

KONSEP KECEMASAN ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Widya Utami Lubis¹⁾
Rini Hayati²⁾

Universitas Muslim Nusantra Al-Washliyah
Jl. Garu II A, Harjosari I, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara
email : widyautami@umnaw.ac.id

Abstrak

Tatanan kehidupan manusia saat ini berubah secara drastis di semua bidang kehidupan. Hal ini menjadi salah satu sebab yang mengakibatkan munculnya perasaan khawatir bagi setiap individu, khususnya orang tua anak berkebutuhan khusus yang dalam proses sosialnya membutuhkan orang lain untuk dapat bermain bersama. Kekhawatiran orang tua anak berkebutuhan khusus ini akan menimbulkan rasa kecemasan. Kecemasan (anxiety) merupakan bagian dari kondisi hidup setiap individu. Kecemasan dapat menjadi sumber motivasi kearah kemajuan dan kesuksesan hidup, apabila dalam kondisi normal (normal anxiety). Namun sebaliknya, kecemasan yang tinggi melebihi batas normal (neurotic anxiety) akan mengganggu kesetabilan diri dan keseimbangan hidup. Kecemasan ini dapat timbul pada masa diberlakukannya new normal. Karena, pada masa ini mereka menjalani kehidupan yang berbeda dari sebelumnya. Pribadi orang tua anak berkebutuhan khusus akan menjadi sehat apabila terbebas dari kecemasan neurotik, terlebih pada era new normal sekarang ini yang mana pergaulan anak menjadi terbatas dan kurang bersosialisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat kecemasan orang tua anak berkebutuhan khusus di era new normal. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan populasi sampel orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Adapun instrumen yang digunakan berupa angket yang menggunakan model skala likert dan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus di era new normal memiliki skor rata-rata sebesar 88,68 dan berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: kecemasan, orang tua, anak berkebutuhan khusus

Abstract

Now a days life is changes at rapid rate, for that reason many people feel the uncertainty, especially for parents with special needs child, because the child with special needs, might need additional support from social interactions. These uncertain feeling would trigger anxiety for the parents. While anxiety is a normal part of human condition, its being said that depend on what level of anxiety does one encounter, would affect their life. Normal anxiety may also become the source of motivation and life succession, yet neurotic anxiety may disrupt the self-stability and life balance. Since the start of new normal, parents with special needs child would feel more anxiety than before, considering they are having so much differences with their previous daily life. Anxiety-free is the key to a better living for parents with special needs child in this new normal, whereas social interactions are limited for the children. The goal of this research is to describe the level of anxiety for parents with special needs child in new normal. The problem statement for this research is at what level of parents with special needs child anxiety. This research is using descriptive quantitative method with parents with special needs child as sample population. Likert scale and descriptive analysis are used as instrument of research. The result show that on average level of anxiety of parent with special needs child is 88,68 which belong to medium category.

Key words: anxiety, parents, child with special needs

1. PENDAHULUAN

Individu merupakan makhluk sosial yang sering dihadapkan pada berbagai permasalahan dalam menjalani kehidupan pribadi dan bermasyarakat. Hal ini menyebabkan munculnya perasaan yang dapat mengganggu pikiran dan terhambatnya individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Adapun hal menghambat tersebut salah satunya adalah kecemasan (*anxiety*) yang merupakan bagian dari kondisi hidup manusia, dengan kata lain kecemasan ada pada setiap individu. Kecemasan akan menjadi sumber memotivasi untuk berbuat kearah kemajuan dan kesuksesan hidup, bila dalam kondisi normal (*normal anxiety*), tetapi kecemasan yang tinggi melebihi batas normal (*neurotic anxiety*) akan mengganggu ketetapan diri dan keseimbangan hidup. Oleh sebab itu perlu adanya pengendalian kecemasan.

Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu (Nevid, Rathus, & Greene, 2006). Kekhawatiran ini juga terjadi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, yang memang terkadang sulit untuk bersosialisasi apalagi seperti saat ini yang adanya pembatasan sosial disemua lini kehidupan. Masa pandemi belum berakhir karena pemerintah sedang memberlakukan era kehidupan normal baru yang semua harus dibatasi dalam kehidupan sosial individu, oleh karena akan semakin memperparah kecemasan orang tua yang harus menjaga anak lebih dari sebelum pandemi.

2. METODE

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Adapun penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu dan mencoba menggambarkan fenomena secara mendetail apa adanya, artinya penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan sesuatu yang sedang terjadi apa adanya. Senada dengan itu Subana mengemukakan bahwa penelitian dengan format deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan kondisi dengan berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat berdasarkan apa adanya sesuai dengan kenyataan. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengungkapkan dan menggambarkan tingkat kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus di era *new normal* Instrumen yang digunakan untuk mengungkap kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus adalah menggunakan model skala likert. Menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan terhadap data penelitian, seluruh data yang diperoleh dari hasil pengadministrasian data terhadap responden (orangtua anak berkebutuhan khusus) yang layak diolah yaitu sebanyak 25 data responden. Adapun data hasil penelitian tingkat kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus dapat dilihat bahwa kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus di era *new normal* berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata sebesar 88,68. Adapun bila dilihat berdasarkan indikator pada variable kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus data paling tinggi hingga paling rendah ada pada indikator *physical symptoms* atau reaksi fisik yaitu 34 dengan rata-rata 24,36, lalu *feelings* atau perasaan yaitu sebesar 33 dengan rata-rata 23,88, lalu *thought* atau pemikiran negative sebesar 32 dengan rata-rata 23,36 dan yang paling rendah adalah *behavior* atau perilaku sebesar 24 dengan rata-rata 17,08.

Green berger dan Padesky (dalam Fenn & Byrne, 2013) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu: (a) *physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan. (b) *thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif. (c) *behavior*, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan. (d) *feelings*, yaitu suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia. Dari keempat aspek tersebut terlihat bahwa *physical symptoms* atau reaksi fisik merupakan aspek atau indikator yang memiliki skor paling tinggi, maka dapat dikatakan reaksi cemas yang dirasakan orangtua pada era *new normal* sangat jelas terlihat pada reaksi fisiknya, orangtua merasakan jantung berdebar, sulit bernafas, otot tegang dan pusing ketika memikirkan anaknya ketika diluar rumah atau tidak dalam pengawasan orangtua. Sedangkan skor yang paling rendah berada pada aspek *behavior* atau perilaku, dikatakan yang paling rendah dikarenakan yayasan *home autis center* tempat penelitian ini mengambil data merupakan yayasan yang mengedepankan protokol kesehatan, seluruh terapis di yayasan tersebut rutin melakukan swab test sebagai salah satu usaha pencegahan, dan pertemuan secara tatap muka dilakukan hanya 2 kali pertemuan dalam seminggu bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang memerlukan terapi saja. Dan bagi anak-anak yang tidak memerlukan terapi, cukup belajar mengajar melalui daring. Maka dari itu aspek *behavior* atau perilaku dari orangtua merupakan aspek yang tergolong paling rendah. Hasil dalam penelitian ini kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus tergolong sedang dikarenakan sudah diberikan edukasi-edukasi mengenai pencegahan penularan covid-19 dari yayasan home autis center, dan juga baiknya komunikasi antara terapis dan orangtua anak berkebutuhan khusus sehingga menyebabkan orangtua anak berkebutuhan khusus memberikan kepercayaan kepada yayasan dalam memberikan terapi bagi anak berkebutuhan khusus di era *new normal*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus di era *new normal* berada pada kategori sedang, ini dapat dilihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa skor rata-rata sebesar 88,68.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Gail W. Stuart. (2006). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Ghufro, M.N. & Risnawita, R. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A. Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.