

STRATEGI KOPING: UPAYA RESILIENSI IBU ANAK DISABILITAS DI SLB DHARMA ASIH PONTIANAK

Vify Anggraeni Solikhin¹⁾, Pabali Musa²⁾, R. Nunung Nurwati³⁾, Agustus Fajar Senjaya⁴⁾, Victoria Novita Sari⁵⁾, Brigita Anjelia⁶⁾, Lusya Wini Linasari⁷⁾, Risky Aditya⁸⁾

¹⁻² Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Tanjungpura

³ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran

⁴ Dinas Sosial Kota Cimahi

⁵⁻⁸ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Tanjungpura

Email: E1021211052@student.untan.ac.id; pabalimusa@fisip.untan.ac.id;

nunung.nurwati@unpad.ac.id; agustuspeksos@gmail.com; E1021211096@student.untan.ac.id;

E1021211007@student.untan.ac.id; E1021211025@student.untan.ac.id;

E1021211093@student.untan.ac.id

Artikel histori:

Submit: 09-08-2024

Revisi: 09-11-2024

Diterima: 03-12-2024

Terbit: 31-12-2024

Kata Kunci:

coping strategies,
resilience,
disability

Korespondensi:

E1021211096@student.untan.ac.id

Abstract: *Resilience is an individual's strength in solving problems when situations are complicated. This research can help mothers and children build and find the source of their resilience, which makes a mother and her disabled child not give up quickly to become a functioning human being in society. This research used descriptive qualitative research methods, in-depth interview techniques, and literature studies. The coping strategy used by Mrs A with her child, who is deaf, is one form of effort to increase her resilience. This shows the importance of support and self-adjustment in facing complex challenges associated with caring for children with special needs. This research can further explore how environmental and social factors can influence Mrs A's implementation of coping strategies. Focusing on resilience makes it easier for Mrs A to face challenges and problems associated with caring for her child.*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Di Indonesia jumlah anak pengidap tunarungu setiap tahunnya meningkat, namun yang sering terlupakan adalah strategi koping dari ibu dengan anak pengidap disabilitas. Hal tersebut akan membantu anak untuk dapat berkembang dengan lingkungan yang kelak akan mendukung pertumbuhannya sebagai anak yang memiliki keterbatasan. Oleh sebab itu, sangat penting bagi setiap orang untuk mencari tahu motivasi hidupnya agar dapat menghadapi tantangan dan beradaptasi di lingkungan masyarakat. Masyarakat mempunyai motivasi yang berbeda-beda untuk bertahan hidup, begitu pula dengan setiap individu di dalamnya. Seseorang

akan termotivasi dalam mencapai keinginan dan tujuan apabila orang tersebut memperoleh dukungan sosial dan respon yang positif dari orang-orang di sekitarnya (Karina, 2022). Menurut Reivich dan Shatte dalam (Andriani, 2023) resiliensi merupakan upaya seseorang agar dapat beradaptasi dan bertahan dari kondisi yang sebenarnya tidak diinginkan. Situasi tersebut memungkinkan individu agar tetap bisa bertahan dan berpikir positif, serta dapat mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Orang-orang dengan resiliensi yang baik dapat meningkatkan kemudahannya dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi, hal ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka, ketepatan dalam memilih strategi koping dan kemudahan dalam beradaptasi di lingkungannya (Kusumandari et al., 2021). Terdapat banyak sekali keinginan setiap orang untuk mengembangkan dirinya ketika sudah menginjak usia dewasa, seperti ke jenjang pernikahan dan menciptakan keluarga (Widyawati et al., 2022).

Tujuan dari pernikahan salah satunya adalah untuk menjadi orang tua dan memiliki anak yang terlahir secara normal tanpa cacat fisik dan mental (Habibah et al., 2021). Akan tetapi, beberapa permasalahan yang kemudian muncul di kehidupan individu yang baru saja menjadi orang tua, terutama bagi seorang ibu yang tentunya memiliki ekspektasi tinggi terhadap anak yang dilahirkannya sehingga jika tidak sesuai dengan ekspektasi tersebut, timbul sebuah kekecewaan dan mengganggu pikiran seorang ibu. Peran besar yang dimiliki oleh ibu dalam keluarga terkadang juga menjadi pemicu timbulnya stres bagi ibu tersebut (Habsyie et al., 2022). Apalagi seorang ibu akan menjadi orang yang paling merasa tertekan dan kecewa, jika anaknya terlahir dalam keadaan tidak normal (Fauziah, 2022). Seseorang yang baru saja menjadi ibu seringkali dihadapkan dengan permasalahan bahwa anaknya memiliki kondisi yang berbeda dengan anak normal lainnya seperti disabilitas, hal tersebut menimbulkan pandangan orang tua termasuk ibu yang tidak menerima fakta pasti akan merasa sedih, marah dan merasa bersalah sebagai reaksi umum ketika menyadari kondisi anaknya yang tidak normal karena terlahir berbeda dari anak yang normal pada umumnya (Sovitriana & Putri, 2020). Oleh karena itu resiliensi seseorang individu khususnya bagi seorang ibu dapat membantu dirinya agar bisa mencari cara untuk bertahan dan berkembang di situasi tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi & Yuliandri, 2022) menunjukkan hasil bahwa seorang ibu yang menerima diri dan memiliki resiliensi yang baik terhadap perjalanan hidupnya mendapatkan ketenangan dan lebih percaya diri terbuka kepada individu-individu lainnya tentang apa yang dirasakannya. Kepercayaan diri secara optimal yaitu menyadari akan kekurangan dan kelemahan yang dimiliki sehingga dapat mengoptimalkan tindakan dan strategi yang tepat dalam pencapaian tujuan hidup (Palmin et al., 2022). Tingkat resiliensi setiap individu berbeda-beda, ada yang pada akhirnya tetap menolak dan merasa tidak beruntung dengan apa yang dialami olehnya, tetapi ada pula yang akhirnya bisa menerima keadaan dan mampu beradaptasi dengan apa yang dimilikinya. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang didapatkan oleh (Dewi & Widiasavitri, 2019) seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebenarnya memiliki resiliensi yang baik pada saat mengandung. Setelah melahirkan dan mengetahui kondisi anaknya yang berbeda dengan anak-anak lain membuat resiliensinya menurun. Ketika merawat sang anak, ibu sering kali tidak tahu bagaimana cara merawat anaknya dengan baik, hal ini yang membuat seorang ibu dengan anak berkebutuhan khusus menjadi terpuruk dengan keadaan, dan membutuhkan

lingkungan masyarakat yang suportif untuk tetap memberi dukungan pada ibu agar tetap semangat mempelajari tentang kebutuhan sang anak.

Saat peneliti melakukan observasi ke sekolah SLB-X yang ada di Pontianak, ada seorang Ibu A yang merupakan orang tua murid dari sekolah tersebut. Peneliti bertemu dengan Ibu A di SLB Dharma Asih ketika sedang menjemput anaknya, Ibu A menanyakan keperluan peneliti datang ke sekolah tersebut dengan ramah dan cukup antusias. Ibu A menyekolahkan anaknya sambil bekerja menjadi cleaning service di SLB Dharma Asih agar bisa memantau perkembangan anaknya sekaligus mendapat keringanan biaya sekolah dari kepala sekolah SLB Dharma Asih. Ibu A dengan senang hati menawarkan diri menjadi narasumber untuk penelitian yang peneliti lakukan, kemudian peneliti melakukan wawancara langsung di SLB Dharma Asih bersama Ibu A dengan daftar pertanyaan yang telah peneliti siapkan. Anak ibu A merupakan penyandang disabilitas tunarungu, dengan keadaan ekonomi yang tergolong sulit. Ibu A menceritakan bahwa saat mengetahui tumbuh kembang anaknya berbeda dari anak lainnya membuat psikologi Ibu A cukup tertekan dan stress, namun ada tetangga yang menyarankan agar anaknya dibawa ke seorang terapis untuk diobati. Setelah melakukan pengobatan, terapis mengatakan bahwa anak Ibu A mengalami kelainan pendengaran dan membuatnya tidak bisa berbicara (tunarungu). Oleh karena itu, Ibu A melakukan berbagai cara untuk mempermudah anaknya dalam bersosialisasi dengan orang lain. Sesuai informasi yang Ibu A dapatkan dari terapis, akhirnya sang anak masuk ke sekolah khusus disabilitas yang memudahkannya belajar berkomunikasi. Ibu A mengungkapkan bahwa dirinya tidak ingin berlarut-larut dalam kesedihan dan terlalu memikirkan perkataan negatif lingkungan sekitarnya, dalam hal ini Ibu A menerapkan Strategi Koping yang membantunya melewati permasalahan yang dihadapi.

Banyak penelitian yang membahas tentang strategi koping dari anak-anak yang mengidap disabilitas seperti tunarungu, tapi masih sedikit penelitian yang membahas strategi koping dari para orang tua khususnya ibu yang harus menerima kenyataan bahwa mereka memiliki anak dengan keterbatasan yang harus mendapatkan perawatan berbeda dari anak-anak lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana bentuk strategi koping yang dilakukan seorang ibu dan menghasilkan upaya resiliensi dalam merawat dan mendidik anak dengan disabilitas tunarungu, sehingga penelitian ini bisa menjadi percontohan bagi ibu-ibu di luar sana dengan kondisi yang sama dengan narasumber. Strategi koping yang baik dapat memberikan dampak signifikan bagi seseorang yang sedang berada diluar zona nyamannya, seperti para orang tua yang harus siap menghadapi hal-hal diluar kendalanya dan harus mampu beradaptasi dengan setiap kondisi anak yang dititipkan Tuhan kepadanya. Oleh karena itu, penelitian ini dapat membantu para ibu dan anak untuk membangun dan mencari sumber resiliensi mereka, sesuatu yang membuat seorang ibu dan anak disabilitasnya tidak mudah menyerah untuk menjadi manusia yang berfungsi di masyarakat. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena bidang keilmuan pembangunan sosial erat kaitannya dengan fungsi sosial manusia, yang kemudian akan memberi dampak yang signifikan dalam perbaikan pembangunan baik untuk individu maupun masyarakat, maka penelitian ini menjadi penting untuk diteliti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi kasus, yaitu pendekatan untuk menjelaskan suatu permasalahan dari data yang nyata secara

mendalam. Peneliti melakukan beberapa langkah dalam penelitian ini, seperti identifikasi masalah, proses pengumpulan data dengan wawancara, kemudian menganalisis data yang telah didapat dan menemukan rekomendasi yang tepat untuk permasalahan tersebut agar dapat menjadi pembelajaran atau penambah wawasan baru bagi pembaca. Uji validitas menggunakan triangulasi data yang diperoleh melalui wawancara, kemudian untuk mengetahui kebenarannya diuji dengan sumber data sekunder seperti jurnal dan sumber lainnya. Teknik analisis data menggunakan analisis naratif yaitu menganalisis cerita atau kisah yang disampaikan oleh partisipan (Ibu A) dan memahami makna yang terkandung dalam narasi tersebut. Peneliti menggunakan analisis naratif tersebut untuk memfokuskan penelitian kepada cerita yang disampaikan oleh ibu A yang didapatkan melalui wawancara langsung, analisis ini dilakukan untuk mempermudah peneliti mengelaborasi data yang didapat menjadi sebuah narasi dalam bentuk baku dan mudah dipahami pembaca.

Studi lapangan dengan observasi untuk mengungkapkan fakta-fakta agar memperoleh data, penelitian turun ke lapangan dan melakukan wawancara secara langsung bersama narasumber. Lokasi penelitian berpusat pada SLB Dharma Asih Pontianak, peneliti bertemu dengan salah satu orang tua murid di sekolah tersebut (Ibu A) dan bersedia menjadi narasumber. Lama waktu penelitian adalah satu bulan, dimulai dari tahap wawancara, penyaringan data dan penyusunan hasil penelitian. Menggunakan indikator dengan teknik wawancara mendalam melalui proses tanya jawab secara lisan dengan narasumber. Peneliti menggunakan indikator pengukur strategi koping menurut Folkman dan Lazarus (dalam Lubis, 2021) dan indikator resiliensi menurut Frederickson (dalam Anwar et al., 2022). Dalam (Parascantika, 2020) sebagai tolak ukur penelitian, yaitu self-esteem, dukungan sosial, religiusitas, dan emosi positif. Objek penelitian adalah Ibu A (orang tua dari anak penyandang disabilitas tunarungu) yang bersekolah di SLB Dharma Asih Kota Pontianak.

PEMBAHASAN

Menurut Wolis, dalam (Fania, 2023) resiliensi merupakan kemampuan luar biasa yang ada pada diri seseorang untuk mengatasi permasalahan, kemudian bangkit dari situasi yang terpuruk. Sehingga dengan resiliensi yang baik dapat membangun fondasi dari berbagai karakter positif yang menciptakan kekuatan emosional dan psikologis yang sehat. Upaya individu guna menguasai serta menangani masalah yang sedang dialami salah satunya dengan cara mengimplementasikan strategi koping. Strategi koping adalah satu dari beberapa sumber resiliensi agar tidak mengalami stress akibat masalah yang dihadapi, oleh karena itu jika koping meningkat maka resiliensi individu juga akan meningkat (Stanley et al., 2020). Selain itu, strategi koping juga dapat dikatakan sebagai bentuk upaya yang digunakan untuk menyelesaikan masalah sekalipun dalam situasi yang rumit, sehingga dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi (Afifah, 2022).

Menurut Fredrickson (dalam Anwar et al., 2022) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Berikut penjelasan dari keempat faktor yang mempengaruhi resiliensi Ibu dengan anak tunarungu: *Pertama*; Self-esteem. Dilansir dari (Adinda, 2022) self-esteem adalah sebuah pikiran, perasaan, dan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. Pemikiran yang positif dan optimis membuat seorang ibu yang memiliki anak tunarungu menjadi lebih

semangat menjalani hari. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu A: *“Saat ini anak saya bisa berkomunikasi dengan baik pada keluarga dan teman-temannya, cukup percaya diri dengan apa yang anak punya dan bisa bersosialisasi dengan orang lain. Tingkah lakunya semakin baik seperti anak-anak normal lainnya, kemudian anak saya juga bisa mengikuti pembelajaran di sekolah dengan semangat”*. Sikap optimis yang ditunjukkan ibu A akan berdampak pada fungsi dan dapat membantu sang anak berfungsi sosial kembali.

Kedua; Dukungan Sosial. Dukungan sosial adalah upaya untuk dapat memberikan rasa kenyamanan, dukungan, dan kasih sayang kepada individu saat mengalami situasi stress (Ramli et al., 2024). Berdasarkan pengalaman Ibu A yang memiliki anak Tunarungu: *“Dukungan dari orang-orang disekitar saya sangat positif, seperti selalu memberikan suport dan semangat, bahkan tetangga saya pernah memberikan bantuan seperti beras, pakaian, dan uang. Berkat dukungan orang disekitar, saya merasa sangat bersyukur dan selalu bersemangat menjalani hari-hari saya sebagai seorang ibu yang memiliki anak tunarungu”*. Karena dukungan dari orang-orang sekitar, ibu A menjadi lebih percaya diri untuk mendidik anaknya dan selalu memberikan afirmasi positif bahwa tidak perlu malu dengan kondisi fisik yang dimiliki. Ibu A berusaha untuk melakukan apapun agar anaknya bisa memperoleh pendidikan yang layak, baik di keluarga maupun sekolah khusus untuk anaknya.

Ketiga; Religiusitas. Religiusitas merupakan gambaran pada diri seseorang yang dapat membantunya dalam bertingkah laku didasari oleh ajaran agama yang dianutnya. Religiusitas dan agama adalah satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, karena dapat mendukung individu dalam meningkatkan resiliensinya (Uman, 2021). Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan, ibu A sempat tertekan dan terpuruk dengan kondisi anaknya sebelum dibawa ke terapis anak. Ibu A hanya bisa berdoa dan bercerita kepada Tuhan agar diberikan kesabaran dan mendapat rezeki agar bisa membiayai perawatan anaknya yang dirasa akan sangat mahal pada saat itu. Ibu A mencari nafkah sendiri untuk membiayai kehidupan sehari-hari, karena suaminya tidak produktif bekerja. Dengan keadaan ekonomi yang sulit, ibu A merasa selalu saja ada rezeki yang datang disaat-saat yang sulit, selalu ada orang-orang yang datang memberi semangat dan bantuan untuk ibu A. Oleh sebab itu ibu A selalu bersyukur karena Tuhan memberi rezeki yang berlimpah sehingga bertahan sampai sekarang. Religiusitas dapat memberikan dampak resilien yang signifikan kepada ibu A dan juga pola perilaku anaknya karena ajaran agama yang dianut sejak kecil.

Keempat; Emosi Positif. Emosi yang positif akan membantu individu untuk memahami bagaimana permasalahan yang sedang dihadapinya baik dalam kondisi yang sulit sekalipun, sehingga individu tersebut bisa memperoleh jalan keluar dari masalah yang dihadapinya (Wulandari & Suyadi, 2019). Ibu A hidup dengan kewajiban untuk membiayai 3 anaknya, setelah anaknya yang pertama menikah ibu A merasa sedih dan tertekan dalam mengurus keluarga terutama anak-anaknya. Meskipun terkadang merasa kecewa dan marah dengan kondisi perekonomiannya yang mengharuskan ibu A bekerja lebih keras dari ibu-ibu lainnya, ibu A tetap bersyukur dan bahagia karena disamping itu banyak juga orang-orang yang mau membantu lalu memberikan dukungan kepadanya. Ibu A terkadang khawatir anaknya merasa sungkan untuk bercerita atau mengungkapkan apa yang dirasakannya, oleh sebab itu seringkali ibu A memberi nasihat kepada anaknya untuk tidak perlu segan untuk bercerita dengan ibunya karena ibu adalah orang

yang paling memahami perasaan anaknya, dengan mengungkapkan perasaan dan bercerita tentang hal-hal yang terpendam membuat hati merasa lebih tenang dan tentunya melahirkan emosi positif setelahnya. Hal ini menunjukkan bahwa emosi positif seperti ketenangan dan rasa syukur dapat meningkatkan resiliensi pada diri seseorang, dan membantu ibu A lebih mudah berinteraksi dengan masyarakat.

Menurut Folkman dan Lazarus (dalam Lubis, 2021) ada dua indikator strategi koping, yaitu: a) *Emotional Focused Coping* (Penanganan Berfokus pada Emosi). Koping yang berfokus pada emosi tujuannya adalah untuk mengendalikan emosi seseorang terhadap tekanan-tekanan dalam hidupnya. Ibu yang memiliki anak disabilitas seringkali merasa minder atau merasa tidak percaya diri terhadap orang lain karena memiliki anak yang berbeda dari anak pada umumnya, sehingga menyebabkan tekanan pikiran. Oleh karena itu, koping yang berfokus pada emosi sangat tepat penerapannya pada ibu yang memiliki anak dengan disabilitas. Berdasarkan hasil wawancara, Ibu A mengakui bahwa ketika sadar anaknya memiliki perbedaan dari anak-anak normal, akhirnya mencari dukungan dari lingkungan sosial seperti terapis anak dan berusaha cepat beradaptasi dengan keadaan melalui kontrol emosional (diri sendiri) sehingga bisa membantu anaknya membangun kepercayaan diri lebih awal.

Selain itu, Ibu A memilih untuk fokus pada perkembangan anaknya dan terus belajar agar setidaknya sang anak bisa bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya yang memiliki kondisi sama dengan dirinya. Ibu A pada awalnya juga mengalami stress karena harus ditempatkan pada posisi yang berat sebagai seorang ibu, beliau harus mencari uang untuk bertahan hidup dan membiayai pendidikan anaknya yang berkebutuhan khusus, akan tetapi Ibu A hanya bisa berdo'a kepada Tuhan agar bisa tetap kuat menjalani hidup dan diberikan kemudahan dalam mencari rezeki untuk keluarganya. Sebagai orang tua, Ibu A harus tetap tegar di depan anak-anaknya. Perlu pengendalian diri dari rasa putus asa, dan jenuh. Evaluasi positif selalu dilakukan oleh Ibu A dengan cara melihat perkembangan anaknya seiring waktu, Ibu A menceritakan perkembangan anaknya ketika masih berumur 5 tahun tidak percaya diri dan malu bertemu orang lain karena kekurangan yang dimilikinya. Ibu A selalu menanamkan pemikiran pada sang anak bahwa tidak perlu malu menunjukkan siapa diri kita kepada orang lain, karena jika kita bersikap baik dan sopan orang-orang akan menghormati kita walaupun memiliki kekurangan. Perkataan tersebut bisa mengubah sikap anaknya secara perlahan, dan dari hal itu Ibu A sadar bahwa harus terus belajar setiap hari dan mengevaluasi diri karena sang anak dan beliau tetap bersyukur atas hal itu.

b) *Problem Focused Coping* (Penanganan Berfokus pada Masalah). Koping yang berfokus pada masalah merupakan cara mengurangi tekanan pikiran melalui berbagai cara seperti mencari informasi dari psikolog, dokter, terapis atau bisa dari mana saja. Selain itu, koping yang berfokus pada masalah adalah dengan berusaha memecahkan masalah yang sedang terjadi dengan mempelajari setiap keadaan dan berusaha mencari jalan keluarnya. Dalam pembentukan koping Ibu A berfokus pada emosi agar bisa menerima kekurangan anaknya, dengan cara mencari apa saja informasi yang dapat membantu meningkatkan strategi koping pada dirinya sendiri. Melalui pihak lain baik itu guru, terapis dan orang-orang yang ada disekitarnya. Sehingga melalui informasi yang di dapatkan Ibu A bisa menjalankan dan mengatasi apa saja permasalahan yang dialaminya. Oleh karena itu, pemahaman yang di peroleh Ibu A melalui informasi tersebut dapat membantu dirinya dalam menentukan jawaban dari permasalahan yang dialami. Ibu A mendapat informasi

dari tetangganya bahwa ada seorang terapis, sehingga Ibu A membawa anaknya ke terapis saat berusia 4 tahun, dan di sana Ibu A mendapat banyak informasi tentang sekolah khusus anak penyandang disabilitas.

Selanjutnya, dengan informasi yang Ibu A peroleh membuatnya bertekad untuk menyekolahi anaknya. Sehingga anaknya bisa bersekolah dari SD sampai SMA di SLB yang ada di Pontianak. Setelah anaknya bersekolah Ibu A mendapatkan banyak informasi dari berbagai pihak baik itu dari orang tua sesama murid yang sekolah di situ dan guru yang mengajar di sekolah tersebut. Melalui upaya tersebut, Anak Ibu A mengalami kemajuan dalam bersosialisasi baik dengan keluarga maupun temannya. Dari permasalahan yang dialami, Ibu A berusaha mencari informasi dan memecahkan masalah yang dialaminya. Dengan demikian, Ibu A sudah melakukan penanganan yang berfokus pada masalahnya.

Berdasarkan hasil yang telah peneliti lakukan dengan Ibu A yang mempunyai anak tuna rungu di SLB-B X Kota Pontianak, ternyata dengan menerapkan strategi koping memiliki beberapa manfaat penting diantaranya:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Strategi koping dapat membantu orang tua mengelola perasaan stres dan kecemasan yang sering muncul ketika menghadapi tantangan sehari-hari dalam membesarkan anak tunarungu. Dari hasil wawancara, Ibu A merasa cukup stres dan kebingungan saat menyadari perkembangan anaknya yang lebih lambat dari anak-anak lainnya dan kondisi fisik anaknya, terutama bagian mata yang berbeda dengan anak normal karena katarak bawaan lahir. Namun, Ibu A akhirnya menerima kondisi anaknya karena memiliki strategi koping yang baik dalam mencari jalan keluar dari kondisi anaknya dan dukungan orang-orang sekitar terutama dari para tetangga.

2. Peningkatan Kesehatan Mental

Apabila menggunakan strategi koping yang tepat, orang tua dapat resilien untuk menjaga kesehatan mental mereka, yang sangat penting untuk kesejahteraan hidupnya sendiri serta kemampuan mereka untuk menjaga anak mereka dengan lebih baik (Dewi, 2024). Pada kasus yang dialami Ibu A pada awalnya dia merasa sedih, murung dan tidak tega dengan kondisi anaknya, namun Ibu A tetap bersyukur dan selalu berusaha untuk bertahan dan menerima kekurangan yang dimiliki anaknya. Bahkan Ibu A berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk anaknya.

3. Meningkatkan Komunikasi

Melalui strategi koping orang tua dapat memahami dan mempelajari teknik bahasa isyarat dan komunikasi lain yang dapat meningkatkan interaksi dan hubungan antara orang tua dan anak, sehingga mengurangi frustrasi dan kesalahpahaman mengikuti terapi, sangat sulit untuk berkomunikasi karena anaknya tidak bisa berbicara (Hardani, 2019). Karena berdasarkan pengalaman Ibu A, saat anaknya masih bayi dan belum dan Ibu A juga tidak mengerti cara memahami apa yang diinginkan anaknya, tetapi Ibu A terus berusaha mempelajari dan mengenal bahasa tubuh anaknya dan hanya berkomunikasi sebatas untuk meminta dan memberi makan, buang air, dan tidur. Sehingga seiring berjalannya waktu Ibu A mulai mengerti bahasa isyarat yang digunakan sang anak, terkadang Ibu A dan anaknya berkomunikasi dengan berbicara karena sudah mengerti apa yang berusaha disampaikan satu sama lain. Hal ini menunjukkan adanya adaptasi dari kedua belah pihak, baik orang tua terutama Ibu A, dan anaknya seiring dengan waktu dan pengalaman hidup mereka.

4. Membangun Dukungan Sosial

Orang tua yang menggunakan strategi koping cenderung lebih proaktif dalam mencari dan membangun jaringan dukungan, baik dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan khusus, yang dapat memberikan bantuan emosional (Wulandari, 2024). Berdasarkan hasil wawancara, Ibu A sempat tinggal berpindah dari lingkungan perkampungan ke lingkungan perkotaan, disaat Ibu A tinggal di lingkungan perkampungan, Ibu A selalu mendapatkan dukungan dari tetangga-tetangganya terutama dukungan materi, itu yang membuat Ibu A semakin semangat untuk terus bertahan dan tidak malu dengan kondisi anaknya yang berbeda dengan anak-anak di lingkungan perumahannya. Namun beberapa tahun ini Ibu A sudah pindah ke kontrakan yang terletak di lingkungan perkotaan karena menemukan rumah yang lebih layak untuk keluarganya, akan tetapi lingkungan perumahannya cukup pasif pada sesama tetangga dan sibuk dengan urusan masing-masing.

5. Pengembangan Keterampilan dalam Menghadapi Permasalahan

Strategi koping yang baik melibatkan pengembangan keterampilan pemecahan masalah yang dapat membantu orang tua menangani berbagai situasi sulit dengan lebih baik (Aliyyah, 2023). Sehingga orang tua dapat lebih fokus mendukung perkembangan kemandirian anak mereka, termasuk pendidikan dan pelatihan keterampilan yang sesuai. Pada hasil wawancara dengan Narasumber, ketika menginjak umur 6 tahun, Ibu A menyekolahkan anaknya ke SLB-B X. Salah satu sekolah khusus untuk anak penyandang disabilitas tuna rungu di Pontianak, Ibu A memilih sekolah tersebut atas rekomendasi dari terapis yang sudah membantu perkembangan anaknya dari umur 6 bulan hingga 4 tahun. Ibu A merasa bangga karena ada tempat untuk anaknya menuntut ilmu dan cukup senang karena anaknya bisa mendapatkan ilmu dan belajar hal-hal baru seperti anak normal lainnya. Hidup dengan kondisi ekonomi yang sulit, ibu A tetap merasa bahwa pendidikan adalah hal yang paling penting untuk bisa bertahan hidup di dunia ini, maka dari itu ibu A cukup bersemangat untuk menyekolahkan anak-anaknya, tidak peduli dengan biaya yang akan dikeluarkan, karena berprinsip sekolah itu penting.

Anaknya sudah bersekolah di SLB-B X sejak SD hingga SMA, selama ini ibu A membiayai sekolah anaknya dengan berjualan keliling dan bekerja menjadi penyedia layanan kebersihan di SLB-B X. Berkat bantuan dan izin dari kepala sekolah dan yayasan, biaya sekolah anaknya dapat ditanggung dari gaji hasil bekerja ibu A Di sekolah tersebut. Ibu A sadar bahwa dengan keterbatasan biaya, sangat sulit untuk membiayai anaknya hingga berkuliah. Cara ibu A mencari jalan keluar dari masalah dalam kondisi yang cukup sulit ini adalah dengan keinginannya untuk meminta bantuan kepada yayasan dan kepala sekolah SLB-B X agar anaknya bisa mendaftar dan menjadi guru TK di sekolah tersebut. Sesuai dengan yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas, bahwa seseorang yang memiliki keterbatasan fisik dapat memperoleh hak yang sama untuk menjadi bagian dari tenaga pengajar di sekolah yang bersedia menerimanya, salah satunya sekolah khusus penyandang disabilitas”. Hal ini membuktikan adanya mekanisme koping yang tepat untuk memecahkan masalah dari ibu X demi kepentingan keluarga terutama anaknya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ibu dengan anak disabilitas tunarungu mengembangkan berbagai strategi koping untuk menghadapi

tantangan dalam mengasuh anak mereka. Strategi koping ini penting untuk mendukung kesehatan mental dan emosional sang ibu, serta untuk memastikan bahwa anak mendapatkan perawatan dan dukungan yang memadai. Sesuai dengan analisis data yang telah dilakukan, strategi koping yang digunakan ibu A peneliti dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah dan strategi koping yang berfokus pada emosi. *Pertama*, Strategi koping berfokus pada masalah: Strategi ini melibatkan usaha aktif dari sang ibu untuk mencari solusi atas tantangan yang dihadapi. Salah satu bentuk strategi ini adalah mencari dukungan dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman, dan orang-orang yang ada disekitarnya. Dukungan dari keluarga dapat memberikan kekuatan emosional, sementara teman dan orang-orang terdekat sering kali menjadi tempat berbagi pengalaman dan informasi yang bermanfaat. Informasi yang diperoleh, seperti cara berkomunikasi dengan anak tunarungu atau akses terhadap layanan khusus, sangat membantu dalam mengurangi rasa ketidakpastian. Selain itu, dukungan ini juga membantu ibu merasa tidak sendirian dalam perjuangannya, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengatasi masalah.

Kedua, Strategi koping berfokus pada emosi: Selain pendekatan yang berorientasi pada masalah, banyak ibu juga menggunakan strategi yang berfokus pada emosi untuk menjaga keseimbangan psikologis mereka. Dalam hal ini, ibu berusaha untuk menerima kondisi anaknya secara perlahan-lahan. Proses penerimaan ini membutuhkan waktu, tetapi sangat penting untuk membantu ibu mengurangi rasa frustrasi atau kesedihan yang mendalam. Dalam perjalanan ini, ibu sering kali berusaha untuk menemukan sisi positif dari kondisi anaknya, seperti melihat potensi unik yang dimiliki anak atau mempererat hubungan keluarga. Pandangan yang lebih optimis ini tidak hanya membantu ibu untuk tetap tegar, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi perkembangan anak.

Dengan kombinasi kedua strategi ini, ibu mampu menghadapi tantangan yang kompleks dalam mengasuh anak tunarungu. Pendekatan yang berfokus pada masalah membantu mereka menemukan solusi praktis, sedangkan strategi yang berfokus pada emosi membantu menjaga kesehatan mental mereka. Keduanya saling melengkapi dan berkontribusi terhadap kesejahteraan ibu dan anak. Proses ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan untuk mengelola emosi memiliki peran penting dalam membantu ibu menjalani peran yang tidak mudah ini.

KESIMPULAN

Pada penelitian yang sudah dilakukan kurang lebih satu bulan, memiliki keterbatasan pada penelitiannya, yaitu responden yang dimiliki oleh peneliti hanya berjumlah satu orang, mungkin akan lebih banyak perbandingan jika responden peneliti lebih banyak agar terdapat pula perbandingan-perbandingan yang membuat isi dalam penelitian ini menjadi lebih menarik untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian ini tentunya juga memiliki kelebihan, yaitu terdapat kebaruan dari berbagai penelitian terdahulu yang hanya mengkaji resiliensi pada anak pengidap disabilitas tunarungu, dan masih kurangnya penelitian yang membahas strategi koping dan resiliensi dari orang tua atau ibu dari anak pengidap disabilitas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi ibu dan anak yang mengidap disabilitas tunarungu di Kalimantan Barat maupun di Indonesia agar memiliki

alasan untuk tetap menjalani kehidupan dan mencapai impiannya. Penelitian ini mengungkap bahwa strategi koping yang digunakan oleh ibu A dengan anaknya yang merupakan penyandang disabilitas tunarungu adalah salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan resiliensinya. Ini menunjukkan pentingnya dukungan dan penyesuaian diri dalam menghadapi tantangan yang kompleks terkait dengan perawatan anak dengan kebutuhan khusus.

Penelitian ini berfokus pada efektivitas dan manfaat strategi koping tertentu, yaitu mengurangi stres dan kecemasan, peningkatan kesehatan mental, meningkatkan komunikasi, membangun dukungan sosial, dan pengembangan keterampilan dalam menghadapi permasalahan. Untuk meningkatkan resiliensi ibu A dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan, peneliti merangkumnya dalam beberapa indikator resiliensi, yaitu self-esteem, dukungan sosial, religiusitas, dan emosi positif. Penelitian ini dapat di eksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana faktor lingkungan serta sosial yang dapat mempengaruhi implementasi strategi koping yang dilakukan ibu A. Fokus pada resiliensi memberikan kemudahan untuk ibu A menghadapi tantangan dan masalah yang terkait dengan perawatan anaknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih baik dan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan strategi dukungan yang lebih baik untuk keluarga dengan anak penyandang disabilitas.

REFERENSI

- Afifah, N. K. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Dan Strategi Koping Orang Tua Dengan Kondisi Anak Berkebutuhan Khusus Di Desa Tonjong Kabupaten Brebes. Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Aliyyah, I. N. (2023). Bentuk Dukungan Sosial Dengan Strategi Coping Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Penyakit Kanker Melalui Pilar Parents Club Di Yayasan Onkologi Anak Indonesia. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Al Habsyie, N., Marliani, R., & Hermawati, N. (2022). Resiliensi, Dukungan Sosial dan Religiusitas Seorang Ibu dengan Tiga Anak Penderita Thalasemia. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 2549-9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.133>
- Andriani, J. V. (2023). Resiliensi Penyandang Disabilitas Fisik Dalam Menghadapi Diskriminasi Sosial Di Sentra Terpadu “Prof. Dr.Soeharso” Surakarta. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Anwar, C., Rochmawati, N., & Aini, D. K. (2022). Self-Esteem and Social Support are Needed to Increase the Resilience of Student’s Mothers. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 17(1), 77-96. <https://doi.org/10.21580/sa.v17i1.10509>
- Dewi, C. P. D. C., & Widiasavitri, P. N. (2019). Resiliensi ibu dengan anak autisme. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 193-206.
- Dewi, K. S. (2024). Perjalanan menuju kebahagiaan: Studi fenomenologis pengalaman koping spiritual positif pada ibu tunggal perempuan kepala keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu730>
- Fania, N. (2023). Resiliensi Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Layanan Program Terapi Sunrise Di Drisana Center Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fauziah, L. (2022). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Negeri Semarang. Universitas Islam Sultan Agung.

- Habibah, R., Fuad Nashori, H., & Kumolohadi, R. (2021). Pelatihan Prophetic Parenting untuk Menurunkan Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Disabilitas Tunanetra. In *Philanthropy Journal of Psychology* (Vol. 5). Online. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Hardani, M. T. (2019). Strategi Coping Siswa Tunarungu Di Sekolah Inklusi Dan Sekolah Luar Biasa. *Fakultas Psikologi*.
- Karina, N. S. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Kusumandari, R., Yul Arifiana, I., Saprida, J., & Gading, A. (2021). Resiliensi Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Masa Pandemi. In *Jurnal Psikologi Konseling* (Vol. 18, Issue 1). <https://covid19.who.int/>
- Lubis, N. H. (2021). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Palmin, B., Anwar, M. R., & Maya, A. (2022). Purposeful Exposure, Strategi Penanaman Karakter Resilient pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Lonto Leok*, 4(1).
- Parascantika, R. (2020). Pengaruh Self-Esteem, Dukungan Sosial, Dan Religiusitas, Terhadap Resiliensi Mahasiswa, Perantau Bidikmisi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi Antecedent And Outcome Of Resilience. *Motiva : Jurnal Psikologi* , 5(1), 8-15.
- R Adinda. (2022). Self Esteem: Arti, Faktor, dan Cara Meningkatkan, Self Esteem. <https://www.gramedia.com/best-seller/self-esteem/>
- Ramli, Z. A., Peristianto, S. V., & Efendy, M. (2024). Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Orang Yang Memiliki Anak Tunarungu Di SLB Karya Mulia Surabaya. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 4909-4922.
- Sovitriana, R., & Putri, A. (2020). Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2). <http://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya>
- Stanley, S., Mettilda Buvanewari, G., & Meenakshi, A. (2020). Predictors of empathy in women social workers. *Journal of Social Work*, 20(1), 43-63. <https://doi.org/10.1177/1468017318794280>
- Uman, R. N. (2021). Aspek Religiusitas Dalam Pengembangan Resiliensi Diri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Keagamaan*, 4(2), 148-164. <https://doi.org/10.20414/sangkep.v2i2>
- Undang-undang (UU) Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas.
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Kesiapan Menikah Dan Kesiapan Menjadi Orang Tua Pada Individu Awal Dewasa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 377-386. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6057>
- Wulandari, A., & Suyadi. (2019). Pembangunan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains. *Jurnal Raden Fatah* , 5(1).
- Wulandari, H. (2024). 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.