




Analisis Komprehensif: Stres Pengasuhan dan Strategi Koping pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus

Retno Lusmiati Anisah¹✉, Parmilah¹, Yuni Susilowati¹.

¹ Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung

✉ retno30kusuma@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.287>

Abstrak

Orang tua yang mengasuh anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadapi tantangan psikologis yang kompleks dan rentan mengalami tekanan emosional kronis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat parenting stress dan mengidentifikasi strategi koping dominan yang digunakan oleh orang tua di SLB Negeri Temanggung. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 279 orang tua siswa, dengan sampel sebanyak 77 orang tua yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Skala Stres Pengasuhan (SSP) adaptasi Kumalasari et al. dan Skala Strategi Koping modifikasi Nasution & Pratiwi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas orang tua (54,5%) mengalami tingkat stres pengasuhan yang tinggi, dengan skor rata-rata pada aspek ketegangan (*strain*) lebih tinggi daripada aspek kepuasan (*pleasure*). Orang tua ABK berada dalam posisi yang menantang namun resilien. Tingkat stres yang tinggi diseimbangkan dengan penggunaan strategi koping yang masih adaptif secara kultural, terutama Koping Religius dan *Escape-Avoidance*. Meskipun strategi penghindaran sering dipandang negatif, dalam konteks keterbatasan sumber daya di Indonesia, strategi ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menjaga kewarasan jangka pendek. Nilai-nilai budaya seperti pasrah dan *nrimo* menjadi fondasi kekuatan mental yang membedakan profil koping orang tua Indonesia dengan di Barat. Tenaga kesehatan perlu merancang program intervensi yang juga berfokus pada kesehatan mental orang tua, untuk menggeser strategi koping dari *Escape* menuju *Positive Reappraisal* dan *Problem Solving*. Pembentukan kelompok dukungan (*peer support group*) di sekolah dapat menjadi langkah awal untuk mengurangi isolasi sosial dan memberikan wadah berbagi strategi pengasuhan yang konstruktif.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus; Orang Tua; Strategi Koping; Stres Pengasuhan

Abstract

Parents caring for children with special needs face complex psychological challenges and are vulnerable to chronic emotional distress. This study aims to analyze the level of parenting stress and identify the dominant coping strategies used by parents at SLB Negeri Temanggung. This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The population comprised 279 parents of students, with a sample of 77 parents selected using a purposive sampling technique. The research instruments used were the Parenting Stress Scale (SSP) adapted by Kumalasari et al. and the Coping Strategy Scale modified by Nasution & Pratiwi. The results indicated that the majority of parents (54.5%) experienced high levels of parenting stress, with mean scores for the strain aspect being higher than the pleasure aspect. Parents of children with special needs are in a challenging yet resilient position. High stress levels were balanced by the use of culturally adaptive coping strategies, primarily Religious Coping and *Escape-Avoidance*. Although avoidance strategies are often viewed negatively, in the context of limited resources in Indonesia, this strategy functions as a defense mechanism to maintain short-term mental stability. Cultural values such as **pasrah** (surrender) and **nrimo** (acceptance) serve as the foundation of mental strength that distinguishes the coping profile of Indonesian parents from those in the West. Health professionals need to design intervention

programs that also focus on parental mental health to shift coping strategies from Escape towards Positive Reappraisal and Problem Solving. Establishing peer support groups in schools can be an initial step to reduce social isolation and provide a platform for sharing constructive parenting strategies.

Keywords: *Children with Special Needs; Coping Strategies; Parenting Stress; Parents.*

Pendahuluan

Lanskap kesehatan anak global sedang mengalami pergeseran paradigma dari penyakit menular menuju isu-isu kronis dan disabilitas perkembangan. Studi di Amerika Serikat menemukan bahwa satu dari empat anak memiliki disabilitas perkembangan yang terdiagnosis, termasuk ADHD, autisme, dan keterlambatan perkembangan, yang menyoroti perlunya praktik klinis yang inklusif (American Speech-Language-Hearing, 2024). Di Indonesia, urgensi ini tercermin dari data jumlah siswa Sekolah Luar Biasa (SLB) yang mencapai 144.621 siswa pada tahun ajaran 2020/2021 (Pusparisa, 2021). Dalam periode 2024 hingga 2025, isu pengasuhan anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia telah berkembang menjadi diskursus yang kompleks, melibatkan interaksi antara tekanan psikologis, keterbatasan infrastruktur, dan ketahanan budaya yang unik. Data terbaru menunjukkan bahwa populasi anak dengan disabilitas perkembangan, termasuk Autisme (ASD), Disabilitas Intelektual (Tunagrahita), *Down Syndrome*, dan ADHD terus meningkat, menuntut perhatian serius terhadap kesejahteraan psikologis para pengasuh utamanya (Nuriyyatiningrum et al., 2025).

Di Provinsi Jawa Tengah, khususnya, statistik pendidikan menunjukkan jumlah siswa ABK yang signifikan, namun tidak selalu sebanding dengan ketersediaan fasilitas pendidikan inklusif yang memadai. Secara spesifik di Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah, terdapat kesenjangan yang nyata antara prevalensi anak berkebutuhan khusus (ABK) dengan ketersediaan infrastruktur pendidikan. Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Temanggung menjadi tumpuan bagi ratusan keluarga, menciptakan konsentrasi beban pengasuhan dan pendidikan pada satu titik layanan. Fenomena ini mencerminkan tantangan nasional di mana orang tua tidak hanya berjuang dengan aspek medis dan perkembangan anak, tetapi juga navigasi logistik dan finansial dalam sistem yang sumber dayanya terbatas.

Mengasuh anak adalah tanggung jawab besar yang dapat menimbulkan stres, terutama bagi orang tua dengan ABK yang membutuhkan perhatian ekstra (Khoirunnisa et al., 2023). Studi (Tasnim et al., 2024) menegaskan bahwa pengasuh ABK sering menghadapi tingkat stres sedang hingga tinggi, dengan ibu melaporkan kualitas hidup terendah dibandingkan anggota keluarga lain. Sebuah penelitian menemukan bahwa 93,14% orang tua dari anak-anak autis melaporkan tingkat stres sedang hingga tinggi (Atusparia et al., 2024). Orang tua dari anak-anak di lingkungan pendidikan khusus melaporkan stres yang lebih besar daripada mereka di sekolah umum (Pachita, I.-C., Gherguț, 2023). Penelitian di Indonesia menemukan bahwa tingkat stress orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB ABC Argasari Lestari Tasikmalaya mengalami tingkat stress ringan yaitu sebanyak 23 responden dengan persentase (46,0%) (Kurniasih et al., 2023)

Stresor memiliki banyak segi, mencakup faktor pribadi, lingkungan, dan sosial, yang dapat sangat berdampak pada kualitas hidup. Orang tua sering mengalami stres pribadi seperti pengangguran dan ketidakpastian perkawinan, disamping tantangan lingkungan seperti dukungan pendidikan dan perawatan kesehatan yang tidak memadai (Matambanadzo & Rhoda, 2024). Penelitian terbaru menyoroti bahwa profil stres ini tidak seragam. Terdapat dikotomi yang

menarik antara kelompok orang tua yang melaporkan tingkat stres tinggi akibat kelelahan kronis dan masalah finansial, dengan kelompok lain yang menunjukkan tingkat stres rendah berkat resiliensi berbasis spiritualitas (Niara et al., 2024). Pengasuhan ABK di Indonesia tidak dapat dipisahkan dari konteks sosio-kultural. Nilai-nilai lokal, terutama dalam budaya Jawa seperti *nrimo* (penerimaan tulus) dan *pasrah* (berserah diri), memainkan peran ganda: sebagai mekanisme pertahanan psikologis dan, dalam beberapa kasus, sebagai hambatan untuk mencari intervensi profesional eksternal.

Untuk bertahan, orang tua perlu mengembangkan strategi koping. Namun, terdapat perbedaan temuan dalam literatur mengenai strategi apa yang dominan digunakan di Indonesia. Penelitian Kurniasih dkk. (2023) di SLB ABC Kota Tasikmalaya menemukan bahwa 84% orang tua menggunakan koping berfokus masalah (*Problem Focused Coping*) dan mengalami stres ringan. Apakah pola yang sama terjadi di Temanggung yang memiliki karakteristik geografis semi-urban dan fasilitas yang lebih terbatas? Pertanyaan ini menjadi dasar urgensi penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur mengenai profil psikososial orang tua di wilayah dengan sumber daya terbatas. Secara khusus, penelitian ini akan menganalisis tingkat parenting stress dan mendeteksi strategi koping dominan pada orang tua di SLB Negeri Temanggung, guna merumuskan rekomendasi intervensi keperawatan yang tepat sasaran.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk memotret fenomena stres dan koping pada satu titik waktu tertentu. Populasi penelitian adalah seluruh orang tua siswa di SLB Negeri Temanggung yang berjumlah sekitar 279 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 77 responden yang memenuhi kriteria inklusi: (1) Bersedia menjadi responden, (2) Rutin mengantar anak ke sekolah, (3) Tinggal serumah dengan anak, (4) Merupakan pengasuh utama (diutamakan ibu, atau ayah/wali jika ibu tidak ada). Pengumpulan data menggunakan dua instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya:

1. *Parenting Stress Scale* (PSS):

Pengukuran menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh (Kumalasari et al., 2022) dari instrumen asli (Berry & Jones, 1995). Instrumen ini terdiri dari 15 aitem yang menilai dimensi *Pleasure* (Kepuasan) dan *Strain* (Ketegangan). Penilaian menggunakan skala *Likert* 1-5. Aitem pada dimensi *Pleasure* (nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15) dilakukan *reverse scoring* (skor terbalik). Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,811. Analisis item menunjukkan bahwa item-item yang berkaitan dengan beban finansial dan restriksi peran memiliki korelasi item-total yang tinggi, menjadikannya indikator stres yang valid dalam populasi ini.

2. Skala Strategi Koping:

Pengukuran strategi koping menggunakan modifikasi dari *Ways of Coping Checklist*, dimodifikasi dari penelitian (Nasution & Pratiwi, 2019) berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Instrumen ini terdiri dari 32 aitem pernyataan yang mengukur dua domain: *Problem Focused Coping* (12 aitem) dan *Emotional Focused Coping* (20 aitem). Skala menggunakan 4 poin *Likert* (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,776, sehingga memiliki reliabilitas yang memadai.

Berdasarkan uji Validitas, ada beberapa item koping yang gugur (tidak valid). Item seperti "Saya mengikuti pelatihan parenting untuk melupakan masalah saya" (P4) dan "Saya berkumpul bersama teman-teman yang memiliki masalah yang sama" (P6) dinyatakan tidak valid. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam konteks budaya atau demografis tertentu di Jawa Tengah, strategi mencari dukungan formal atau sosial semacam ini mungkin tidak relevan atau tidak dilakukan secara konsisten oleh responden, berbeda dengan strategi berbasis spiritual atau penghindaran (*avoidance*) yang sangat valid.

Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi untuk menginterpretasikan tingkat stres dan dominasi strategi koping.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Demografi

Variabel	Frekuensi (n)	%
Usia ayah/ ibu		
Mean ± SD (Min - Maks)	40,70 ± 10,46 (21 - 75)	
Usia anak		
Mean ± SD (Min - Maks)	11,79 ± 3,11 (7 - 20)	
Kelas		
Satu	6	7,8
Dua	8	10,4
Tiga	13	16,9
Empat	9	11,7
Lima	13	16,9
Enam	12	15,6
Tujuh	1	1,3
Delapan	5	6,5
Sembilan	5	6,5
Sebelas	2	2,6
Dua belas	3	3,9
Sekolah		
SDLB	61	79,2
SMPLB	16	20,8
Jenis Disabilitas		
ADHD	5	6,5
Autisme	10	13,0
Cerebral Palsy	1	1,3
Disabilitas Intelektual	3	3,9
Down syndrome	11	14,3
Hiperaktif	3	3,9
Hydrocefalus	1	1,3
Tuberus sclerosis	1	1,3
Tuna grahita	23	29,9
Tuna daksa	2	2,6
Tuna netra	3	3,9
Tuna rungu	11	14,3
Tuna rungu dan Tuna wicara	3	3,9

Hasil analisis menunjukkan rata-rata usia orang tua adalah 40,70 tahun (SD=10,46), menempatkan mayoritas responden pada fase dewasa madya. Studi menunjukkan bahwa ibu yang lebih tua (usia 45-65 tahun) cenderung mengalami stres lebih tinggi. Hal ini berkaitan dengan kecemasan akan masa depan anak ("Siapa yang akan merawat anak saya ketika saya tiada?") serta penurunan stamina fisik (Niara et al., 2024). Ibu tidak hanya berfungsi sebagai 'perawat', tetapi juga sebagai 'penyerap emosi' bagi keluarga.

Rata-rata usia anak adalah 11,79 tahun (SD=3,11). Mayoritas anak (79,2%) berada di jenjang Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB), berada di kelas 3 (tiga) dan 5 (lima) masing-masing sebanyak 13 anak (16,9%). Dari sisi diagnosis medis, jenis disabilitas yang paling dominan adalah Tuna Grahita (29,9%), diikuti oleh *Down Syndrome* (14,3%) dan Autisme (13,0%). Dominasi disabilitas intelektual (Tuna Grahita dan *Down Syndrome*) mengindikasikan beban pengasuhan jangka panjang karena ketergantungan anak pada orang tua.

Mayoritas mutlak pengasuh utama adalah ibu. Ketika data ini disandingkan dengan skor parenting stress yang tinggi pada domain kesehatan psikologis, akan terlihat sebuah pola yang konsisten. Hasil penelitian ini mengonfirmasi temuan (Tasnim et al., 2024), yang menyoroti bahwa ibu dari anak dengan disabilitas neurodevelopmental melaporkan kualitas hidup terendah, terutama pada dimensi psikologis (skor rata-rata 12.0) dibandingkan dimensi fisik atau lingkungan. Ibu menanggung beban ganda domestik dan pengasuhan khusus, sementara keterlibatan ayah seringkali terbatas pada aspek finansial, meskipun dukungan emosional ayah terbukti menjadi buffer stres yang krusial (Cerezuela et al., 2020).

2. Analisis Tingkat Stres Pengasuhan

Tabel 2 menunjukkan distribusi tingkat stres pengasuhan orang tua.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Pengasuhan

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	42	54,5
Rendah	35	45,5
Total	77	100,0

Temuan menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (54,5%) mengalami tingkat stres pengasuhan yang tinggi. Analisis mendalam pada sub-dimensi instrumen PSS mengungkapkan bahwa skor rata-rata dimensi *Strain* (Ketegangan) sebesar 14,55 (SD=4,28), secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dimensi *Pleasure* (Kepuasan) yang hanya 13,04 (SD=4,11). Ini mengindikasikan bahwa meskipun orang tua merasakan kasih sayang dan kepuasan dari perannya, beban objektif, seperti masalah finansial, kurangnya waktu pribadi, dan kelelahan fisik, tetap mendominasi pengalaman hariannya. Hal ini mengindikasikan bahwa di Temanggung, beban pengasuhan bukan sekadar masalah fisik, melainkan krisis emosional yang terinternalisasi.

Menurut Penelitian Niara, et al. (2024), *Parenting Stress* yang berkaitan dengan beban keuangan secara konsisten muncul sebagai prediktor stres yang signifikan. Biaya pendidikan di SLB, terapi tambahan, dan kebutuhan medis khusus menciptakan tekanan ekonomi yang kronis, terutama bagi keluarga berpenghasilan rendah.

Tingginya angka ini kemungkinan besar didorong oleh karakteristik sampel yang heterogen (termasuk Autisme dan Tunagrahita) dan lokasi semi-urban yang mungkin memiliki akses terbatas terhadap layanan terapi pendukung. Hasil ini sejalan dengan temuan dari Tasnim et al. (2024) yang melaporkan tingginya beban psikologis pada pengasuh anak dengan gangguan perkembangan saraf. Dominasi aspek *strain* mengindikasikan bahwa orang tua di Temanggung merasa tuntutan pengasuhan (kelelahan fisik, keterbatasan waktu pribadi, dan beban finansial) lebih menonjol daripada kepuasan emosional yang dirasakan. Hal ini kemungkinan diperparah oleh faktor kontekstual lokal, di mana keberadaan SLB Negeri yang tunggal memaksa orang tua menempuh jarak jauh, menambah kelelahan fisik dan finansial harian.

Terdapat disparitas akses layanan yang nyata. Orang tua di kota besar memiliki akses ke pusat terapi swasta namun menghadapi stres finansial tinggi dan tekanan gaya hidup individualis. Sebaliknya, orang tua di pedesaan (seperti sebagian responden di Temanggung) mendapat manfaat dari kohesi sosial desa, namun menderita akibat minimnya fasilitas kesehatan dan pendidikan khusus yang terjangkau, sering kali hanya bergantung pada satu SLB negeri yang jauh dari tempat tinggal (Chalid et al., 2025).

3. Analisis Strategi Koping: Antara Penghindaran dan Spiritualitas

Temuan paling kritical dari penelitian ini adalah profil strategi koping yang digunakan orang tua, sebagaimana tersaji dalam Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Aspek Koping (Urutan Mean Tertinggi)

Peringkat	Aspek Koping	Mean	SD	Kategori Teoretis
1	Escape or Avoidance	9,01	1,74	<i>Emotion-Focused</i> (Maladaptif)
2	Confrontive Coping	7,23	1,89	<i>Problem-Focused</i> (Agresif)
3	Positive Reappraisal	6,23	1,83	<i>Emotion-Focused</i> (Adaptif)
4	Seeking Social Support	6,01	1,63	Campuran
5	Self-control	5,68	1,65	<i>Emotion-Focused</i>
6	Planful Problem Solving	5,12	1,65	<i>Problem-Focused</i> (Adaptif)
7	Accepting Responsibility	4,31	1,31	<i>Emotion-Focused</i>
8	Distancing	1,83	0,62	<i>Emotion-Focused</i>

a. Dominasi *Escape or Avoidance* (Penghindaran)

Data menunjukkan *Escape or Avoidance* (Penghindaran) adalah strategi yang paling dominan digunakan (Mean 9,01). Strategi ini melibatkan perilaku seperti berkhayal masalah akan hilang dengan sendirinya, tidur berlebihan untuk melupakan masalah, atau menghindari situasi yang mengingatkan pada kondisi anak. Temuan ini bertolak belakang dengan penelitian Kurniasih dkk. (2023) di Tasikmalaya yang menemukan dominasi *Problem Focused Coping* (84%). Perbedaan diametral ini dapat dijelaskan melalui Teori Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*) Lazarus dan Folkman. Individu cenderung menggunakan koping berfokus emosi (seperti penghindaran) ketika mereka menilai stressor sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah (*uncontrollable*).

Dalam literatur psikologi umum, penghindaran sering dianggap maladaptif. Namun, dalam konteks merawat anak dengan kondisi kronis seumur hidup di lingkungan dengan sumber daya terbatas, *escape-avoidance* mungkin berfungsi sebagai mekanisme "jeda psikologis" (*psychological break*) untuk mencegah burnout total. Orang tua mungkin menggunakan strategi ini untuk mengelola emosi yang meluap ketika solusi masalah secara langsung (*problem-solving*) tidak segera tersedia atau buntu (Albusaidi & ALMasroori, 2022; Malhotra et al., 2020a). Dalam sampel penelitian ini, dominasi Disabilitas Intelektual, dimana kondisi genetik/intelektual yang bersifat permanen dan seumur hidup, mungkin memicu persepsi "ketidakberdayaan" pada orang tua. Berbeda dengan penyakit akut yang bisa sembuh, kondisi ini menuntut perawatan seumur hidup. Ketika upaya medis atau pendidikan dirasa tidak membawa perubahan drastis, orang tua di Temanggung mungkin beralih ke *escape-avoidance* sebagai mekanisme pertahanan diri untuk "beristirahat" sejenak dari realitas yang menekan.

Meskipun *escape-avoidance* dapat mereduksi kecemasan jangka pendek, literatur (Atusparia et al., 2024; Matambanadzo & Rhoda, 2024), memperingatkan bahwa penggunaan strategi ini secara kronis *berkorelasi* kuat dengan depresi orang tua dan pengabaian kebutuhan terapi anak. Orang tua yang "menghindar" cenderung kurang proaktif dalam mencari intervensi dini, yang pada akhirnya dapat memperburuk perkembangan anak. Penggunaan strategi penghindaran secara berlebihan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dan peningkatan gejala depresi dalam jangka panjang (Malhotra et al., 2020a).

Stigma sosial juga tetap menjadi penghalang utama. Pandangan bahwa disabilitas adalah "aib" atau "karma" menyebabkan orang tua, terutama di daerah dengan literasi rendah, merasa malu (*internalized stigma*). Hal ini mendorong mereka menggunakan strategi koping penghindaran (*avoidance*), seperti menyembunyikan anak di rumah, yang pada gilirannya memperburuk isolasi *sosial* dan menghambat akses anak terhadap pendidikan inklusif (Lestari & Sujadi, 2024).

b. Koping Religius dan *Positive Reappraisal*

Namun, adanya skor yang cukup tinggi pada *Positive Reappraisal* (6,23) menunjukkan adanya bibit resiliensi, dan sering kali berinterseksi dengan koping religius. Ini mengindikasikan bahwa di sela-sela penghindaran, orang tua juga berusaha mencari makna positif atau hikmah spiritual ("nrimo") dari kondisi anaknya. Nilai-nilai

budaya Jawa ini terinternalisasi dalam strategi koping. Orang tua memandang kondisi anak bukan sebagai kesalahan medis, melainkan sebagai "titipan Tuhan" atau "ladang pahala". Mekanisme reframing teologis ini sangat efektif dalam menurunkan intensitas stres yang dirasakan. Nrimo bukan berarti menyerah pasif, melainkan penerimaan aktif terhadap realitas untuk kemudian mencari jalan keluar (ikhtiar) (Ramadhan et al., 2025). Potensi ini yang harus dikuatkan oleh perawat komunitas.

Penelitian Desiningrum (2025), menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk membuktikan bahwa resiliensi bertindak sebagai mediator krusial. Stres pengasuhan secara langsung menurunkan kompetensi emosional orang tua, namun keberadaan resiliensi yang tinggi dapat memitigasi dampak negatif tersebut. Orang tua yang resilien mampu "bangkit kembali" dari krisis harian (misalnya, tantrum anak di tempat umum) dengan lebih cepat, menjaga stabilitas emosinya.

Religiusitas ditemukan memiliki peran mediasi yang unik. Studi menunjukkan bahwa religiusitas dan resiliensi bekerja sebagai jalur mediator yang terpisah namun saling melengkapi. Religiusitas memberikan kerangka makna, sementara resiliensi memberikan kapasitas adaptasi perilaku. Penguatan aspek spiritual dalam intervensi psikologis terbukti efektif meningkatkan kompetensi emosional pengasuh. (Desiningrum et al., 2025)

c. Koping Berfokus Masalah (*Problem-Focused Coping*) dan Distancing yang rendah

Meskipun koping emosional dominan, orang tua juga menggunakan strategi *Planful Problem Solving* (Mean = 5.12) dan *Confrontive Coping* (Mean = 7.23). Ini melibatkan tindakan aktif mencari informasi tentang disabilitas anak, berdiskusi dengan guru di SLB, dan mengatur jadwal terapi. Tingkat pendidikan orang tua berkorelasi positif dengan penggunaan strategi ini; orang tua dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih proaktif dalam mencari solusi medis dan edukatif (Mutiara & Lutfianawati, 2021).

Skor terendah ditemukan pada strategi *Distancing* (Mean = 1.83).¹ Temuan ini sangat penting: meskipun orang tua ingin "lari" dari masalah (*escape-avoidance* tinggi), mereka tidak menjarakkan diri secara emosional dari anaknya. Ikatan emosional tetap kuat, dan orang tua tidak berusaha untuk bersikap masa bodoh atau melepaskan diri dari tanggung jawab afektif terhadap anak. Ini menunjukkan tingginya komitmen pengasuhan meskipun dalam kondisi tertekan

Kesimpulan

Hasil penelitian menegaskan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Temanggung berada dalam posisi yang menantang namun resilien. Orang tua ABK berada dalam kondisi kerentanan psikologis yang signifikan, ditandai dengan tingginya tingkat stres pengasuhan (54,5%). Akan tetapi, tingkat stres yang tinggi diseimbangkan dengan penggunaan strategi koping yang masih adaptif secara kultural, terutama Koping Religius dan Penghindaran (*Escape-Avoidance*). Meskipun strategi penghindaran sering dipandang negatif, dalam konteks keterbatasan sumber daya di Indonesia, strategi ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri yang penting untuk menjaga kewarasan jangka pendek. Nilai-nilai budaya seperti pasrah dan

nrimo menjadi fondasi kekuatan mental yang membedakan profil koping orang tua Indonesia dengan di Barat.

Sebagai implikasinya, tenaga kesehatan di Temanggung perlu merancang program intervensi yang tidak hanya berfokus pada fisik anak, tetapi juga kesehatan mental orang tua. Strategi koping harus digeser dari *Escape* menuju *Positive Reappraisal* dan *Problem Solving*. Pembentukan kelompok dukungan (*peer support group*) di sekolah dapat menjadi langkah awal untuk mengurangi isolasi sosial dan memberikan wadah berbagi strategi pengasuhan yang konstruktif.

Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan langkah-langkah berikut: Intervensi Psiko-Spiritual: Program dukungan psikologis harus mengintegrasikan pendekatan spiritual, karena konseling yang menghormati nilai pasrah dan sabar akan lebih diterima dan efektif dibandingkan pendekatan klinis murni (Bantali & Athar, 2025; Ramadhan et al., 2025); Penguatan Dukungan Ayah: Mengingat beban ibu yang sangat tinggi, program edukasi harus menargetkan ayah untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam pengasuhan fisik dan emosional, bukan hanya sebagai penyedia finansial (Suthar & Sethi, 2025); Desentralisasi Layanan Pendidikan: Pemerintah perlu memperluas jangkauan layanan pendidikan inklusif dan terapi ke tingkat kecamatan untuk mengurangi beban logistik dan finansial orang tua di daerah semi-urban seperti Temanggung (Masyithoh et al., 2026); Edukasi Koping Adaptif: Orang tua perlu diajarkan untuk mentransformasi *Escape-Avoidance* menjadi *Planful Problem Solving* secara bertahap, memberikan mereka alat untuk merencanakan masa depan anak secara realistis tanpa kehilangan harapan (Malhotra et al., 2020b).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami berikan kepada Direktur dan Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Akper Alkautsar, atas ijin dan dana penyusunan artikel ilmiah ini. Kepada Kepala SLB Negeri Temanggung atas ijin dan kesempatan, dan pada orang tua ABK yang tangguh dan hebat atas kontribusi dan partisipasinya dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Albusaidi, A. M. S., & AlMasroori, S. A. S. (2022). *Quality of life and coping strategies used by parents of children with autism spectrum disorder in Oman*. <https://doi.org/10.1177/23969415221142262>
- American Speech-Language-Hearing. (2024). Prevalensi Disabilitas Perkembangan Di Antara Anak-Anak Yang Menerima Perawatan Kesehatan Pendengaran Di Amerika Serikat. *American Journal Of Audiology*.
- Atusparia, L., Talavera, J. E., Roldan, L., & Alarico, M. L. (2024). Stress level and the use of coping strategies of parents of autistic children. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 24(3), 27–35.
- Bantali, A., & Athar, G. (2025). Coping Strategies for Parents with Autistic Children: a Review from Islamic Psychology. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 6, 76–103. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v6i1.26077>

- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472.
- Cerezuela, G., Fernández-Andrés, M.-I., Pérez-Molina, D., & Tijeras-Iborra, A. (2020). Parental stress and resilience in autism spectrum disorder and Down syndrome. *Journal of Family Issues*, 42(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910192>
- Chalid, M., Riyanti, E., Soewondo, W., Andisetyanto, P., Rikmasari, R., Rakhmatia, Y. D., & Tjahajawati, S. (2025). The Relationship Between Parenting Stress and Parents' Level of Education, Knowledge, and Attitude Regarding Dental and Oral Health Maintenance in Children with Intellectual Disabilities. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dentistry*, 17, 259–267. <https://doi.org/10.2147/CCIDE.S520832>
- Desiningrum, D. R., Hermawati, D., Somantri, & Karim, C. H. A. (2025). Parenting stress, resilience, religiosity, and emotional competence in caregivers of children with special needs. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 79–100. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.2397>
- Khoirunnisa, Aquino, A., Parestorian, P., & Kurniawan. (2023). Strategi coping stress orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus: a scoping review 1. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 111–120.
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan Properti Psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 332–353. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Kurniasih, E., Basuni, D. R., & Widia, C. (2023). Koping Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB ABC Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 5(1).
- Lestari, L., & Sujadi, E. (2024). Parenting Children with Disabilities: Stress, Coping, and Social Support. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(1), 53–64. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/783>
- Malhotra, S., Khan, W., & Bhatia, M. (2020a). Types of Coping as a Determinant of Quality of Life of Mothers of Children with Developmental Disabilities. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 11(4). <https://doi.org/10.29120/ijpsw.2020.v11.i1.195>
- Malhotra, S., Khan, W., & Bhatia, M. S. (2020b). Types of coping as a determinant of quality of life of mothers of children with intellectual disability and autism. *Indian J Psychiatr Soc Work*, 11(1), 4–11. <https://doi.org/10.29120/IJPSW.2020.v11.i1.195>
- Masyithoh, S., Loukam, A. A., Latip, A. E., Andayani, A., Nugroho, M. N., Nuraida, N., Sa, R., Kusmawati, A., & Sam, M. (2026). *Inclusive Education Implementation in Oman and Indonesia : A Comparative Analysis Study*. 1–15.
- Matambanadzo, P., & Rhoda, A. J. (2024). Contextual factors experienced by mothers of children with special needs. *South African Journal of Physiotherapy*, 80(1).
- Mutiara, A., & Lutfianawati, D. (2021). Parenting Stress, Social Support and Parental Characteristic in Parents of ASD Children. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 13, 143–151. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V13I1.211017>
- Nasution, E. S., & Pratiwi, I. (2019). Hubungan Strategi Coping Orang Tua Terhadap Keberfungsian Keluarga Di Kelurahan Cipinang Melayu. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1).

- Niara, K. V. Z., Rukmasari, E. A., & Sriati, A. (2024). Description of Stress on Parents in Caring for Children with Intellectual Disabilities. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4), 1933–1944. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i4.3262>
- Nuriyyatiningrum, N., Zikrinawati, K., Aini, D., & Wahib, A. (2025). Resiliensi Caregiver Anak Berkebutuhan Khusus: Pengaruh Self Awareness dan Dukungan Sosial dengan Moderator Komunikasi Interpersonal. *WACANA*, 17, 54. <https://doi.org/10.20961/wacana.v17i1.91400>
- Pachița, I.-C., Gherguț, A. (2023). Perceived Stress , Mental Well-Being and Coping on Parents of Disabled Children from Mainstream and Special Schools. *Logos Universality Mentality Education Novelty: Social Sciences*, 12(1), 121–139. <https://doi.org/10.18662/lumenss/12.1/83>
- Pusparisa, Y. (2021). Pelajar SLB Indonesia Tembus 140 Ribu Siswa. *Databoks Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/pendidikan/statistik/e3e67dedd5d0286/pelajar-slb-indonesia-tembus-140-ribu-siswa>
- Ramadhan, S. C., Septianingrum, Y., & Hatmanti, N. M. (2025). *A Phenomenological Study of Javanese Family Caregivers ' Perspectives on Caring for Stroke Survivors*. 30(March), 58–74.
- Suthar, S., & Sethi, S. (2025). Coping strategies for stress in parents of children with autism spectrum disorder: A cross-sectional study from North India. *Industrial Psychiatry Journal*, 34(3), 396–401. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_481_24
- Tasnim, A., Salwa, M., & Islam, S. (2024). Quality of life, coping strategies, and psychosocial support status of caregivers having children with neurodevelopmental disabilities: A cross sectional study from Bangladesh. *Cureus*, 16(9).