵⁸ Ibid

⁵⁹ Ibid

⁶⁰ Ibid

⁶¹ Ibid

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa ada dua jenis coping yaitu problem-focused coping/fokus pada titik permasalahan, dan emotion-focused coping/melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah, selain itu ada coping atau strategi secara perilaku dan secara kognitif sesuai dengan kepribadian.⁶²

3) Strategi Coping eksternal ada empat yaitu:

a) Mencari informasi.

Keluarga yang mengalami masalah memberikan respons secara kognitif dengan mencari pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan stresor. Hal ini berfungsi untuk mengontrol situasi dan mengurangi perasaan takut terhadap orang yang tidak dikenal dan membantu keluarga menilai stresor secara lebih akurat.⁶³

b) Memelihara hubungan aktif dengan komunitas.

Coping berbeda dengan coping yang menggunakan sistem dukungan sosial. Coping ini merupakan suatu coping keluarga yang berkesinambungan, jangka panjang dan bersifat umum, bukan sebuah coping yang dapat meningkatkan stresor spesifik tertentu. Dalam hal ini anggota keluarga adalah pemimpin keluarga dalam suatu kelompok, organisasi dan kelompok komunitas.

c) Mencari pendukung sosial.

Mencari pendukung sosial dalam jaringan kerja sosial keluarga merupakan strategi coping keluarga eksternal yang utama. Pendukung sosial ini dapat diperoleh dari sistem kekerabatan keluarga, kelompok

⁶² Agatha Merlia, *Gambaran Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita*, (Skripsi: Universitas Medan Area,2020) 39

⁶³ Ibid

profesional, para tokoh masyarakat dan lain-lain yang didasarkan pada kepentingan bersama. Menurut Caplan (dalam Friedman, terdapat tiga sumber umum dukungan sosial yaitu penggunaan jaringan dukungan sosial informal, penggunaan sistem sosial formal, dan penggunaan kelompok-kelompok mandiri. Penggunaan jaringan sistem dukungan sosial informal yang biasanya diberikan oleh kerabat dekat dan tokoh masyarakat. Penggunaan sistem sosial formal dilakukan oleh keluarga ketika keluarga gagal untuk menangani masalahnya sendiri, maka keluarga harus dipersiapkan untuk beralih kepada profesional bayaran untuk memecahkan masalah. Penggunaan kelompok mandiri sebagai bentuk dukungan sosial dilakukan melalui organisasi.⁶⁴

d) Mencari dukungan spiritual.

Beberapa studi mengatakan keluarga berusaha mencari dukungan spiritual anggota keluarga untuk mengatasi masalah. Kepercayaan kepada Tuhan dan berdoa merupakan cara paling penting bagi keluarga dalam mengatasi stres.⁶⁵

- c. Menurut Lazarus dan Folkman Maryam S, “cara seseorang atau keluarga melakukan strategi coping tergantung pada sumber daya yang dimiliki”. Adapun sumber daya tersebut antara lain:⁶⁶
- 1) Kondisi Kesehatan

⁶⁴ I Siti Maryam, *Strategi coping: Teori dan sumberdayanya*. Jurnal konseling andi matappa Vol1.No.2 (2017) 101-107. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

⁶⁵ Ibid

⁶⁶ Agatha Merlia, *Gambaran Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita*, (Skripsi: Universitas Medan Area, 2020), 38.

Sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental dan sosial, dan tidak hanya tentang penyakit atau kecacatan. Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan berfikir jernih dan baik, dan kesehatan sosial memiliki kemampuan untuk berbuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kesehatan jasmani adalah dimensi sehat yang nyata dan memiliki fungsi mekanik tubuh. Kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan coping dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik.

2) Kepribadian

Kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi, dan moral yang khas baginya yang dapat membedakannya dari kepribadian lainnya.

3) Konsep Diri

Menurut Maramis&Maryam S, “konsep diri adalah semua ide, pemikiran, kepercayaan, dan pendidikan seseorang yang diketahunya dalam berhubungan dengan orang lain”.

4) Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata, dan bantuan informasi.

5) Aset Ekonomi

Keluarga yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakukan coping untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Oleh karena itu keluarga yang memiliki aset cenderung lebih

sejahtera jika dibandingkan dengan keluarga yang memiliki aset terbatas.⁶⁷

4. Metode Coping Stress

Ada 2 metode coping yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis seperti yang dikemukakan oleh Bell, dua metode tersebut antara lain adalah:

a. Metode coping jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama contohnya adalah:

- 1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati-kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang dihadapi.
- 2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural.
- 4) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah
- 5) Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi.
- 6) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu⁶⁸

Upaya yang dilakukan melalui jangka panjang merupakan cara yang efektif dikarenakan prosesnya bertahap dan tertata bisa dipertimbangkan berkali-kali sehingga mengurangi permasalahan.

b. Metode coping jangka pendek

- 1) Menggunakan alkohol atau obat-obatan.
- 2) Melamun dan fantasi.

⁶⁷ Agatha Merlia, *Gambaran Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita*, (Skripsi: Universitas Medan Area,2020), 38

⁶⁸ Ibid

- 3) Mencoba melakukan aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan.
- 4) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil.
- 5) Banyak tidur.
- 6) Banyak merokok
- 7) Menangis.
- 8) Beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah.⁶⁹

B. Kelelahan Emosional

1. Pengertian Kelelahan Emosional

Emotional (emosional) yang berarti berkaitan dengan ekspresi emosi atau dengan perubahan-perubahan yang mendalam menyertai emosi dan mencirikan individu yang mudah terangsang untuk menampilkan tingkah laku emosional. Emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Karena itu emosi lebih intens dari pada perasaan sederhana dan biasa mencakup organisme selaku satu totalitas. Jika perasaan lembut berisikan unsur kemarahan atau kejengkelan tidak dapat di amati oleh orang lain, maka kegusaran selalu dibarengi perubahan tingkah laku yang amat jelas dapat dibedakan bahkan oleh pengamat yang awam sekalipun. Satu masalah dari definsinya yang tampak muncul dalam diskusi psikologis baru baru ini mengenai emosi adalah masalah relasi antara perasaan dan emosi di satu pihak dan motivasi dipihak lain. Bahwa apabila kita termotivasi maka akan terangsang secara emosional.⁷⁰

⁶⁹ Ibid

⁷⁰ Miranda, Destryarini. *Strategi coping dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. (Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.1.No.2 (2019). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>

Teori kelelahan emosional pertama kali digunakan oleh Maslach & Jackson yang mana teorinya menyebutkan bahwa “kelelahan emosional merupakan kelelahan secara emosi yang dapat terjadi serta timbul akibat adanya perasaan yang tertekan dan kelelahan yang diakibatkan oleh sebuah hal atau pekerjaan, yang mana hal tersebut ditandai dengan habisnya sumberdaya emosional dan kekurangan energy serta motivasi untuk mengerjakan suatu hal”, Kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga (energi) dan menyerap sumberdaya emosional secara berlebihan.⁷¹

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan syaraf pusat terdapat sistem aktivasi (bersifat simpatis) dan inhibisi (bersifat parasimpatis). Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan memiliki dua aspek, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot adalah merupakan tremor pada otot atau perasaan nyeri pada otot. Kelelahan umum ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh monotomi, intensitas, dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental, status kesehatan dan keadaan gizi. Kelelahan emosi yang berlebihan yang dialirkan terhadap orang lain merupakan sindrom dari burnout. Seseorang mengalami kelelahan emosimerupakan kunci dari sindrom burnout. Kelelahan emosi tersebut mengakibatkan habisnya sumber emosi, individu merasa keadaan psikologisnya terganggu.⁷²

⁷¹ Cristiani, Ayu Elva, et al. *Dinamika Kelelahan Emosi Orang Tua Yang Memiliki ABK Tunagrahita di SLB Kota Denpasar. Jurnal Psikologi MANDALA*, Vol.5.No.1 (2021).

⁷² Alifandi Yanuar, *Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*, (Skripsi : Universitas Negeri Semarang 2018) 12

2. Faktor Penyebab Kelelahan emosional, yaitu :

- a. Beban Kerja (*Workload*), maksudnya adalah tekanan yang timbul dari pekerjaan seseorang yang mana dianggap tidak cukup mampu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan tepat waktu.
- b. Tekanan Waktu (*Time Pressure*), maksudnya adalah ketegangan yang harus dihadapi seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya.
- c. Kurangnya Dukungan Sosial (*Lack of Social Support*), diartikan sebagai keadaan yang terjadi karena kurangnya dukungan dari orang-orang disekitar baik keluarga, teman, saudara, dan pasangan.
- d. Stres karena Peran (*Role Stress*), yaitu seseorang akan mengalami ambiguitas pada pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaan dan keluarganya.⁷³

Kelelahan emosional mengacu pada perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Depersonalisasi mengacu pada suatu perasaan yang tidak menerima dan tanggapan bukan untuk memperdulikan pekerjaan atau melayani orang lain. Kemunduran sebelumnya atau meminta pendapat orang lain. selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Ketika realitas yang ada tidak mendukung idealisme mereka, maka mereka tetap berupaya mencapai idealisme tersebut sampai akhirnya sumber diri mereka terkuras, sehingga mengalami kelelahan atau frustrasi yang disebabkan terhalangnya pencapaian harapan.⁷⁴ Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter, ada tiga aspek dalam kelelahan emosional:

⁷³ Ibid

⁷⁴ Rahma Era, *Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada wanita Single parent*, Jurnal Psikoborneo, Vol.2, No.3, (2018),170. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>

a. Fisik.

Fisik individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat, kepala pusing (migran), kanker, ketegangan otot serta problem tidur (seperti sulit tidur, terlalu banyak tidur).⁷⁵

b. Emosi.

Emosi terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian.

c. Mental.

Mental merupakan kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.⁷⁶

Kelelahan emosional adalah aspek kunci dari burnout sindrom, individu merasakan kelelahan emosi. Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, dan tidak berdaya, tertekan, mudah tersinggung dan mudah marah tanpa alasan yang jelas. Kelelahan emosional ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Kelelahan emosional timbul karena seseorang bekerja terlalu intens, berdedikasi dan komitmen, bekerja terlalu banyak dan terlalu lama serta

⁷⁵ Ibid

⁷⁶ bid

memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga (energi) dan menyerap sumberdaya emosional secara berlebihan.⁷⁷

Aspek aspek yang terdapat dalam kelelahan emosi diantaranya:

- a) Kelelahan perasaan pribadi
Kelelahan perasaan pribadi ini di tandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi
- b) Terkurusnya sumber-sumber emosional
Dalam kepribadian kepribadian cenderung mengalami suasana hati dan emosi tertentu.⁷⁸

3. Bentuk atau Unsur-Unsur Kelelahan Emosional

Kelelahan emosi terindikasi dari menipisnya energi atau tenaga dan terkurasnya sumberdaya emosi seseorang yang selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Kondisi ini mengubah individu menjadi frustrasi, atau marah pada diri sendiri. Berdasarkan beberapa definisi di atas, didapatkan unsur-unsur yang terdapat dalam kelelahan emosi diantaranya adalah :⁷⁹

- a. Kelelahan perasaan pribadi
Kelelahan perasaan pribadi ini ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi. Emosi ditunjukkan pada objek khusus. Emosi dapat berubah menjadi suasana hati saat individu kehilangan fokus pada objek kontekstual. Semua emosi ditemukan di tempat kerja. Keputusan pribadi atau organisasi didasarkan pada proses emosi ketimbang proses rasional yang merujuk pada kelelahan emosi.⁸⁰

⁷⁷ Ibid

⁷⁸ Alifandi Yanuar, *Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*, (Skripsi : Universitas Negeri Semarang 2019), 19

⁷⁹ Ibid

⁸⁰ Ibid

b. Terkurusnya sumber-sumber emosional

Kepribadian memberi kecenderungan kepada orang untuk mengalami suasana hati dan emosi tertentu. Semua orang memiliki perbedaan individual dalam kekuatan di mana individu-individu mengalami emosi mereka, hal ini disebut juga intensitas afek (Robbins & Judge, 2009:318). Berdasarkan pernyataan di atas, kepribadian merupakan salah satu dari sumber – sumber emosi yang muncul oleh individu. Indikator dari terkurusnya sumber-sumber emosional adalah cemas ketika akan memulai pekerjaan, frustrasi, marah pada diri sendiri.⁸¹

Kelelahan emosi terindikasi dari habisnya energi atau tenaga dan terkurusnya sumberdaya emosi seseorang yang selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Kebiasaan buruk ini mengubah individu menjadi frustrasi, atau marah pada diri sendiri. Kelelahan emosional ditandai dengan terkurusnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, dan tidak berdaya, tertekan, mudah tersinggung dan mudah marah tanpa alasan yang jelas.⁸²

4. Dampak Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional mengacu pada kondisi lelah dan menurunnya emosi sebagai implikasi terhadap akumulasi paparan stres dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kelelahan emosional sering kali merasa terjebak dalam situasi yang rasanya serba kacau. Gejala umum yang biasa ditunjukkan penderitanya meliputi:⁸³

- a. Perubahan suasana hati yaitu manifestasi kasus ini adalah perubahan emosional menjadi lekas marah,

⁸¹ Ibid

⁸² Ibid

⁸³ Ibid

- cemas, apati, depresi, putus asa, pesimis, serta hilangnya motivasi.
- b. Kesulitan berpikir ialah beberapa orang menyebut gejala sebagai brain fog (kabut otak) yang ditunjukkan dengan kebingungan, kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, serta kehilangan ingatan. Studi dalam *An International Journal of Work, Health, & Organisations* tahun 2014 menjelaskan, kelelahan emosional berhubungan dengan penurunan kognitif pada tiga area, yakni fungsi eksekutif (perencanaan dan pengorganisasian), perhatian, dan penyimpanan memori.
 - c. Mengalami masalah tidur yaitu ketika periode kelelahan itu hadir, kamu mungkin akan kesulitan mempertahankan pola tidur teratur. Suasana hati yang buruk ditambah dengan fenomena kabut otak semakin memperburuk kualitas tidur.
 - d. Masalah secara fisik pada kelelahan emosional secara fisik biasanya ditunjukkan dengan sakit kepala, perubahan nafsu makan, penurunan atau penambahan berat badan, masalah pencernaan, dan jantung berdebar.
 - e. Masalah pekerjaan dan hubungan pribadi yang akhirnya perubahan emosional, kognitif, dan fisik dapat berimbas pada hubungan, baik secara personal maupun profesional di tempat kerja.⁸⁴

C. Anak Berkebutuhan Khusus Autistik

1. Pengertian Autistik

Kartono berpendapat bahwa autisme (*autism*) atau gangguan autistik adalah salah satu gangguan terparah di masa kanak-kanak. Autisme bersifat kronis dan berlangsung sepanjang hidup. Autisme merupakan salah satu gangguan perkembangan yang merupakan bagian dari kelainan Spektrum Autisme dan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dan juga merupakan salah satu dari lima jenis gangguan

⁸⁴ Ibid

dibawah payung gangguan perkembangan pervasif atau *Pervasive Development Disorder* (PDD).⁸⁵

Anak-anak yang menderita autisme seperti tampak benar-benar sendiri di dunia, terlepas dari upaya orang tua untuk menjembatani muara yang memisahkan mereka. Kata Autisme berasal dari bahasa Yunani, *autos* yang berarti “*self*” istilah ini digunakan oleh psikiater Swiss, Eugen, Bleuler, untuk merujuk pada gaya berpikir yang aneh pada penderita skizofrenia “autisme adalah salah satu dari “empat A” Bleuler”. Cara berpikir autistik adalah kecenderungan untuk memandang diri sendiri sebagai pusat dari dunia, percaya bahwa kejadian-kejadian eksternal mengacu pada diri sendiri.⁸⁶

Ciri-ciri autisme mungkin yang paling menonjol adalah kesendirian yang amat sangat dengan mencakup masalah dalam bahasa, komunikasi dan perilaku ritualistik atau stereotip. Namun ciri utama dari autisme adalah gerakan stereotip berulang yang tidak memiliki tujuan berulang-ulang memutar benda, mengepakkan tangan, berayun kedepan dan kebelakang dengan lengan memeluk kaki. Sebagian anak autistik menyakiti diri sendiri, bahkan saat mereka berteriak kesakitan. Mereka mungkin membenturkan kepala, menampar wajah, menggigit tangan dan pundak atau menjambak rambut mereka. Anak autis dapat pula menjadi tantrum atau mereka merasa panik secara tiba-tiba. Ciri lain dari autisme adalah menolak perubahan pada lingkungan, ciri yang diberi istilah “penjagaan kesamaan”. Bila objek-objek yang dikenal dan digeser dari tempatnya, walaupun sedikit, anak autistik dapat menjadi tantrum atau menangis terus-menerus sampai objek tersebut dikembalikan pada tempatnya. Dalam mendiagnosis membutuhkan kombinasi dari ciri-ciri yang ada pada beberapa kelompok berikut ini,

⁸⁵ Rinakri Jati, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2018), 198

⁸⁶ Ibid

tidak semua ciri dari setiap kelompok harus ada untuk dapat dilakukan diagnosis.⁸⁷

2. Hambatan-Hambatan Autistik

- a. Hambatan Interaksi Sosial
 - 1) Hambatan pada perilaku nonverbal seperti ekspresi wajah, postur tubuh, gestur dan kontak mata yang biasanya mengatur interaksi sosial.
 - 2) Tidak mengembangkan hubungan teman sebaya yang sesuai dengan usianya.
 - 3) Kegagalan dalam berbagi kegembiraan dengan orang lain.
 - 4) Tidak menunjukkan reaksi sosial dan emosional timbal balik (memberi dan menerima).⁸⁸
- b. Hambatan Komunikasi
 - 1) Keterelambatan pada perkembangan bahasa verbal (juga tidak ada usaha untuk mengatasi kekurangan ini melalui isyarat)
 - 2) Bila perkembangan bahasa adekuat, kurangnya kemampuan untuk memulai dan mempertahankan percakapan tetap tampak
 - 3) Menunjukkan abnormalitas pada bentuk atau isi bahasa (misalnya bahas stereotip atau repetitif (berulang), seperti pada ekolalia penggunaan kata-kata yang tidak lazim bicara tentang diri sendiri dengan menggunakan kata ganti orang kedua atau ketiga, menggunakan “kamu” atau “dia” yang artinya “saya”)
 - 4) Tidak memperlihatkan kemampuan bermain sosial spontan atau imajinatif (bermain pura-pura).⁸⁹

⁸⁷ Jeffry S Nevid, *Psikologi Abnormal Jilid 2*, (Jakarta : Erlangga, 2017), 143

⁸⁸ Ibid.

⁸⁹ Ibid

3. Pola Perilaku yang terbatas, Reperatitif dan Stereotip

- a. Menunjukkan minat yang terbatas
- b. Memaksakan rutinitas (misalnya selalu menggunakan rute yang sama untuk berpergian dari satu tempat ke tempat lainnya)
- c. Menunjukkan gerakan-gerakan stereotip (misalnya menjentikkan jari-jari, membenturkan kepala, berayun kedepan dan ke belakang, berputar)
- d. Menunjukkan fokus yang berlebihan pada bagian-bagian objek (misalnya memutar roda mobil-mobilan secara berulang-ulang) atau kelekatan yang tidak biasa terhadap objek-objek seperti membawa seutas tali.⁹⁰

4. Penyebab Autisme

Anak yang menderita autis sebenarnya dapat diketahui sejak usia dini. Umumnya gejala tersebut muncul sebelum anak berusia tiga tahun. Hanya kebanyakan orang tua kurang perhatian dengan gejala itu, karena pada usia tersebut anak sudah larut dengan dunianya sendiri sehingga tidak bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman-teman dan lingkungannya. Ketika kondisi tersebut adalah memfokuskan kelebihan anak dibidang tertentu yang di kuasainya.⁹¹

Beberapa teori yang didasari beberapa penelitian ilmiah telah berusaha menjelaskan penyebab dan proses terjadinya autisme, menemukan adanya gangguan metabolisme metallothionein merupakan sistem pada tubuh. Penyebab autisme memang sangat kompleks antara lain tidak lepas dari faktor genetika dan lingkungan sosial. Inilah teori dari ilmuwan bidang psikologi dan mental tentang penyebab autisme pada anak. Teori biologis penyebab autisme pada anak beberapa faktor yang semuanya merujuk pada aktivitas

⁹⁰ Ibid

⁹¹ Rinakri Jati, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung : PT.Remaja Rosdakarya, 2018), 203

dan kejadian dari biologis manusi. Beberapa faktor tersebut yaitu :⁹²

a. Faktor Genetik

Keturunan atau keluarga yang menderita autisme memiliki resiko lebih tinggi untuk terkena autisme pada anak. Genetik autisme menjadikan desain abnormal yang terjadi pada cabang genetik diatas yang akan mempengaruhi faktor genetik dibawahnya, menyebabkan abnormalitas pada pertumbuhan sel dan saraf.

b. Faktor Prenatal, Natal dan Postnatal

Seperti pendarahan pada kehamilan awal, penggunaan obat-obatan, tagis bayi dalam kelahiran awal yang terlambat, gangguan pernapasan dan anemia, kesemuanya adalah faktor yang dapat mempengaruhi dan menyebabkan terjadinya autisme pada anak. Kegagalan pertumbuhan otak yang disebabkan kurangnya nutrisi yang diperlukan dalam pertumbuhan otak atau tidak diserap baik untuk tubuh. Hal ini bisa jadi karena adanya jamur pada tubuh sehingga nutrisi diserap tidak maksimal atau karena faktor ekonomi.⁹³

c. Faktor Neuro Anatomi

Yaitu gangguan atau fungsi pada sel-sel otak selama masih didalam kandungan yang bisa jadi disebabkan oleh terjadinya hambatan oksigenasi perdarahan atau infeksi, yang hal ini bisa memicu terjadinya autisme. Keadaan bayi ketika masih dalam kandungan sangat penting sehingga harus dijaga dengan baik.

d. Faktor Kelainan Struktur dan Biokimiawi Otak serta Darah

Merupakan kelainan atau abnormalitas yang terdapat pada cerebellum dengan sel-sel purkinje memiliki kandungan serotonin dengan kadar tinggi.

⁹² Ibid

⁹³ Ibid

Dimungkinkan juga karena tingginya kandungan dopamine dan opioids dalam darah. Hal ini bisa dipicu karena keturunan atau zat kimia yang dikonsumsi.

e. Teori Psikososial Penyebab Autisme

Menurut Kanner & Bruno Bettelheim “autisme dianggap karena akibat hubungan yang dingin atau tidak dekat dan akrab di antara orang tua ibu dan anak”. Bisa juga karena yang mengasuh anak terlalu kaku secara emosional, obsesif dan bersikap tidak hangat dapat menyebabkan anak yang diasuh menjadi autis.⁹⁴

f. Teori Faktor Keracunan Logam Berat Penyebab Autis

Pada anak yang tinggal dekat dengan tambang mineral bumi, seperti batubara, emas dan sebagainya. Keracunan yang dikonsumsi ibu hamil ini bisa menyebabkan autisme pada anak yang dikandungnya. Ikan dengan kandungan mineral (logam) berat kadar tinggi yang dimakan juga dapat menjadi penyebab. Teori faktor gangguan pencernaan, pendengaran dan penglihatan. Penyebab autis selanjutnya adalah gangguan pencernaan. Menurut data penelitian tentang anak autis, 60% diantaranya memiliki sistem pencernaan yang kurang baik atau sempurna. Maka para ilmuwan berpendapat kemungkinan timbulnya autistik mungkin disebabkan adanya gangguan dalam pendengaran dan penglihatan.⁹⁵

g. Teori Autoimun Tubuh

Autoimun pada anak dapat merugikan perkembangan pada tubuhnya sendiri karena zat-zat yang bermanfaat malah dihancurkan oleh tubuhnya sendiri. Imun adalah kekebalan tubuh terhadap virus atau bakteri pembawa penyakit, sedangkan autoimun adalah kekebalan yang dikembangkan oleh tubuh sendiri yang justru kebal terhadap zat-zat penting dalam tubuh dan menghancurkannya. Tanda atau gejala anak

⁹⁴ Ibid

⁹⁵ Ibid

menderita autisme dapat diketahui dari karakteristik yang setidaknya ada enam gejala yang telah ditemukan oleh para ahli salah satunya dalam DSM IV (*Elliott GR. Autistic Disorder and Other Pervasive Developmental Disorders, In Rudolph CD, Rudolph AM, Rudolph's Pediatrics, 21 ed. McGraw-Hill, New York 2003, P498-500*) Dimana di situ dituliskan tanda-tanda dan gejala mengenai autisme pada anak.⁹⁶

Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur ilmiah, dapat diketahui bahwa faktor penyebab gangguan autis adalah genetik (keturunan), virus seperti rubella, toxo, herpes, jamur, nutrisi yang buruk, pendarahan, dan keracunan makanan pada masa kehamilan yang dapat menghambat pertumbuhan sel otak yang menyebabkan fungsi otak bayi yang dikandung terganggu terutama fungsi pemahaman, komunikasi, dan interaksi. Selain itu kekurangan oksigenasi, polusi udara air dan makanan, faktor kehamilan dan faktor kelahiran juga bisa menyebabkan autis.⁹⁷

Menurut Saharso mengartikan “gejala autis biasanya sudah tampak sebelum anak berusia 3 tahun, yaitu antara lain dengan tidak adanya kontak mata dan tidak menunjukkan respons terhadap lingkungan permasalahan yang dihadapi oleh orang tua yang mempunyai anak autis antara lain pada saat anak didiagnosis autis orang tua kaget, panik, bingung dan merasa bersalah perasaan malu dan bingung untuk menjelaskan pada orang lain tentang keadaan anak, masalah biaya untuk perawatan, mengontrol emosi pada anak dan cara mengatasi anak pada saat anak”.⁹⁸

Menurut Hando, “Hadis mendefinisikan faktor kehamilan yaitu pada trimester pertama (0-4 bulan), faktor pemicu ini biasanya terdiri dari infeksi (toksoplasmosis,

⁹⁶ Ibid

⁹⁷ Ibid

⁹⁸ Sulisty Wardani Desi, *Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis*, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol.11, No.1, Mei (2019) 35. <https://doi.org/10.23917/indigenus.v11i1.1628>

rubella, candida, dll), logam berat (Pb, Al, Hg, Cd), zat aditif (MSG, pengawet, pewarna, dsb), alergi obat-obatan, jamu peluntur, muntah-muntah berat (hiperemesis), pendarahan berat". Faktor kelahiran yaitu pada proses kelahiran yang lama (partus lama) dimana terjadi gangguan nutrisi dan oksigenasi pada janin, pemakaian forsep dapat memicu terjadinya autisme. Bahkan sesudah lahir (post partum) juga dapat terjadi pengaruh dari berbagai pemicu, misalnya: infeksi ringan-berat pada bayi, imunisasi MMR dan Hepatitis B (mengenai 2 jenis imunisasi ini masih kontroversial), logam berat, MSG, zat pewarna, zat pengawet, protein susu sapi (kasein) dan protein tepung terigu (gluten).⁹⁹

5. Macam-macam terapi penunjang bagi anak autisme

Anak penyandang autisme bermental retardasi membutuhkan pengawasan dan bantuan untuk menjalani rutinitas sehari-hari seumur hidupnya. Strategi penanganan biasanya menekankan pada menghilangkan perilaku yang berbahaya, melukai diri sendiri maupun orang lain. Dalam menghadapi orangtua dari anak penyandang autisme yang *low-functioning*, kita mesti berhati-hati untuk tidak mendorong pengharapan yang berlebihan. Yang penting menghargai setiap kemajuan anak, betapapun perlahan-lahannya serta menikmati hidup bersama anak yang memiliki keunikan ini. Macam-macam terapi autisme antaranya sebagai berikut.¹⁰⁰

a. Metode ABA

Metode intervensi dini yang banyak diterapkan di Indonesia adalah memodifikasi perilaku atau lebih dikenal sebagai metode *Applied Behavioral Analysis* (ABA). Kelebihan metode ini dibandingkan dengan metode lain adalah sifatnya yang sangat terstruktur,

⁹⁹ Kusriani, *Bimbingan Keagamaan Autis di Lembaga Bina Anggrek*, (Skripsi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), 10

¹⁰⁰ Rinakri Jati, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 2018), 209

kurikulumnya jelas dan keberhasilannya bisa dinilai secara objektif. Pranatalaksanaannya dilakukan 4-8 jam sehari. Melalui metode ini anak dilatih melakukan berbagai macam keterampilan yang berguna bagi hidup bermasyarakat, misalnya berkomunikasi, berinteraksi, berbicara, berbahasa. Namun pertama-tama perlu diterapkan adalah latihan kepatuhan.¹⁰¹

b. Masuk Kelompok Khusus

Biasanya setelah 1-2 tahun menjalani intervensi dini dengan baik, si anak siap untuk masuk ke kelompok kecil. Bahkan ada yang siap masuk ke kelompok bermain, bisa di ikutsertakan di kelompok khusus. Dikelompok ini mereka mendapat kurikulum yang khusus dirancang secara individual. Disini anak akan mendapatkan penanganan terpadu yang melibatkan berbagai tenaga ahli seperti konselor, psikiater, psikolog, terapis wicara, terapis okupasi dan ortopedagog. Namun sayangnya anak penyandang autisme bisa mengikuti pendidikan formal meskipun yang tingkat kecerdasannya kurang masih bisa masuk kesekolah luar biasa (SLB-C). Bagaimanapun kalau perilaku si anak bisa diperbaiki semuanya sendiri, agresif, hiperaktif dan tidak konsentrasi memang akan sulit ditampung di sekolah umum.¹⁰²

c. Pemberian Obat

Tidak satupun obat yang dibuat khusus untuk menyembuhkan autisme. Lagi pula obat-obat itu kebanyakan dipakai untuk menghilangkan gejala, namun bisa ditemukan gangguan pada susunan saraf pusat, pengobatan bisa lebih terarah. Reaksi anak terhadap obat berbeda-beda, padahal pemberian obat kimiawi dalam jangka panjang akan memberikan efek samping bagi anak yang lebih menghindari obat kimia dan hanya menggunakan suplemen untuk bersifat

¹⁰¹ Ibid

¹⁰² Ibid

herbal. Beberapa produk yang direkomendasikan untuk menanggulangi anak autisme adalah sebagai berikut :¹⁰³

- 1) *Children Nutri high Calcium Powder (Kalsium 1)*
- 2) *Zinc*
- 3) *Pine Pollen Powder Capsules*
- 4) *Spirulina*
- 5) *Vitality Softgel Capsules*
- 6) *Benefical*
- 7) *Cordyceps Mycellium Capsules*

d. Penggunaan Alat Bantu

Banyak anak autisme belajar lebih baik dengan menggunakan penglihatannya. Ciri anak dengan kekuata visual adalah senang bermain *puzzle*, bentuk-bentuk, suka nonton video, tv, terutama film kartun, menyukai huruf, angka dan terkadang dapat membaca tanpa harus diajarkan terlebih dahulu. Media gambar dianggap efektif karna berbicara memerlukan waktu yang singkat, menjadi terlalu cepat untuk anak dengan gangguan komunikasi. Secara umum anak autisme mengalami gangguan berbicara di samping mengalami gangguan kemampuan intelektual dan fungsi saraf serta kelainan perilaku yang ganjil dan mempunyai kehidupan sosial yang aneh, serta terlihat seperti orang yang sedang sakit, tifak suka bergaul dan sangat terisolasi dari lingkungan. Menurut Delphie “Anak autis memerlukan suatu metode terapi dan peralatan yang sifatnya khusus (berkaitan dengan pembentukan fisik, emosi, sosiolisasi dan daya nalar)”.¹⁰⁴

¹⁰³ Ibid

¹⁰⁴ Ibid

BAB III

STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS DI LPSDM GRAHA JIWA INDONESIA PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG

A. Gambaran Umum LPSDM Graha Jiwa Indonesia

1. Sejarah Singkat LPSDM Graha Jiwa Indonesia

a. Latar Belakang

Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung merupakan suatu organisasi yang didirikan berangkat dari perhatian pada Kelompok Anak Berkebutuhan Khusus sebagai manusia yang memiliki hak dan kesempatan yang sama untuk mampu ikut serta dalam proses belajar mengajar dalam pendidikan formal sejalan dengan kebutuhan khususnya, yang beberapa waktu terakhir sudah dimulai pada sebagian sekolah inklusi. Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung telah memiliki status hukum dengan Akta Pendirian Yayasan oleh Notaris Franziska Dian Fista, S.H, M.Kn tanggal Januari 2020 No. Akte 02 , ditetapkan dengan Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor AHU-3647.AH.01.04 Tahun 2020 tertanggal 2020.¹⁰⁵

Pada waktu sebelumnya kegiatan kami adalah membuka layanan terapi anak berkebutuhan khusus yang telah di mulai sejak tahun 2012 dengan dibawah Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia Graha Jiwa Indonesia dengan Akta Pendirian Lembaga oleh Notaris FX. Suhartono, SH, M.Kn Nomor. yang berkedudukan di Jl. Mr. Gele Harun Gg. 1 RT.06 RW.06 Sukoharjo 3 Kec. Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Lampung. Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung ini didirikan dalam upaya memenuhi kebutuhan masyarakat melalui pembentukan beberapa Unit Pengembangan

¹⁰⁵ Dokumentasi Sejarah Singkat LPSDM Graha Jiwa Indonesia, diketik pada tanggal 15 Maret 2023

Teknis (UPT) berupa beberapa fasilitas dan kegiatan seperti Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) yang didalamnya melayani pendidikan anak berkebutuhan khusus dari jenjang PAUD sampai menengah atas, kelas vokasional dan Layanan terapi anak berkebutuhan khusus.¹⁰⁶

Lembaga Graha Jiwa Indonesia Lampung berdirinya Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu telah memulai untuk memberikan layanan pada anak berkebutuhan khusus sejak 10 Desember 2012, telah dikunjungi ratusan anak berkebutuhan khusus dengan kondisi autisme, ADHD, down syndrome, post cerebral palsy dan lain-lain yang membutuhkan penanganan dasar berupa terapi perilaku. Lamanya penanganan terapi bervariasi dan berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Satu hal yang menjadi kendala dan masalah bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang sudah menjalani terapi adalah persoalan pendidikan formal lanjutan yang menerima anak berkebutuhan khusus.

Di Kabupaten Pringsewu telah berdiri Sekolah Luarbiasa (SLB) sejak lama dan telah berdinamika memberi layanan pendidikan luarbiasa bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Tetapi tidak semua anak berkebutuhan khusus dapat beroleh kesempatan untuk masuk dan belajar di Sekolah Luar Biasa yang ada dengan berbagai alasan dan pertimbangan.¹⁰⁷

Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung perlu mengambil langkah yang progresif, proaktif dan profesional dalam menjawab kebutuhan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan menindaklanjuti pendirian Pendidikan Khusus dan Layanan

¹⁰⁶ Ibid

¹⁰⁷ Ibid

Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu karena¹⁰⁸

- 1) Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu melayani anak berkebutuhan khusus dengan kondisi Autisme, ADHD, Asperger Syndrom, Post Cerebral Palsy, aneka permasalahan tumbuh kembang anak dan juga menerima anak-anak berkebutuhan khusus kategori lainnya seperti Tuna netra, tuna wicara, tuna grahita dan lainnya.
- 2) Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu memiliki layanan terpadu penanganan anak berkebutuhan khusus yang membutuhkan terapi perilaku dan terapi lainnya dalam kelas kecil dan bahkan terapi individual sebelum memasuki kelas klasikal selanjutnya.
- 3) Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu memberikan layanan asesmen yang diperlukan untuk menegakkan diagnosa keadaan anak ; asesmen psikologi untuk memberikan penilaian psikologis pada anak menyangkut juga tingkat kecerdasan, kecenderungan kepribadian dan juga status kesehatan anak.
- 4) Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu berencana akan memiliki kelas vokasional yang bertujuan untuk memberikan ketrampilan dan skill khusus sesuai minat dan kemampuan anak sehingga anak akan memiliki ketrampilan yang nantinya dapat dikembangkan untuk bisa menghasilkan dan produktif. Juga akan berupaya memiliki link didunia kerja yang dapat menerima ketrampilan dan skill anak-anak berkebutuhan khusus tersebut.
- 5) Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu juga akan fokus pada

¹⁰⁸ Ibid

pendidikan anak usia dini umum dan berkebutuhan khusus agar dapat mengembangkan “golden age” pertumbuhan sehingga anak dapat menjalani dan melewati aneka tugas perkembangan yang seharusnya dialami anak.

- 6) Tidak menutup kemungkinan juga bahwa untuk memenuhi kebutuhan para orang tua, akan dibuka juga layanan Day care bagi anak-anak yang orang tuanya bekerja dan juga akan dibuka Asrama bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang bertempat tinggal jauh dari lokasi Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu.¹⁰⁹

Program pengembangan jangka pendek akan dituangkan dalam bentuk Rencana Strategis Lembaga terbatas sesuai dengan rincian yang didasari oleh beberapa fasilitas penunjang utama dan merupakan cikal bakal bagi pengembangan selanjutnya. Selanjutnya untuk mewujudkan semua program yang telah direncanakan dibutuhkan partisipasi dan peranserta dari semua unsur baik swasta maupun pemerintah, agar proses belajar mengajar dapat terlaksana sesuai dengan harapan dan cita-cita besar kami.¹¹⁰

b. Maksud Pendirian

Maksud dari pendirian Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Rumahnya Bintang adalah untuk membuka luas kesempatan bagi semua peserta didik berkebutuhan khusus agar dapat semakin menghilangkan diskriminasi dan pengucilan (exclusion) dalam layanan pendidikan, agar semakin mampu memandang keragaman peserta didik sebagai sumber daya, bukan sebagai masalah dan juga agar mampu menyiapkan siswa yang dapat menghargai perbedaan-

¹⁰⁹ Ibid

¹¹⁰ Ibid

perbedaan. Lebih daripada itu bahwa pendidikan kebutuhan khusus memiliki maksud lebih luas dari pada pendidikan formal, tetapi mencakup pendidikan dirumah dan dimasyarakat, nonformal dan sistem informal, mengetahui dan menghargai bahwa semua anak dapat belajar, memungkinkan struktur, sistem dan metodologi memenuhi kebutuhan-kebutuhan semua anak, mengakui dan menghargai bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, dalam usia, jenis kelamin, etnik, bahasa, kecacatan, status sosial ekonomi, potensi dan kemampuan, merupakan proses dinamis yang secara evolusi terus berkembang sejalan dengan konteks budaya dan merupakan strategi untuk memajukan dan mewujudkan masyarakat inklusif.¹¹¹

c. Tujuan Pendirian

- 1) Menuntaskan pendidikan bagi semua anak
- 2) Menjadi pendidikan pilihan bagi semua anak yang membutuhkan pendidikan kebutuhan khusus
- 3) Membantu program wajib belajar bagi masyarakat terutama untuk mereka yang berkebutuhan khusus
- 4) Menggali semangat belajar dan potensi anak melalui pendidikan yang mengakomodasi semua kebutuhan secara paripurna.¹¹²

Pada proses pencapaian tujuan akan mengikuti strategi langkah yang diperlukan dimana secara global alur yang harus dilalui merujuk pada pola pikir atau sistematika sebagai berikut: Dimulai dari pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) sesuai dengan Kurikulum penataan di seluruh sektor dan komponen penunjang baik tenaga pengajar, sarana prasarana maupun metodologi transfer ilmiah beserta penerapannya di bidang pengetahuan agama dan umum terhadap peserta didik, secara paralel dan simultan

¹¹¹ Ibid

¹¹² Ibid

harus dikerjakan dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab.¹¹³

Penyusunan jadwal KBM mingguan baik bidang teori maupun praktek yang berkaitan dengan seluruh masalah yang ditunjang dengan berbagai pendidikan formal seperti : mata diklat normatif, adaptif, produktif, berlandaskan kurikulum agama yang mengacu pada modul disusun sedemikian rupa sehingga mencerminkan suatu keterpaduan yang dapat bersinergi. Metoda pembelajaran lebih dititik beratkan kepada kemampuan pemahaman materi secara komperehensif, nalar berdasarkan logika intelektual bersifat analisis sistematis, diusahakan bagi seluruh mata diklat dan tidak dititik beratkan untuk menghafal tapi "memahami"- "mengerti". Dalam rangka upaya untuk mencapai tujuan di atas, maka secara operasional metode pendidikan non formal dipertahankan dengan model pembelajaran yang telah ada.¹¹⁴

2. Visi Misi dan Value LPSDM Graha Jiwa Indonesia.

a. Visi

- 1) Melaksanakan proses pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan inovatif.
- 2) Mendidik anak dengan optimal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak.
- 3) Menyiapkan anak didik ke jenjang pendidikan selanjutnya, dengn ketercapaian kompetensi dasar sesuai dengan perkembangan anak.
- 4) Menyiapkan agar anak mampu untuk mandiri dalam merawat diri, beraktualisasi diri, menghasilkan karya sesuai dengan minat dan kemampuan anak.¹¹⁵

¹¹³ Ibid

¹¹⁴ Ibid

¹¹⁵ Dokumentasi,Visi Misi dan Value LPSDM Graha Jiwa Indonesia, diketik pada tanggal 15 maret 2023

b. Misi

Membangun manusia melalui pendidikan dengan menggali segenap potensi diri untuk dapat bertumbuh dan berkembang menuju kemandirian, cerdas, berperilaku yang adaptif sesuai dengan tahapan perkembangan sehingga menjadi manusia dewasa yang manusiawi, berkarakter, mampu mengelola resiko serta memiliki keberanian dan kebanggaan sebagai manusia yang paripurna.¹¹⁶

c. Value / Nilai-nilai

Pendidikan Khusus dan Pelayanan Khusus Rumahnya Bintang Pringsewu memiliki hak untuk secara terus menerus mengembangkan karakter yang manusiawi dengan cara dan tindakan yang berprinsip pada kesadaran sebagai makhluk pribadi sekaligus sosial, terdapat 20 nilai karakter perlu terus dikembangkan :¹¹⁷

- 1) Toleransi yang menuju pluralisme.
- 2) Disiplin diri (*Self Discipline*)
- 3) Kemandirian (*Independence*)
- 4) Prinsip dan Integritas (*Principled*)
- 5) Berpikir terbuka (*Open minded*).
- 6) Berkomunikasi baik (*Comunicator*)
- 7) Kesetaraan Gender (*Gender equality*)
- 8) Menghormati sesama (*Respect each other*)
- 9) Melindungi sesama (*Save each other*)
- 10) Menolong yang lemah (*Helping other*)
- 11) Berpikir kritis, kreatif dan inovatif
- 12) Pengambil keputusan (*Decision maker*).
- 13) Pengambil resiko (*Risk taker*).
- 14) Menjadi pemimpin (*Be Leader*)
- 15) Fokus dan Konsisten
- 16) Bertanggungjawab (*Responsibility*)

¹¹⁶ Ibid

¹¹⁷ Ibid

- 17) Berprestasi (*Achiever*)
- 18) Pembelajar sepanjang hayat (*Long lifeLearner*)
- 19) Percaya diri (*Be Convident*)
- 20) Religiusitas yang berbudaya.¹¹⁸

d. Identitas Lembaga¹¹⁹

Tabel I

Identitas Pengurus Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia LPSDM Graha Jiwa Indonesia

Nama Yayasan	Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia
Alamat	1. Jl.Mr.Gele Harun Gang.Angkasapura. No.25 RT.006/RW006, Sukoharjo III, Kab.Pringsewu Lampung. 2. Jl.Seroja Gang.Tani, Pringsewu Barat, Kec.Pringsewu, Kab.Pringsewu 3. Jl.Raya Landbaw, Campang, Kec.Gisting, Kab.Tanggamus Lampung
Tanggal Pendirian	24 Januari 2020
Notaris/Akta Pendirian	Franziska Dian Fista, SH, M.Kn
SK Kemenkumham	No.AHU-0001753.AH.01.04.Tahun2020

e. Identitas Pengurus

Ketua	Andreas Andi Prastowo, S.Psi
Nomor KTP	1810083112740003
Alamat	RT.06 RW.06 Sukoharjo 3 Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung

¹¹⁸ Ibid

¹¹⁹ Dokumentasi, Identitas Lembaga LPSDM Graha Jiwa Indonesia, diketik pada tanggal 15 maret 2023

Sekretaris	Lucia Dewanti Maharani, S.Pd
Nomor KTP	1810085503940003
Alamat	Jl. Pujo Jatmiko RT.001 RW.001 Sukoharjo 1 Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung

Bendahara	Theresia Erlina Wahyudiarti, S.Kep
Nomor KTP	1810086410790003
Alamat	RT.06 RW.06 Sukoharjo 3 Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung

Sumber: Data Identitas Pengurus LPSDM Graha Jiwa Indonesia

3. Program Kerja Yayasan LPSDM Graha Jiwa Indonesia

Dalam Akta Pendirian Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung (YGJIL) diuraikan terdapat beberapa bidang kerja pada kegiatan-kegiatan yayasan yaitu :

- a. Divisi Layanan Psikologi yang meliputi :¹²⁰
 - 1) Layanan pemeriksaan psikologi bagi anak sekolah dari jenjang pendidikan kelompok bermain, pendidikan dasar sampai pendidikan menengah.
 - 2) Layanan edukasi yang meliputi pelatihan-pelatihan bagi siswa berkaitan dengan pembelajaran dan pengembangan diri
 - 3) Layanan edukasi yang meliputi seminar, lokakarya dan pelatihan-pelatihan bagi guru berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia
 - 4) Layanan konsultasi dan pelatihan bagi pengembangan karakter ;siswa, guru dan civitas akademika

¹²⁰ Ibid

- 5) Layanan pemeriksaan psikologi untuk proses seleksi, rotasi dan promosi jabatan karyawan
 - 6) Layanan edukasi yang meliputi seminar, lokakarya dan pelatihan-pelatihan bagi pengembangan sumber daya manusia
 - 7) Layanan konsultasi pengembangan sumber daya manusia bidang industri dan organisasi
- b. Divisi Pendidikan dan Pengajaran meliputi :
- 1) Mendirikan dan / atau mengelola lembaga pendidikan yang meliputi :
 - a) Pendidikan Khusus untuk anak-anak berkebutuhan khusus
 - b) Pendidikan dan pelatihan vokasional untuk anak-anak berkebutuhan khusus
 - c) Pendidikan Usia Dini
 - d) Layanan Khusus dan Pusat terapi untuk anak-anak berkebutuhan khusus - Pusat pelatihan pengembangan Sumber Daya Manusia bagi lembaga terapi anak berkebutuhan khusus.
 - 2) Memberikan layanan pelatihan bagi pelayanan anak berkebutuhan khusus yang meliputi :
 - a) Pelatihan bagi terapis anak berkebutuhan khusus
 - b) Konsultasi tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus
 - c) Konseling individu dan keluarga anak berkebutuhan khusus
 - d) Seminar, lokakarya, penyuluhan dan pendidikan pada masyarakat tentang anakanak berkebutuhan khusus.¹²¹
- c. Dalam bidang Komunikasi Massa meliputi :
- 1) Penerbitan media tentang pengembangan sumber daya manusia, pendidikan dan anak berkebutuhan khusus, pengembangan diri, pengembangan

¹²¹ Ibid

sumber daya manusia dalam bidang pendidikan dan industri.

- 2) Melakukan edukasi pada masyarakat luas tentang pengembangan sumber daya manusia, pendidikan dan anak berkebutuhan khusus, pengembangan diri, pengembangan sumber daya manusia dalam bidang pendidikan dan industri melalui sarana multimedia dan internet.¹²²
- d. Dalam bidang sosial kemanusiaan yang meliputi :
- 1) Mendirikan dan / atau mengelola Rumah Singgah/ Rumah Tinggal/ Asrama bagi anak berkebutuhan khusus
 - 2) Mendirikan dan/atau mengelola Panti Asuhan dan panti Werda.
 - 3) Mendirikan dan/atau Rumah Sakit, Poliklinik dan Laboratorium Klinik
 - 4) Mendirikan dan/atau Rumah Sakit, Poliklinik dan Laboratorium Klinik
 - 5) Mendirikan dan / atau mengelola Balai Pengobatan tradisional.¹²³

4. Rencana Induk Pengembangan Sekolah (RIPS) LPSDM Graha Jiwa Indonesia

Untuk mewujudkan Misi, Visi dan Value (Nilai-nilai), Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung menyusun Rencana Induk Pengembangan Sekolah (RIPS) yang dituangkan dalam Renstra 2020 -2021, seperti dibawah ini :¹²⁴

- a. Pola pengelolaan manajemen Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung dikembangkan ke arah peningkatan akuntabilitas, efektivitas, dan profesionalitas, yaitu :¹²⁵

¹²² Ibid

¹²³ Ibid

¹²⁴ Dokumentasi, Rencana Induk Pengembangan Sekolah di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, diketik pada tanggal 15 maret 2023

¹²⁵ Ibid

- 1) Asas akuntabilitas akan dikembangkan dengan memberikan akses informasi yang luas bagi seluruh stakeholder Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung.
 - 2) Asas efektivitas akan diarahkan untuk memanfaatkan semaksimal mungkin penggunaan teknologi informasi dan komunikasi.
 - 3) Asas profesionalitas dibangun dengan mengeksplorasi semua potensi secara optimal, sinergi, dan berkelanjutan dalam pengembangan Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung.
 - 4) Pengembangan organisasi dan kelembagaan diarahkan untuk membangun aliansi strategis dan kerjasama kelembagaan dalam rangka pengembangan Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung.
 - 5) Pembangunan kemitraan berlandaskan asas kesetaraan, kemandirian, dan kesamaan Misi dan tujuan.
- b. Lahan dan bangunan yang ada dalam Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung terus dikembangkan secara efisien dan efektif dalam suatu penataan yang
 - c. modern dan berwawasan lingkungan. Daya dukung Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung datang dari external dan internal yang secara aktif mendorong setiap unit di bawahnya untuk berperan dan partisipatif terlibat dalam pelaksanaan rencana strategis Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung.¹²⁶
 - d. Dalam mewujudkan Rencana Strategis tersebut maka disusunlah Program Kerja sebagai berikut :
 - 1) Menyusun Struktur organisasi Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung berdasarkan kebutuhan yang sangat mendesak.
 - 2) Mengangkat seorang Kepala Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang

¹²⁶ Ibid

Pringsewu Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung.

- 3) Membuka Kantor Yayasan Graha Jiwa Indonesia Lampung sebagai Kantor Induk Utama Kegiatan.
- 4) Menyusun Struktur tata organisasi pengelola Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu.
- 5) Menyusun rencana induk pengembangan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu.
- 6) Menyusun program harian.
- 7) Memback up seluruh anggaran pengeluaran sekolah.¹²⁷

e. Keterangan

- 1) Tersedianya Guru tetap Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus (PKLK) Rumahnya Bintang Pringsewu dalam setiap tahun minimal setiap mampu sudah terpenuhi.
- 2) Tersediannya karyawan/ tenaga edukatif.
- 3) Tersediannya dana pengembangan sekolah setiap tahun.
- 4) Tersediannya dana social dan dana kesehatan bagi pegawai tetap dan fungsional.
- 5) Tersedianya tenaga pendidikan dan non pendidikan yang melek teknologi.¹²⁸

f. Sarana/prasarana

- 1) Tersedianya ruang kelas yang mencukupi untuk PKLK
- 2) Tersedianya ruang terapi yang memadai dan memenuhi standar.
- 3) Tersediannya perlengkapan penunjang ketrampilan vokasional, workshop dapur dan peralatan

¹²⁷ Ibid

¹²⁸ Ibid

pendukung tata boga, ruang workshop untuk menjahit dan peralatan pendukung tata busana, kebun workshop dan peralatan pendukung kegiatan ketrampilan bercocok tanam dan hortikultura, workshop komputer dan disain grafis.

- 4) Tersediannya sarana dan prasarana mengajar bagi tiap guru.
- 5) Tersediannya sarana dan prasarana pendidikan pada masing –masing kelas.
- 6) Tersediannya pelengkapan dan peralatan IT yang support terhadap kemajuan KBM.¹²⁹

B. Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia

1. Strategi Coping

Menurut Lazarus & Folkman membagi aspek strategi coping menjadi 2 yaitu : *problem focused coping* (PFC) dan *Emotional focused coping* (EFC).

Sub aspek focused coping yaitu :

a. Confrontive Coping

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dengan strategi atau cara yang di tandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi dengan cara mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara bertahan pada apa yang di inginkan dalam menyelesaikan masalah secara langsung. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“ Menurut ibu Yuanita dalam menyikapi anak saya autis itu sendiri harus penuh rasa sabar dan bersyukur karna setiap anak mempunyai kemampuan masing-masing, pada saat dinyatakan anak saya autis pasti sedih karna

¹²⁹ Ibid

anak saya ini sangatlah berbeda dari anak-anak normal lainnya, sekuat tenaga dan waktu saya bersama anak saya terus untuk menjaga dan mendidiknya disetiap perkembangan untuk itu saya memasukan anak saya ke psikolog terdekat agar perkembangan anak saya berkembang dari sebelumnya”.¹³⁰

Selanjutnya, ibu Fitri juga mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

*“Setelah mengetahui anak saya yang di diagnosa autis disitu saya merasa sedih yang amat dalam, yang dipenuhi rasa sabar, tabah dan bersyur karna Allah memberikan keturunan yang sesuai kemampuan dan takdirnya mempunyai anak autis. Pasti setiap anak mempunyai kelebihan masing-masing yang ada pada anak saya ini, pada saat itu juga saya mencari psikolog yang mampu melatih dan membimbing anak saya setiap perkembangannya agar bisa terkontrol dengan lebih baik ”*¹³¹

Berdasarkan wawancara pertanyaan diatas yang dirasakan ibu Yuanita dan ibu Istiana yang mempunyai anak autis ialah dalam menyikapi suatu masalah selalu sabar walaupun mempunyai anak autis karna anak tersebut anugrah dari Allah, pasti setiap anak ada kekurangan dan kelebihan masing-masing.¹³²

Selanjutnya, ibu Menik juga mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21

¹³⁰ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 15 Mei 2023

¹³¹ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 21 Mei 2023

¹³² Observasi *Comprotive Coping* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 21 Mei 2023

Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

*“setelah anak saya di diagnosa autis dalam keadaan sumbing saya merasa terpukul dan sedih melihat anak saya dalam keadaan tersebut, namun dengan rasa sabar yang kuat dan anak saya ini anugrah dari Allah. Dari umur 2 tahun anak saya dibawa ke psikolog terdekat agar disetiap perkembangan berbicara yang masih terdiam karna sumbing dari saat dia lahir”.*¹³³

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

*“anak saya yang berbeda dengan anak-sebaya dalam menimpa masalah seperti ini saya sangat sedih, takut dan merasa bersalah nantinya untuk masadepan anak saya nanti, dengan rasa sabar yang amat dalam ini mungkin ini dari segi ujian agar harus berlapang dada dalam mengurusnya dikemudian hari, saya bawa ke psikolog biar perkembangan anak saya membaik”.*¹³⁴

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“sebelumnya saya belum menerima anak saya yang di diagnosa autis disaat itulah saya terpuruk dan sedih, saya ini bingung nanti pendidikan anak saya bagaimana dengan adanya saya cuma pedagang sayuran

¹³³ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹³⁴ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

*keliling apakah cukup nanti buat penunjang pendidikan anak saya”.*¹³⁵

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

*“disaat anak saya didiagnosa autis pastinya sedih, orangtua mana yang mau mempunyai anak istimewa seperti ini, pada saat anak saya umur 2 tahun langsung saya bawa ke psikolog agar anak saya bisa ngomong dan bisa fokus ketika diajak berbicara”.*¹³⁶

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

*“Pada saat pertama kali orangtua membawa anaknya kesini dengan menceritakan keluh kesah sifat anak yang berbeda dengan teman sebayanya namun ketika saya menyatakan anaknya menyandang gangguan autisme, ibu yang pertama kali syok ketika mendengarnya karna ibu harus tau bahwa anaknya harus di tangani dengan terapi berkelanjutan agar kebiasaan-kebiasaan yang disandang anak autis biar ilang agar tidak menjadi kebiasaan sampai dewasa”.*¹³⁷

Berdasarkan hasil observasi peneliti pernyataan diatas dalam mengatasi kelelahan emosional pada keenam ibu yang mempunyai anak autis ialah masih belum menerima anaknya mengalami gangguan autis dan selalu menyalahkan dirinya yang takut akan pendidikan anaknya kedepan, subjek mengalami kesedihan, kekhawatiran dan

¹³⁵ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 6 Juni 2023

¹³⁶ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 13 Juni 2023

¹³⁷ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 13 Juni 2023

kehilangan semangat hidup. Namun psikolog yang menangani anak autis ini berusaha meyakinkan orangtua agar anaknya harus di tangani agar gangguan autis biar ilang karna autis itu bukan penyakit dan tidak bisa sembuh namun autis bisa ilang dengan cara terapi berkelanjutan agar anak autis ketika dewasa lebih tenang dan mampu mengontrol emosinya.¹³⁸

b. *Planful Probelem-Solving*

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dengan menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

*“ ketika anak saya mendengar tetangga di bilang anak tidak normal, yang saya lakukan itu cukup didengarkan karna dia belum merasakan apa yang kurasa nantinya, alhamdulillah allah banyakin saya rasa sabar yang luar biasa ketika anak saya di bully seperti itu, dan pada saat anak saya tantrum di depan orang banyak yang saya lakukan hanya diam dan saya letakan diruang terbuka agar anak saya meluapkan emosinya terlebih dahulu, disitu saya masih bingung apa yang harus saya lakukan ketika anak saya menangis di depan keramaian”.*¹³⁹

Selanjutnya, ibu Fitri juga mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21

¹³⁸ Observasi *Comprotive Coping* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

¹³⁹ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 15 Mei 2023

Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“pada saat anak saya di bully dan saya mendengar itu cukup di telan omongan orang-orang yang kurang bersyukur atas apa yang dia dapatkan, untuk menangani orang-orang seperti itu saya cukup bilang astagfirullah dengan rasa ikhlas dan sabar ini, ketika anak saya sedang tantrum cukup di bilang nak sabar yaa, nak sabar yaa karna anak saya tantrum itu sedang melihat makanan seperti coklat dan permen”.¹⁴⁰

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“ walaupun nasa sudah berumur 4 tahun masih suka dibilang si umbing pada teman sebayanya, nasa cuma bisa menangis karna nasa belum bisa ngomong (speech delay). Saya sebagai ibunya nasa merasa sakit hati ketika anak saya masih suka dibilang sumbing padahal sudah oprasi sejak umur 4 bulan, yang saya lakukan sebagai orangtua nasa cuma sabar dan sedikit memberi nasihat kepada teman-temannya. Sewaktu nasa sedang menangis yang saya lakukan sebagai ibunya nasa cukup digendong pasti langsung diem”.¹⁴¹

Berdasarkan hasil wawancara pertanyaan diatas yang dirasakan ibu Yuanita, Istiana dan ibu Monika yang mempunyai anak autis penulis menganalisa setiap situasi berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapinya.¹⁴²

¹⁴⁰ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁴¹ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁴² Observasi *Planful Problem Solving* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 21 Mei 2023

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

“sebagai orangtua mempunyai anak autis pasti sedih dan harus banyak-banyak bersabar dalam pola asuh anak saya athaya, ketika tetangga saya pernah berkata katanya anaknya tidak boleh bermain dengan athaya karna takut ketularan autis, saya sebagai orangtua sakit hati mendengar itu saya langsung membawa athaya masuk ke dalam rumah, selama ini athaya jarang menangis walaupun menangis juga cukup di gendong sebentar”.¹⁴³

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“saya sebagai orangtua anak saya dibilang autis tidak masalah hanya saja saya cukup bersabar, hanya saja saya sakit hati ketika anak saya dibilang anak tidak normal kadang penah dibilang gila sama orang lain, pada saat anak saya sedang tantrum cukup di diamkan saja diruangan terbuka dan diawasi”.¹⁴⁴

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“anak ibu si jesi sering dibilang anak autis namun saya tidak memperlakukan itu semua karna memang anak saya autis, namun ketika salman di bully sama teman

¹⁴³ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁴⁴ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

sebaya saya diam biarkan Allah yang membalas, salman jarang sekali yang namanya tantrum walaupun lagi marah sering diam dan duduk dipojokan”.¹⁴⁵

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“Sebagai orangtua itu sangatlah sulit bahwa anaknya yang dinyatakan autis, namun yang paling dominan mengurus anak itu ibunya. Ketika ibu yang mempunyai anak autis ini sering mengeluh pusing yang anaknya sering di bully atau di ejek. Saya sebagai psikolog menguatkan kontrol emosi ibunya agar tidak mengambil dan mendengarkan omongan-omongan negativ, harus tunjukan kepada semua orang bahwa anak ibu tidak seburuk itu”.¹⁴⁶

Berdasarkan hasil observasi peneliti ibu yang memiliki anak autis ialah keenam subjek menyadari keadaan yang terjadi mereka tidak menyangkal dan tidak malu akan keadaan anaknya yang autis, penolakan dan penjarahan merupakan teknik yang kuat dalam pengendalian stress psikologis. Penulis menganalisa bahwa psikolog yang membantu orangtua atau ibu yang mempunyai anak autis ini agar lebih kuat dalam menanggapi omongan orang lain yang membully anaknya yang autis bahwa autis ini bisa ilang dengan menunjang terapi yang rutin dan berkelanjutan.¹⁴⁷

c. *Seeking Social Support*

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dengan strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk

¹⁴⁵ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁴⁶ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, *Wawancara*, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁴⁷ Observasi *Planful Problem Solving* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“banyak dukungan untuk anak saya fatih karna semua keluarga sayang sama fatih sering membantu dalam tahap berkembangnya kebiasaan-kebiasaan fatih yang cukup memadai dalam hal mengajak bermain dan mengobrol agar fokus fatih merespon”.¹⁴⁸

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“bicara soal dukungan ridho pasti keluarga nenek kakeknya selalu mendukung apapun itu agar ridho bisa lebih baik tahap perkembangannya, ridho terapi dari umur 3 tahun selalu nurut dan mau menerima perintah-perintah dari psikolognya”.¹⁴⁹

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“dukungan anak saya nasa pasti selalu didukung semua pihak keluarga saya dan suami, walaupun nasa terlahir sumbing banyaknya dukungan lain dari teman dan kerabat saya yang selalu kasih motivasi kepada saya karna yang awalnya masih belum menerima keadaan anak saya

¹⁴⁸ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

¹⁴⁹ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

*itu, dengan adanya merka semua saya semangat menjalani hidup dengan nasa ”.*¹⁵⁰

Berdasarkan pernyataan wawancara diatas ibu Yuanita, ibu Istiana dan ibu Monika, ketiga subjek tersebut adanya dukungan dari pihak keluarga, saudara dan kerabat yang mendukung atas perkembangan anak yang mengalami gangguan autis.¹⁵¹

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

*“tidak ada dukungan dari keluarga suami saya yang katanya anak autis tidak bakal sembuh dan buang-buang duit saja”.*¹⁵²

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

*“kurangnya dukungan dari suami saya yang jarang pulang karna merantau di Bandung dan jarang banget kirim uang, walaupun kirim uang cuma cukup buat makan saja dan belum buat kebutuhan pendidikan ibnu anak saya ”.*¹⁵³

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal

¹⁵⁰ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁵¹ Observasi *Seeking Social Support* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 21 Mei 2023

¹⁵² Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁵³ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“dukungan buat anak saya si jesi masih kurang karna ayahnya sibuk bekerja dan anaknya sendiri kurang diperhatiin, jarang diajak main dan belajar yang mengacu dalam proses tahap tumbuh kembangnya”.¹⁵⁴

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“dalam mengatasi emosional ibu dan memberikan dukungan mental karna ibu yang mempunyai anak autis ini sering kali mengeluh atas kelelahan yang dia hadapi sehari-hari dengan memberikan penyuluhan kesehatan dengan dibantu oleh bidan istri saya sendiri kesemua ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus karna penting sekali”.¹⁵⁵

Berdasarkan pernyataan hasil observasi peneliti diatas ketiga subjek ibu yang memiliki anak autis ialah masih kurang dukungan sosial kepada anaknya karna ibulah yang berperan aktif pada tumbuh kembangnya anak dan ada juga dukungan anak autis dalam penerimaan dikeluarga. Hal ini menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengalami kelelahan emosi cenderung fisik dan emosi yaitu berupa gangguan yang ditandai sakit kepala, tekanan darah, problem tidur, mudah lelah, kebosenan, mudah cemas, mudah putus asa, kesepian. Penulis melihat psikolog yang membantu orangtua atau ibu yang memberikan penyuluhan tambahan dengan dibantunya bidan.¹⁵⁶

¹⁵⁴ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁵⁵ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁵⁶ Observasi *Seeking Social Support* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 21 Mei 2023

d. *Distancing*

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dengan usaha mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“ketika saya lelah dalam menghadapi anak sedang tantrum si fatih saya tidak melampiaskan kepada siapapun dengan rasa sabar yang saya alami sangat kuat karna anak segalanya dihidup saya, ketika tantrum si fatih cukup enak dikendalikan karna tidak pernah melukai dirinya pada saat tantrum”.¹⁵⁷

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“ridho ketika tantrum yang membuat saya kuwalahan dan rasa capek karna ketika tantum si ridho selalu meminta coklat pada saat tidak diturutin si ridho selalu mencubit tangannya sendiri sampai merah-merah, dan saya cukup melampiaskan kepada suami saya agar tenangkan ridho dan tidak meminta coklat”.¹⁵⁸

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

¹⁵⁷ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

¹⁵⁸ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

“saya tidak pernah membawa permasalahan anak saya kepada orang lain cukup saya sendiri yang menghadapinya ketika anak saya sedang tantrum, cukup meminimum obat ketika sedang pusing dan ngerasa capek”.¹⁵⁹

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

“athaya ketika tantrum saya kendalikan bersama suami saya dan tidak pernah membawa orang lain untuk masuk di masalah keluarga, walaupun neneknya sering ikut campur dalam menenangkan athaya yang selalu di kasih permen biar diem dan saya memarahi neneknya ridho. Padahal permen lah yang menghambat tumbuh kembangnya athaya”.¹⁶⁰

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“pelampiasan stress saya ketika kecapean menenangkan anak saya yang sedang tantrum cukup saya marah-marah kepada suami saya agar membantu menengkannya”.¹⁶¹

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

¹⁵⁹ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁶⁰ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁶¹ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

“stress ya pasti tetapi stress saya tidak pernah membawa-bawa orang lain, cukup saya bersabar dalam menenangkan anak saya yang sedang tantrum”.¹⁶²

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara dilakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“saya sebagai psikolog disini seringkali menerima keluhan-keluhan ibu yang mengantar terapi disini dengan raut wajah yang lelah, namun saya Cuma memberikan solusi agar ibu tidak terlalu stress dalam mengasuh anak autis yang ekstra banyak-banyak sabar dan beristighfar”.¹⁶³

Berdasarkan hasil observasi peneliti pernyataan diatas ibu yang memiliki anak autis ialah menggambarkan perasaan secara emosional dan kelelahan oleh pekerjaan sebagai ibu yang mempunyai anak autis, keenam subjek tersebut melampiaskan kelelahan dengan bersabar dan tidak membawa permasalahan anaknya kepada orang lain cukup ditangani oleh ibu dan ayahnya saja dalam penanganan anak yang sedang tantrum. Namun adanya psikolog yang membantu ibu yang memiliki anak autis ini juga membantunya agar terkontrolnya emosi dalam mengasuh anak autis harus banyak-banyak sabar.¹⁶⁴

e. *Self-control Strategi*

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dimana seseorang mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM

¹⁶² Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁶³ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁶⁴ Observasi *Seeking Social Support* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

”dalam kegiatan sehari-hari saya beberes dan masak saya lakukan ketika anak belum bangun tidur biar tidak mengganggu aktivitas anak, setelah itu baru urus kegiatan anak. Saya lakukan dengan telaten, ikhlas dan sabar”.¹⁶⁵

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“kegiatan sehari-hari waktu lagi masak dan beberes lancar saja itu memang sudah kewajiban seorang ibu dan tidak ada masalah yang mengganggu karna anak saya sudah tau ketika ibunya lagi sibuk dia diam dan bermain sendiri”.¹⁶⁶

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“pada saat saya sedang beberes dan anak saya sedang rewel yang saya lakukan ajak dia bermain yang tujuannya mengedukasi belajar biar anak bisa fokus bermain dan tidak mengganggu kegiatan sehari-hari”.¹⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara pertanyaan diatas yang dirasakan ibu Yuanita, Istiana dan ibu Monika yang mempunyai anak autisme penulis menganalisa setiap situasi

¹⁶⁵ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

¹⁶⁶ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁶⁷ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapinya.¹⁶⁸

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

“semua pekerjaan saya lakukan dengan ikhlas dan sabar pasti semuanya berjalan dengan baik, ketika saya sedang pusing atau stress cukup ya minum obat ataupun kerikan”.¹⁶⁹

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“yah namanya juga seorang ibu sudah kewajibannya semua dilakukan demi anak dan keluarga, apapun itu pasti semua capek akan tetapi itu semua akan hilang ketika melihat anak tersenyum, walaupun itu ada kalanya saya yang benar-benar ngerasa capek yang saya lakukan ya kerikan dan istirahat”.¹⁷⁰

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“walaupun saya stress atau ngerasa capek ya cukup dengan sabar dan tabah semua orang pasti punya ujiannya masing-masing, gimana kita menerimanya ujian tersebut. Kegiatan saya tidak mengganggu kegiatan anak juga

¹⁶⁸ Observasi *Self Control Strategi* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 21 Mei 2023

¹⁶⁹ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁷⁰ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

*karna semua ditangani dengan sabar semua pasti berjalan dengan baik dan tidak merasa capek”.*¹⁷¹

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara dilakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

*“dalam menyampaikan nasihat dan solusi pada ibu yang memiliki anak autis lebih sering dominan banyak mengeluhnya dari pada anak berkebutuhan khusus lainnya yang sangat terasa terbebani dengan datangnya anak autis di dalam keluarga mereka karna anak autis, dalam kehidupan sehari-hari pekerjaan rumah sering kali terbengkalai karna anak. Dan saya sebagai psikolog memberikan solusi untuk ibu yang ingin bekerja sebagai ibu rumah tangga harus dilakukan pada saat anak masih belum bangun tidur yaa kemungkinan habis selesai sholat subuh waktu yang tepat untuk beres-beres rumah dan memasak”.*¹⁷²

Berdasarkan hasil observasi peneliti dalam keenam subjek diatas ialah dimana seseorang ibu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan dengan penuh rasa sabar dan ikhlas yang kuat demi seorang anak, karna ibu adalah madrasah buat anak-anaknya. Psikolog menyarankan atau memberi solusi pada ibu yang memiliki anak autis ini dalam menanggapi pekerjaan rumah tangga diwaktu anak belum bangun tidur dan harus ekstra sabar.¹⁷³

¹⁷¹ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁷² Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁷³ Observasi *Self Control Strategi* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

f. *Accepting Responsibility*

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan suatu strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“ketika saya sedang berkumpul dengan tetangga yang saya lakukan cuma membahas permasalahan yang tidak berkaitan dengan anak saya dan saya menyangkal ketika orang lain bertanya tentang anak saya agar tidak berbicara yang aneh-aneh atau buruk kepada anak saya”.¹⁷⁴

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“ orang lain berbicara anak saya cukup diam saja karna anak saya bukan bahan pembicaraan orang lain, semua orang pasti punya keluh kesah kepada anak namun tidak untuk diceritakan kepada tetangga”.¹⁷⁵

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“selama ini ketika saya keluar rumah dengan bertemunya segerombolan ibu-ibu saya lebih baik menghindar kan saya pernah mendengar sebuah perkataan

¹⁷⁴ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

¹⁷⁵ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

tetangga yang membuat saya sakit hati mendengarnya karna semua orang tau anak saya terlahir sumbing”¹⁷⁶.

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

“perbincangan saya ketika bertemu ibu-ibu komplek rumah yang saya lakukan cukup sekedar menyapa karna takutnya kalau sudah saling curhat sana sini pastinya membahas keadaan anak-anaknya masing-masing. Saya tidak mau itu orang lain mengetahui kesehatan anak saya, biar saya sendiri yang merasakannya bukan orang lain”¹⁷⁷.

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“semua gejala atau permasalahan anak saya tidak untuk didengar orang lain.”¹⁷⁸.

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“walaupun saya sedang santai atau sedang berkumpul dengan tetangga dan ada anak saya disitu cukup ajak bermain dengan teman-teman sebayanya yang mau bermain dengan anak saya, karna sebagian orang tua pada takut dan tidak ngebolehkan anaknya bermain dengan

¹⁷⁶ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁷⁷ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁷⁸ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

*anak saya alesannya nanti takut tertular autis, dari situ saya tidak akan membicarakan keluh kesah ibu kepada anaknya yang autis semua saya lakukan sendiri dengan keluarga”.*¹⁷⁹

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

*“menyampaikan nasihat kepada ibu sewaktu anaknya selesai terapi karna menceritakan perkembangan anaknya yang gangguan autis, disini saya menyampaikan dalam menangani dan mengasuh anak autis itu sangat sulit dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari, menyaranan kepada ibu harus banyak istirahat tidur jika anaknya bisa dititipkan sama kakak atau neneknya agar ibu tidak terlalu letih dan stress”.*¹⁸⁰

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara kepada ibu yang memiliki anak autis yang dimana bahwa dirinya melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah dengan menjauhi orang-orang sekitar yang berbicara tentang anaknya autis ini, hal ini dapat mengurangi stress pada ibu yang memiliki anak autis, dengan ini ibu tidak banyak pikiran apa yang di ucapkan orang lain kepada dirinya.¹⁸¹

g. Excape-avoidance Strategi

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stress dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas.

¹⁷⁹ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁸⁰ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁸¹ Observasi *Accepting Responsibility* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

Dengan melakukan strategi ini setiap individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“banyak dukungan untuk anak saya fatih karna semua keluarga sayang sama fatih sering membantu dalam tahap berkembangnya kebiasaan-kebiasaan fatih yang cukup memadai dalam hal mengajak bermain dan mengobrol agar fokus fatih merespon”.¹⁸²

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“bicara soal dukungan ridho pasti keluarga nenek kakeknya selalu mendukung apapun itu agar ridho bisa lebih baik tahap perkembangannya, ridho terapi dari umur 3 tahun selalu nurut dan mau menerima perintah-perintah dari psikolognya”.¹⁸³

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“dukungan anak saya nasa pasti selalu didukung semua pihak keluarga saya dan suami, walaupun nasa terlahir sumbing banyaknya dukungan lain dari teman dan kerabat saya yang selalu kasih motivasi kepada saya karna yang awalnya masih belum menerima keadaan anak saya

¹⁸² Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

¹⁸³ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

*itu, dengan adanya merka semua saya semangat menjalani hidup dengan nasa ”.*¹⁸⁴

Berdasarkan pernyataan diatas ibu Yuanita, ibu Istiana dan ibu Monika, ketiga subjek tersebut adanya dukungan dari pihak keluarga, saudara dan kerabat yang mendukung atas perkembangan anak yang mengalami gangguan autis.¹⁸⁵

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

*“dalam menghadapi saya ketika stress kadang saya pernah hampir gila juga karna ada keluarga yang tidak menerima keadaan anak saya autis, semua saya lakukan dengan penuh rasa sabar”.*¹⁸⁶

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

*“Ketika saya sedang sakit yang membantu saya cuma ibu saya sendiri karna suami kerja merantau dan jarang pulang”.*¹⁸⁷

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

¹⁸⁴ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁸⁵ Observasi *Excape-avoidance Strategi* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 21 Mei 2023

¹⁸⁶ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁸⁷ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

“dukungan buat anak saya si jesi masih kurang karna ayahnya sibuk bekerja dan anaknya sendiri kurang diperhatiin, jarang diajak main dan belajar yang mengacu dalam proses tahap tumbuh kembangnya”.¹⁸⁸

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“menghadapi curhatan ibu atas dasar kecapean dalam mengasuh anak autis dengan mengalami gejala-gejala di fisik, mental dan emosi dengan itu saya menyarankan kepada ibu untuk selalu jaga kesehatan dengan melakukan senam ataupun olahraga lainnya agar tidak sakit badannya”.¹⁸⁹

Berdasarkan hasil observasi peneliti pernyataan diatas ketiga subjek ibu yang memiliki anak autis yaitu ibu Yuanita, ibu Istiana, dan ibu Monika masih kurang dukungan sosial kepada anaknya karna ibulah yang berperan aktif pada tumbuh kembangnya anak. Hal ini menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengalami kelelahan emosi cenderung fisik dan emosi yaitu berupa gangguan yang ditandai sakit kepala, tekanan darah, problem tidur, mudah lelah, kebosenan, mudah cemas, mudah putus asa, kesepian.¹⁹⁰

h. *Positive Reappraisal Strategi*

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada

¹⁸⁸ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁸⁹ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁹⁰ Observasi *Escape-avoidance Strategi* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

pertumbuhan pribadi. Seperti yang dijelaskan oleh ibu Yuanita mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“setiap manusia pasti di uji sesuai kemampuannya, saya pribadi menganggap semua ini adalah bentuk kasih sayang Allah kepada kita karna diberi anak surga, semua anak diberikan kekurangan dan kelebihan masing-masing”.¹⁹¹

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“orangtua mana yang tidak mendoakan anaknya ya pasti saya berdoa yang terbaik buat anak saya ini agar semuanya berjalan tidak sia-sia. Sebagai ibu untuk anaknya apapun itu keadaannya saya menganggap sebuah ujian kemungkinan Allah tau saya ini kuat menghadapinya”.¹⁹²

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan dan selaras dengan ibu Istiana :

“orangtua pasti mendoakan anak-anaknya yang terbaik, apapun ujiannya pasti bisa dan berjalan sesuai kemampuannya”.¹⁹³

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

¹⁹¹ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

¹⁹² Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁹³ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

“anak saya hebat anak saya kuat pasti bisa lebih kuat dari anak-anak normal lainnya yang semua ada pada anak saya itu bukan suatu kekurangan, ada kelebihan pada anak saya yang tidak terlihat. Selaku ibu adalah madrasah buat anak-anaknya dan selalu mendoakan yang terbaik”.¹⁹⁴

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“permasalahan-permasalahan semua dijadikan enjoy saja karna tidak cuma anak saya yang mengalami masih banyak anak-anak lainnya yang seperti anak saya ini. Kemungkinan ini ujian untuk saya agar lebih sabar dan lebih meluangkan waktu banyak untuk anak saya ini”.¹⁹⁵

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“sabar kuncinya jika dijalan dengan penuh keberanian, semua ini suatu tantangan untuk saya agar lebih banyak meluangkan waktu buat anak-anak. Setiap malam saya berdoa apapun kesusahan dan kesenangan anak saya biar makin kedepannya bisa sembuh dan lebih baik dalam menyikapi sesuatu tidak dengan kemarahan”.¹⁹⁶

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari

¹⁹⁴ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

¹⁹⁵ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

¹⁹⁶ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“saya sebagai psikolog disini sangat sedih melihat anak-anak yang istimewa dengan didampingi orangtua hebat, untuk itu saya selalu mendoakan yang terbaik untuk anak-anak ini dimasa depan nanti dengan mengingatkan kepada ibu atau ayahnya untuk selalu mendoakan anaknya agar terapi ini berjalan lancar dan membaik dari sebelumnya, doa orangtua lah yang mujarab untuk anak-anaknya baik anak istimewa ataupun anak normal lainnya”.¹⁹⁷

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara pernyataan diatas keenam subjek ibu yang memiliki anak autis dalam menerima keadaan sebagai suatu tantangan dan cobaan yang di hadapinya dengan dibarengi berdoa, mereka mengatasinya dengan penuh sabar dan berani walaupun masing-masing mempunyai anak berkebutuhan khusus, terhadap psiritualitas yang bersumber dari keyakinan terhadap agama dan keimanan kepada Allah yang dijadikan sandaran utama.¹⁹⁸

2. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional mengacu pada perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter ada tiga aspek dalam kelelahan emosional yaitu :

a. Fisik

Setiap individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat,

¹⁹⁷ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

¹⁹⁸ Observasi *Possitive Reappraisal Strategi* di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

kepala pusing (migrant), kanker, ketegangan otot serta problem tidur (seperti sulit tidur, terlalu banyak tidur). Seperti yang di ungkapkan oleh ibu Yuanita Yuanita pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“setiap saya ngerasa lelah yang terjadi di fisik saya ini adanya lebam-lebam di lengan tangan saya, seringnya banyak berfikir yang mengakibatkan tekanan darah saya naik dan sering migrant”.¹⁹⁹

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“saya mempunyai penyakit asma yang sangat mengganggu aktivitas saya sehari-hari, susah nya sering berkeringat panas dingin ketika saya keletihan menjaga anak saya”.²⁰⁰

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“gejala-gejala yang sering saya alami sakit lambung karna jarang makan dan sulit tidur karna kurang menjaga pola makan, saya terlalu fokus menjaga anak saya karna sumbing saya ngerasa kasihan sama anak saya juga sulit buat makan karna bekas operasinya yang

¹⁹⁹ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

²⁰⁰ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

belum kering kadang merah-merah di bibirnya yang membuat saya tidak tega dengannya”.²⁰¹

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

“yang penah saya alami saat ini sulit tidur yang membuat saya sering kecapean melakukan kegiatan sehari-hari yang sering anter anak buat terapi dan sekolah “.²⁰²

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“keluhan saya di pundak sering pegel-pegel karna terlalu sering menggendong anak saya”.²⁰³

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“perasaan yang sering saya pendam karna sering terlalu banyak berfikir yang mengakibatkan saya suka pusing”.²⁰⁴

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari

²⁰¹ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

²⁰² Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

²⁰³ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

²⁰⁴ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“saya menyarankan ibu-ibu yang mempunyai anak autis ini untuk mengikuti latihan fisik seperti senam, jogging. Jika tidak sempat olahraga diluar cukup latihan senam dirumah saja dan ajak anak untuk mengikuti gerakan senam agar melatih fokus anak autis”.²⁰⁵

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara pernyataan diatas seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus autis ini cenderung banyak mengalami keluhan fisik yang mengakibatkan kelelahan dalam sehari-harinya.²⁰⁶

b. Emosi

Emosi terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian. Seperti yang di ungkapkan oleh ibu Yuanita pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“dalam menyikapi emosi saya ini saya menggunakan rasa sabar yang kuat dalam menanggapi karna anak spesial anak saya ini banyak mengurus emosi yang saya alami membuat saya mudah lupa, mudah menangis”.²⁰⁷

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal

²⁰⁵ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

²⁰⁶ Observasi Fisik Ibu Yang Memiliki Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

²⁰⁷ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

*“emosi-emosi yang keluar secara spontan saya harus banyak-banyak istighfar karna membuat saya sering gelisah yang mengakibatkan kelelahan fisik ditandai dengan kepala pusing pada saat anak saya tantrum ”.*²⁰⁸

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

*“nasa sering menangis yang membuat saya keletihan buat anak saya diam yang membuat emosi saya keluar ketika anak saya sulit untuk diam membuat saya mudah marah walaupun sudah dibarengi dengan sabar”.*²⁰⁹

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

*“emosi sudah pasti ada ketika saya lagi pusing dan dibarengin anak saya tantrum membuat saya mudah marah”.*²¹⁰

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

²⁰⁸ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

²⁰⁹ Monika, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

²¹⁰ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

“anak saya ketika tantrum yang kadang suka melempar-lempar barang yang membuat saya di uji sabarnya karna membuat emosi saya keluar”.²¹¹

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“emosi saya keluar ketika anak saya tantrum melukai dirinya dengan mencubit-cubit tangannya yang membuat saya mudah marah karna saya tidak mau melihat anak saya tantrum seperti itu menguji kesabaran saya ini dalam menanggapi anak saya sedang tantrum”.²¹²

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“memberikan saran kepada ibu yang mempunyai anak autis ini harus ekstra sabar yang luar biasa dalam mengasuh anaknya yang autis karna kontrol anak autis ini cukup menguras rasa emosi yang tinggi sehingga harus banyak sabar, istighfar dan berdoa”.²¹³

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara ibu yang memiliki anak autis ini harus mampu menopang sabar yang kuat karna anak autis ini termasuk anak istimewa yang harus benar-benar menguras tenaga dan emosi yang tinggi dengan melakukan istighfar jangan sampe ucapkan kotor yang mengakibatkan anak mendengar karna bahaya dalam

²¹¹ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

²¹² Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

²¹³ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

pengucapan buat anak yang suka mengikuti orangtua termasuk ibunya yang *on time* menjaga anak autis.²¹⁴

c. Mental

Mental merupakan kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri. Seperti yang di ungkapkan oleh ibu Yuanita pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 15 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“menyikapi anak sebuah ujian mental saya agar lebih banyak bersabar dalam menjaga anak saya, rasa percaya diri saya ini berkurang karna ada orang yang bilang anak saya ini bukan anak normal atau menganggapnya anak hyperaktif padahal anak saya suka diam dan sibuk bermain dengan mainannya”.²¹⁵

Selanjutnya, ibu Fitri mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 09.00-10.00 WIB, yaitu :

“perasaan kekurangan rasa kurang percaya diri ini suka timbul tiba-tiba karna saya merasa iri dengan anak-anak normal lainnya ketika saya berada ditempat keramaian”.²¹⁶

²¹⁴ Observasi Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

²¹⁵ Yuanita, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 15 Mei 2023

²¹⁶ Fitri, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

Selanjutnya, ibu Menik mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“membesarkan anak tidaklah hal mudah apa lagi mengalami gangguan autis yang membuat saya menutup diri dari lingkungan karna malu mempunyai anak sumbing ditambah mengalami gangguan autis”.²¹⁷

Selanjutnya, ibu Yeti mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Gisting di laksanakan pada hari Minggu tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 13.00-14.00 WIB, yaitu :

“menumbuhkan mental sangatlah sulit dan banyak-banyak bersabar dalam menanggapi orang-orang bertanya tentang anak saya, penerimaan anak saya terhadap lingkungan masih kecil karna menganggap anak saya anak yang hiperaktif menjadikan saya malu”.²¹⁸

Selanjutnya, ibu Nailul mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Sukoharjo di laksanakan pada hari Minggu tanggal 6 Juni 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“kehadiran anak autis tidaklah mudah bagi keluarga saya, jika saya selalu sedih dan selalu menyalahkan diri sendiri nanti saya tida bisa berbuat sesuatu untuk anak jadi memang saya harus bangkit dan menghilangkan rasa malu saya”.²¹⁹

²¹⁷ Menik, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

²¹⁸ Yeti, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 21 Mei 2023

²¹⁹ Nailul, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 6 Juni 2023

Selanjutnya, ibu Melisa mengungkapkan pada saat wawancara di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Cabang Pringsewu di laksanakan pada hari Senin, tanggal 21 Mei 2023, di pusat terapi pada pukul 10.00-11.00 WIB, yaitu :

“tidaklah mudah bagi saya untuk langsung menerima kondisi anak, perlu waktu lama saya baru benar-benar membuka diri sering di hantui perasaan bersalah karena dulunya pada saat hamil salman saya tidak memberikan asi eksklusif saya menyadari semua itu tidak ada artinya saya mulai bangkit dan melawan perasaan besalah dengan cara banyakin aktivitas dan tetap berfikir positif”.²²⁰

Selanjutnya, Psikolog LPSDM Graha Jiwa Indonesia mengungkapkan saat wawancara di lakukan pada hari Selasa tanggal 13 Juni 2023 di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, yaitu :

“sebagai psikolog harus bersikap lebih keras kepada ibu yang mempunyai anak autis harus menjauhi dan menghindar dari pembicaraan negativ anaknya, agar tidak terlalu memikirkan omongan-omongan orang lain yang membuat ibu semakin stres”.²²¹

Berdasarkan pernyataan diatas ibu yang memiliki anak autis tidaklah mudah baginya apa lagi seorang ibu yang menjadi salah satu faktor yang berperan dalam penerimaan terhadap anak, menumbuhkan mental yang kuat agar tidak mengalami stress yang berlebihan.²²²

²²⁰ Melisa, Ibu Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

²²¹ Andi, Psikolog di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, Wawancara, pada tanggal 13 Juni 2023

²²² Observasi Mental Ibu Yang Mempunyai Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, tanggal 13 Juni 2023

BAB IV
STRATEGI COPING DALAM MENGATASI KELELAHAN
EMOSIONAL PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS DI
LPSDM GRAHA JIWA INDONESIA PRINGSEWU PROVINSI
LAMPUNG

A. Analisis Penelitian Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia

1. Strategi Coping

Dalam bab ini penulis akan menganalisa data yang telah diperoleh, yakni dengan melihat teori serta realita dilapangan. Analisa data ini dilakukan setelah data dari seluruh sampel terkumpul baik melalui metode wawancara, observasi maupun dokumen-dokumen yang diperoleh dan berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan.

Strategi Coping ialah suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Strategi coping dapat diartikan sebagai usaha, proses atau respon individu untuk mengubah kognisi, intrapsikis dan juga tingkah laku dalam tingkatan tertentu, agar dapat mengendalikan, menguasai, mengurangi atau memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal, konflik-konflik atau situasi yang dianggap menimbulkan stres atau mengatasi sesuatu terutama yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang.

Strategi coping merupakan perilaku seseorang yang terus berubah dengan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal khusus yang dirasa berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Sebagaimana telah penulis sebutkan dalam teori yang ada pada bab II halaman 21 bahwa aspek strategi coping menjadi dua yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotion*

focused coping (EFC). Beberapa sub saspek strategi coping yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. *Confrontive Coping*

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis pada ibu yang memiliki anak autis dilihat dari subjek mereka berusaha mengatasi masalah yang berhubungan dengan anaknya walaupun masing-masing mempunyai anak berkebutuhan khusus yang klasifikasi perilaku yang berbeda, strategi coping yang digunakan baik *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki bentuk penanganan yang berbeda. Subjek bingung saat diberikan pertanyaan-pertanyaan seputar kehidupannya dikarenakan subjek mudah bosan.

b. *Planful Problem-Solving*

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap ibu mengenai anak autis cukup baik, setelah peneliti melakukan wawancara kepada enam subjek sebagian besar dari mereka dapat mengetahui mengenai anak autis. Hal tersebut dapat dilihat dari mereka dalam menyebutkan konsep anak autis dan karakteristik anak autis. Sebagian besar ibu memahami tentang konsep anak autis, mereka menyebutkan bahwa anak autis adalah anak yang memiliki sebuah hambatan dalam saraf otak, sebgaiian besar dari mereka juga beranggapan bahwa anak autis sulit bersosialisasi dalam sebuah lingkungan dikarenakan memiliki sebuah hambatan, gangguan sosialisasi yang dialami anak autis sangat mempengaruhi perkembangan baik mental maupun fisik anak.

Sebagian kecil ibu yang belum mengerti mengenai konsep autis dikarenakan mereka hanya sebatas mendengar bahwa anak dari tetangga mereka memiliki ketunaan autis. Kesadaran tentang keberadaan anak autis sudah mulai tumbuh, namun ibu belum mengerti dan menerima anak autis yang sangat membingungkan

dari proses berpikir dan perilakunya, rendahnya pengertian dan penerimaan terhadap anak autis juga berdampak pada orang tua dengan anak autis, orang tua sulit membawa anak autis beradaptasi dengan lingkungannya.

c. *Seeking Social Support*

Semua orang tua terutama ibu mengalami kelelahan fisik karena mengasuh dan mengawasi anak autis 24 jam, seperti mendampingi kemana anak pergi melakukan aktivitas sehari-hari, mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus kebutuhan keluarga namun adanya faktor internal yang berpengaruh adalah usia dan faktor eksternal yang sangat berpengaruh yaitu keluarga atau lingkungan, dua informan mendapat dukungan dan perhatian dari keluarga serta dari lingkungan sehingga merasa lebih kuat, sabar dan bersemangat dalam mengasuh anak autis, sedangkan satu informan tidak mendapat dukungan keluarga namun mendapat dukungan dari kerabat dekat.

Akan tetapi pada subjek ibu Yeti, ibu Nailul dan ibu Melisa cenderung mengalami kelelahan emosional berupa emosi dan mental karena ada faktor kurangnya dukungan oleh keluarga dan tetangga, memiliki kendala dimana dalam mengasuh anaknya yang berkebutuhan khusus, subjek merasa kurangnya pengertian dari tetangga dan keluarganya sehingga kondisi mental subjek cenderung sensitive, mengasingkan diri, stress, serta kehilangan semangat hidup.

d. *Distancing*

Coping berdasarkan emosi yang ada pada penelitian ini adalah kontrol diri, semua ibu yang memiliki anak autis mengaku lebih sabar ketika mengasuh anak autis. Sedangkan coping berdasarkan masalah antara lain mencari dukungan sosial dan konfrontasi yaitu adanya inisiatif dari semua ibu untuk

mengambil langkah sendiri dalam menyelesaikan masalahnya.

Namun arti *distancing* sendiri yaitu mengontrol perasaan diri sendiri agar tidak terkurung oleh permasalahan. Seperti seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa dan selalu mempasrahkan oleh suaminya atau bapak dari anak autis. Hal ini di ungkapkan oleh ibu Yeti dan Ibu Nailul

e. *Self-control Strategi*

Strategi yang diawali dengan mengidentifikasi pengendalian diri merupakan keterampilan kognitif dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mempertahankan motivasi diri dan mencapai tujuan pribadi. individu bertanggung jawab untuk menggunakan keterampilan ini dalam situasi kehidupan nyata untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan. Menghindari *abstinence* (pantangan) yang berlebihan dan taat pada berbagai macam latihan sebagai harapan perubahan kesehatan yang lebih baik.

Seperti seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa yang tidak mengganggu pekerjaan rumah dengan mengurus anak. Hal ini di ungkapkan oleh semua ibu yang mempunyai anak autis.

f. *Accepting Responsibility*

Tindakan yang dilakukan oleh ibu dan faktor yang mempengaruhi membuat ibu dapat mencapai resiliensi diri yang positif. Resiliensi itu sendiri merupakan hasil adaptasi yang sukses terhadap kesulitan yang ditandai dengan adanya kapasitas untuk memperoleh kembali keseimbangan fisiologis, psikologis dan dalam

hubungan sosial serta kapasitas untuk terus maju dalam menghadapi kesulitan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui, keenam ibu yang memiliki anak autis selalu menghindari dalam interaksi tetangga yang membahas tentang keadaan anaknya yang mengalami gangguan autis.

g. *Excaped-avoidance Strategi*

Menghindar dari masalah yang dihadapi seseorang yang melakukan coping ini untuk menyelesaikan masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindari dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan negatif seperti tertidur terlalu lama, minum obat-obatan dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain. Pencarian bantuan adalah strategi coping yang dilakukan oleh ibu ketika tidak mampu mengerjakan semua peran secara mandiri karena menimbulkan kelelahan fisik dan perasaan tertekan pada ibu yang memiliki anak autis.

Ibu yang memiliki anak autis akan mengalami kelelahan emosi yang cenderung fisik dan emosi yaitu berupa gangguan yang ditandai sakit kepala, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, problem tidur, mudah lelah secara fisik, kebosanan, mudah cemas, mudah putus asa, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, kesepian, dan gelisah. Bantuan ini dilakukan dengan menjalin kerja sama dengan keluarga terutama dalam pembagian tugas pengasuhan seperti membantu untuk menjaga anak. Seperti yang diungkap oleh ibu Yuanita, ibu Istitana, dan ibu Monika.

h. *Positive Reappraisal Strategi*

Tindakan ibu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun langkah yang akan dilakukan. Namun ketika usaha yang dilakukannya belum membuahkan hasil ibu memilih untuk berdoa, memohon agar ada keajaiban sehingga

subjek bisa sembuh atau normal lagi. Selain itu ibu selalu mensyukuri setiap perubahan atau kemajuan yang ditunjukkan oleh anak sekecil apapun perubahan atau kemajuan itu.

Ibu juga menyadari bahwa keadaan anak autis ini adalah ujian dari Allah agar ibu belajar sabar walaupun informan sendiri mengakui bahwa sabar itu susah, ibu yang memiliki anak autis ini yang dilakukan pada dasarnya yaitu dengan rasa sabar dan ikhlas dengan ujian dari Allah, mengambil hikmah dari setiap permasalahan dan menyerahkan diri dan pasrah dengan ujian dari Allah. Bahwa ibu lebih cenderung melakukan tindakan yang memerlukan tantangan dari pada tindakan yang mampu menyelesaikan masalah dengan cepat. Hal ini diungkapkan ke enam ibu yang memiliki anak autis.

2. Kelelahan Emosional

Berdasarkan data yang diperoleh hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi tentang strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia, bahwa kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak autis sesuai dengan teori yang ada di BAB II halaman 27 yaitu teori Maslach & Jackson yang membahas tentang kelelahan secara emosi yang timbul akibat adanya perasaan tertekan yang diakibatkan oleh pekerjaan ditandai dengan habisnya sumberdaya emosional dan kekurangan energi serta motivasi untuk mengerjakan suatu hal.

a. Fisik

Kelelahan fisik timbul karna seseorang bekerja terlalu intens yang terlalu banyak dan terlalu lama serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Dapat ditandai dengan meningkatnya detak jantung, tekanan darah, gangguan lambung, mudah lelah secara fisik.

Dilihat dari hasil wawancara ke enam ibu yang memiliki anak autis sering ngerasa lelah yang ditandai keluhan-keluhan fisik seperti gangguan pernapasan (asma), seringnya banyak berfikir yang mengakibatkan tekanan darah saya naik dan sering migrant, sakit lambung karna jarang makan dan sulit tidur karna kurang menjaga pola makan, yang terlalu fokus menjaga anak autis

b. Emosi

Dari hasil wawancara ke enam ibu yang memiliki anak autis ini dalam menyikapi emosi smenggunakan rasa sabar yang kuat dalam menanggapinya karna anak autis merupakan anak spesial yang banyak menguras emosi alami membuat mudah lupa, mudah menangis. Ketika anak sedang tantrum yang kadang suka melempar-lempar barang yang membuat ibu di uji kesabarannya karna membuat emosi keluar yang mengakibatkan kelelahan fisik juga.

c. Mental

Ibu yang memiliki anak autis yang merujuk terhadap suatu mental yang mengakibatkan kurang rasa percaya diri terhadap sesuatu yang ada dilingkungannya dengan kelelahan mental yang berupa mengalami kecemasan, sensitif, bingung, kesepian, depresi serta kehilangan semangat hidup.

Dari hasil wawancara ibu yang memiliki anak autis yang masih mengalami rasa kurang percaya dan masih sulit menerima anak autis didalam hidupnya namun dengan sabar dapat menopang rasa percaya diri itu kuat walaupun keenam ibu selalu banyak-banyak bersabar yang diakibatkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang merujuk pada mental ke enam ibu yang memiliki anak autis tersebut.

B. Temuan/Hasil Penelitian Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia

1. Strategi Coping

a. Comfrontive Coping

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah pada saat wawancara sangat terbuka, pada saat anaknya di diagnosa autis sedih namun responden mau menceritakan anaknya dan mengetahui anaknya mengalami gangguan autis langsung dibawa ke pusat terapi psikolog.

Dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang mempunyai anak autis ialah masih belum menerima anaknya mengalami gangguan autis dan selalu menyalahkan dirinya yang takut akan pendidikan anaknya kedepan, subjek mengalami kesedihan, kekhawatiran dan kehilangan semangat hidup. Sebagian besar subjek sering menundukkan kepala dan tidak mau menatap saat diberikan pertanyaan karena kurangnya percaya diri dan sulit beradaptasi di lingkungan.

b. Planful Problem-solving

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah bahwa ibu ini selalu menghindar ketika pada saat orang lain berbicara tentang anaknya pada saat tantrum didepan orang banyak responden masih bingung ketika anaknya tantrum di keramaian.

Dalam penyelesaian masalah yang dilakukan oleh semua subjek ibu yang memiliki anak autis merupakan coping berdasarkan emosi adalah mereka mengaku menjadi lebih sabar, artinya lebih banyak beristighfar,

memahami kondisi anak yang autis sehingga harus membutuhkan energi lebih banyak. Perilaku sabar yang ditunjukkan oleh semua ibu yang mempunyai anak autis sesuai dengan penjelasan mengenai salah satu strategi berdasarkan coping emosi yaitu kontrol diri dimana individu mengatur perasaan atau tindakan yang berhubungan dengan masalah yang ada.

c. Seeking Social Support

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah Adanya dukungan dari pihak keluarga yang mau melakukan apa saja untuk kesembuhan anaknya.

Dukungan sosial dan perhatian yang diberikan oleh keluarga dan lingkungannya akan berpengaruh bagi perilaku coping seseorang dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat. Bantuan yang diberikan antara lain pemberian kasih sayang, perhatian dan kepedulian, nasehat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi dan memecahkan masalah. Pada penelitian ini, ketika ibu yang anak autis memiliki masalah, Kerabat akan meluangkan waktunya untuk mendengarkan cerita dan saling berbagi cerita untuk mendapatkan solusi bersama.

d. Distancing

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah dalam mangasuh anak autis tidak melampiaskan kepada siapapun lebih kemendam masalahnya sendiri dengan rasa sabar yang kuat, namun anaknya ketika tantrum lebih sering suka diam dipojokkan dari pada menangis.

Namun arti *distancing* sendiri yaitu mengontrol perasaan diri sendiri agar tidak terkurung oleh permasalahan. Seperti seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa dan selalu mempasrahkan oleh suaminya atau bapak dari anak autis.

e. Self-control Strategi

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti mengurus rumah tangga dengan melakukannya ketika anak belum bangun, dalam menanggapi stres responden lebih ke sabar dan ikhlas.

Ibu yang menggunakan problem focused coping dengan dukungan sosial menunjukkan penyesuaian lebih besar dari pada mereka yang bergantung pada emotion focused coping, seperti penyangkalan, melarikan diri, dan penghindaran. Kesibukkan ibu dalam mengurus anaknya yang autis pekerjaan rumah tangga membuat ibu menjadi mudah lelah dengan mempunyai anak gangguan autis yang membuat ibu mendapat kesulitan dalam mengendalikan emosinya yang bereaksi dengan melakukan pembatasan baik dalam perasaan maupun tindakan.

f. Accepting Responsibility

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah menghindari dalam menghadapi orang lain dalam perbincangan anaknya.

g. Excape-avoidance Strategi

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah adanya dukungan dari pihak keluarga yang selalu memberikan dukungan untuk anak mengalami kelelahan emosi yang cenderung fisik dan emosi yaitu berupa gangguan keluhan ketika mengasuh anak autis yang mengakibatkan pusing kepala, stres, nafsu makan berkurang dan sering sakit-sakitan atau diam memendam masalahnya sendiri.

h. Positive Reappraisal Strategi

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah ibu yang mempunyai anak autis ini menganggap semua permasalahan itu ujian baginya sesuai kemampuannya karna bentuk kasih sayang allah karna diberi anak surga, dan menganggap semua anak diberikan kekurangan dan kelebihan masing-masing

2. Kelelahan Emosional

a. Fisik

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah merasa stres atau lelah berlebihan dengan memunculkan gejala lebam-lebam ditangganya dan mengakibatkan darah rendah naik.

Kelelahan fisik timbul karna seseorang bekerja terlalu intens yang terlalu banyak dan terlalu lama serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Dapat ditandai dengan meningkatnya detak jantung, tekanan darah, gangguan lambung, mudah lelah secara fisik.

b. Emosi

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah Dalam menyikapi emosi responden dengan melakukan rasa sabar yang kuat dan banyak menguras emosi yang membuat responden lebih mudah menangis dan mudah lupa.

Peneliti menemukan bahwa ibu yang memiliki anak autis mengalami kelelahan emosi terindikasi dari habisnya energi atau tenaga dan terkurasnya sumberdaya emosi seseorang yang selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai aktivitas dalam kebiasaan buruk ini mengubah seseorang menjadi frustrasi, atau marah pada diri sendiri.

c. Mental

Setelah peneliti menganalisis berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi adapun masalah strategi coping pada ibu yang memiliki anak autis di LPSDM Graha Jiwa Indonesia adalah mental sebagai ibu dalam mengasuh anak autis tidaklah mudah baginya yang banyak menguras emosi, tenaga dan mental.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan data observasi, wawancara dan dokumentasi dalam penelitian ini mengenai Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis di Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung, maka penulis dapat mengambil kesimpulan yaitu strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak autis terdapat beberapa aspek strategi coping menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC) yang berupaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk solusi hidup, dan cara untuk mengatasi suatu masalah mengacu pada perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan kepada orang lain yang merujuk pada fisik, emosi dan mental seseorang. Hasil penelitian dalam skripsi ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak autis mengalami kelelahan fisik, emosi dan mental karena mengasuh dan mengawasi anak autis 24 jam, seperti mendampingi kemana anak pergi melakukan aktivitas sehari-hari. Penyelesaian coping berdasarkan emosi adalah mereka mengaku menjadi lebih sabar artinya lebih banyak beristighfar, memahami kondisi anak yang autis sehingga harus membutuhkan energi lebih banyak adanya faktor internal dan eksternal yang sangat berpengaruh pada ibu dalam mengatasi dan memecahkan masalah.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas maka penulis ingin memberikan saran-saran yang akan penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Kepada ibu yang memiliki anak autis diharapkan untuk lebih menggunakan subjek- subjek strategi coping yang tepat karena strategi coping ini membawa pengaruh pada ibu yang

memiliki anak autis dengan mengetahui dampak permasalahannya yang dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masalah dan mengurangi kelelahan emosionalnya dengan melakukan relaksasi dan meditasi.

2. Bagi ibu yang memiliki anak autis diharapkan dalam mengurangi kelelahan emosionalnya dapat sering mencari informasi, mengikuti seminar parenting atau pola asuh, sering berkumpul dengan komunitas dukungan (support) anak berkebutuhan khusus, kebiasaan makan yang teratur, dan melakukan hobi yang digemari.
3. Bagi pihak keluarga, diharapkan dapat lebih memberikan dukungan dan perhatian lebih pada ibu yang memiliki anak autis, sehingga ibu tidak mengalami kelelahan emosional dan memiliki strategi coping yang baik untuk dapat menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya.
4. Bagi para pembaca skripsi ini hendaknya melakukan pembacaan secara kritis sehingga penulis berharap pembaca dapat memberikan masukan, saran dan kritik yang sangat berharga bagi penulis.

DAFTAR RUJUKAN

BUKU

- Ahmad Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang : Pressindo, 2017)
- Hardani, dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & kuantitatif*, 1 ed, (Yogyakarta:CV Pustaka Ilmu, 2020)
- Imam An-nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (Solo : Pustaka Arafah, 2019)
- Jeffrey, *Psikologi Abnormal Jilid 1* (Jakarta : Erlangga, 2019)
- Jhon W. Santock, "Psychology: Sentials", (Jakarta: Erlangga, 2019)
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung : Mandar Maju, 2017)
- Lexy J. Meleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2017)
- M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Penerbit Ghalia Indonesia, 2018)
- Nasir Muh, *Metode Penelitian*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2020)
- Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017)
- Sugiono, *Metode Penelitian kuantitatif kulitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta)
- Rinakri Jati, *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2022)
- Siti Faridah, *Hubungan Antara Optimisme dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Berkerja Part time*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2017)
- Sugiono, *metode penelitian Pendidikan Alfabeta*, 1 ed (Bandung : Alfabeta, 2015)

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2019)

V. Wiratna Sujarweni, *Metedologi Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2020)

Wahyu Saefudin, *Psikologi Pemasyarakatan Cetakan Pertama* (Jakarta : Kencana A, 2020),

Wayan Candra, Dkk, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Penerbit Andi,(2017)

SUMBER JURNAL ILMIAH

Andriyani, Juli. *Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis*. Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol.2 No.2 (2019)
<http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>

Astuti Dwi, Abrori, *Hubungan Strategi Koping dengan Stress Pada Ibu Dengan Anak Autis*, Jurnal Mahasiswa dan Penelitian (2018). <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v5i2.1283>

Cristiani, Ayu Elva, et al. *Dinamika Kelelahan Emosi Orang Tua Yang Memiliki ABK Tunagrahita di SLB Kota Denpasar*. Jurnal Psikologi MANDALA, Vol.5.No.1 (2021).

Dela, Vitria Larseman, *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.4, No.1,(2019)
<http://dx.doi./10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>

Midya Hanum, *Strategi Coping Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Menghadapi Masa Pandemi Coping Strategy Of Mothers Of Children With Special Need Faced The Pandemic*, Jurnal Psikologi, Vol 4, No 2, (2021)
<http://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5333>

Miranda Destryarini, *Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*, Jurnal Psikoborneo, Vol.01, No.2, (2020) <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>

- Miranda, Destryarini. *Strategi coping dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. (Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi , Vol.1.No.2 (2019).
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>
- Munirah, *Peran Ibu Dalam Membentuk Karakter Anak Perspektif Islam*, Jurnal Auladuna, Vol.01 No.2 Desember (2021).
<https://doi.org/10.46773/muaddib.v1i2.70>
- Rahma Era, *Kelelahan Emosional dan Strategi Coping pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser)*, Jurnal Psikoborneo, Vol 2, No 3,(2019)
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>
- Siti Maryam, *Strategi coping: Teori dan sumberdayanya*.Jurnal konseling andi matappa Vol1.No.2 (2017)
<http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Sulistyo Desi, *Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis*, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, Vol.11, No.1 (2019)
<https://doi.org/10.23917/indigenou.v11i1.1628>
- Suteja, Jaja. *Bentuk dan metode terapi terhadap anak autisme akibat bentukan perilaku sosial*, Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi, Vol.3, No.1 (2020).
<https://doi.org/10.21831/jpa.v3i1.2900>

Sumber Tugas Mahasiswa (Skripsi/Tesis)

- Agatha Merlia, *Gambaran Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita*, (Skripsi: Universitas Medan Area,2020).
- Alawiyah, *Perilaku Coping Remaja Dengan Ayah Poligami, Naskah Publikasi* (Skripsi : Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021)
- Alifandi Yanuar, *Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*, (Skripsi : Universitas Negeri Semarang 2019)
- Kusrini, *Bimbingan Keagamaan Autis di Lembaga Bina Anggrek*, (Skripsi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022)

- Mafazi Naufal, *Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja*, (Skripsi, Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017)
- Mayang Setyo Magnawiyah, *Strategi Coping Orang Tua Pada Anak Yang Menderita Sindrom Down Di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Jakarta Lebak Bulus Jakarta.*, (Skripsi : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019)
- Nur Zain, *Strategi Coping Orangtua Yang Memiliki Anak Autis*, (Skripsi : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021)
- Siti Faridah Azmi, *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*, (Skripsi, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2020)
- Wa'ashil Amirul, *Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu.*, (Skripsi : UIN Raden Intan Lampung, 2021)
- Zain Nu Choirulnisa, *Strategi Coping Orangtua Yang Memiliki Anak Autis*, (Skripsi : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017)