

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Keluarga adalah lingkungan terdekat yang memberikan banyak pengaruh terhadap perkembangan kehidupan individu. Menurut UU. No. 10 Tahun 1992 keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami-istri atau suami istri dan anaknya atau ayah dan anaknya atau ibu dan anaknya. Dalam sebuah keluarga, kehadiran seorang anak merupakan sebuah momen yang sangat dinantikan dan memiliki makna kebahagiaan tersendiri bagi orang tua diseluruh dunia. Setiap orang tua pastinya mengharapkan kehadiran seorang anak yang terlahir normal dan dapat tumbuh dan berkembang dengan sempurna. Orang tua mengharapkan anak-anak yang terlahir sehat, baik jasmani dan rohani serta anak-anak yang memiliki fisik dan psikis yang terlahir normal. Namun pada kenyataannya proses pertumbuhan serta perkembangan yang dilalui oleh setiap anak memiliki keunikannya yang berbeda-beda. Permasalahan yang dihadapi juga berbeda-beda dari satu anak ke anak yang lainnya dan pada kenyataannya tidak semua anak dilahirkan dan tumbuh dengan keadaan normal. Sebagian dari anak terlahir dengan keterbatasan baik fisik, mental, sosial maupun emosional, yang nantinya akan berpengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya jika dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusia dengannya.

Anak berkebutuhan khusus dapat dikatakan sebagai anak yang dalam pertumbuhannya memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan pada perkembangan dan kelainan yang dialaminya. Berkaitan dengan istilah *disability*, maka anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan pada salah satu atau beberapa kemampuan, baik itu bersifat fisik seperti tunanetra dan tunarungu, maupun bersifat psikologis seperti autisme dan ADHD (Desiningrum, 2016), sedangkan menurut Heward (2002) anak berkebutuhan khusus dapat didefinisikan sebagai anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dari anak pada umumnya, tanpa selalu menunjukkan ketidakmampuan mental, emosi, atau fisik.

Sementara itu, Suran dan Rizzo (1979) menjelaskan anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang secara signifikan berbeda dalam beberapa dimensi yang penting dari fungsi kemanusiaannya. Mereka yang secara fisiologis, psikologis, kognitif, atau sosial terhambat dalam mencapai tujuan-tujuan atau kebutuhan dan potensinya secara maksimal, meliputi mereka yang tuli, buta, mempunyai gangguan bicara, cacat tubuh, retardasi mental, gangguan emosional. Juga anak-anak yang berbakat dengan inteligensi yang tinggi, dapat dikategorikan sebagai anak khusus atau luar biasa, karena memerlukan penanganan yang terlatih dari tenaga khusus (Sihotang, 2017).

UNICEF (2018) memperkirakan setidaknya ada 93 juta anak berkebutuhan khusus di dunia, tetapi jumlahnya bisa jauh lebih tinggi dan akan terus meningkat setiap tahunnya. Sedangkan di Indonesia jumlah anak berkebutuhan khusus diperkirakan berjumlah 1,6 juta anak (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Kehadiran anak berkebutuhan khusus dalam suatu keluarga tentunya akan sangat mempengaruhi kehidupan seluruh anggota keluarga, terutama orang tua. Orang tua yang mendapati anaknya terlahir sebagai anak berkebutuhan khusus, cenderung menjalani dinamika kehidupan yang lebih kompleks dan lebih berat, rutinitas sehari-hari dalam keluarga menjadi terganggu.

Kebutuhan khusus yang dimiliki oleh anak dapat pula berdampak lebih jauh, misalnya pada keharmonisan dan karir orang tua (Mangunsong, 2010). Memiliki anak berkebutuhan khusus juga dapat menimbulkan dampak psikologis yang dapat menekan kondisi psikis pada orang tua dan berbagai dampak lainnya. Kebanyakan yang dialami orang tua ialah *shock* bercampur perasaan sedih, cemas, khawatir, takut dan marah ketika mengetahui anaknya mengalami gangguan. Mengetahui fakta bahwa anaknya memiliki gangguan, kebanyakan dari orang tua merasa sangat terpukul dan terpaksa menerima kenyataan. Selain harus menghadapi dampak psikologis, orang tua juga harus menghadapi berbagai tuntutan eksternal. Menghadapi berbagai respon masyarakat juga bukanlah hal yang mudah bagi orang tua anak berkebutuhan khusus. Masyarakat terkadang bereaksi tidak sepatutnya atau bahkan kejam pada anak-anak yang berkebutuhan khusus (Mangunsong, 2010).

Seperti yang diberitakan pada laman JawaPos.com (Miftakhul, 2017), seorang ibu baru mengetahui anaknya mengidap autisme ketika anaknya masuk playgroup, merasa tidak terima dengan pernyataan tersebut orang tua itu berusaha untuk melakukan serangkaian tes diberbagai tempat yang berbeda untuk mengetahui kondisi anaknya. Namun dua ahli gangguan emosional yang didatanginya mengatakan hal yang sama. Kenyataan tersebut seakan meruntuhkan dunianya saat itu juga, begitu beratnya bagi orang tua ketika mengetahui bahwa anaknya terdeteksi mengidap autisme. Selain kesabaran dan ketabahan dalam mengurus anak, orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus juga harus kuat untuk menghadapi ketika kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan datang dari lingkungan masyarakat, seperti di ejek oleh teman sebaya, perundungan, dan lain sebagainya.

Hal serupa juga dialami oleh seorang ibu dengan tiga anak yang membutuhkan perhatian khusus. Mengutip dari theasianparent.com (Trisna, 2020) disebutkan ibu dengan tiga orang anak tersebut dua di antara anak-anaknya memiliki kelainan defisiensi imun, dan satu orang anaknya lagi di diagnosis autisme. Hari-hari yang dilaluinya selalu diliputi perasaan bersalah perasaan tak berdaya. Bahkan ketika sudah tidak kuasa lagi menahan emosi, ibu tersebut seringkali melontarkan kata-kata yang buruk kepada anak-anaknya. Rahmi (2016), juga memuat berita yang serupa, seorang ibu di Jakarta yang merasa kaget, sedih, bingung ketika mengetahui anaknya menderita tunanetra saat masih berusia dua bulan. Apa yang dirasakan oleh ibu tersebut bercampur dengan pandangan disekelilingnya yang memandang aneh dan mengasihani keadaan anaknya tersebut, membuatnya merasa malu, minder, dan sedih. Berbagai upaya telah dilakukannya demi kesembuhan anaknya, mulai dari pengobatan medis sampai pengobatan alternatif, namun sayangnya belum membuahkan hasil.

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti berupa wawancara non-formal pada subjek pertama NYL, Ibu dari anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di TK dan Sekolah Khusus Kinasih pada tanggal 1 april 2020 mengatakan bahwa awalnya subjek sering merasa sedih saat anaknya menjadi bahan pembicaraan orang lain karena kondisi anaknya yang berbeda dengan anak-anak lain pada umumnya dan sesekali pernah menyalahkan diri sendiri atas kondisi anaknya,

seperti pernyataan berikut yang disampaikan langsung oleh NYL “sesekali sih pernah ya menyalahkan diri sendiri, cuma ya mungkin udah takdirnya begini, udah rejeki saya terus ya udah lah yang lalu udah buat pengalaman aja kedepannya” (NYL, wawancara, 1 April 2020). Seiring berjalannya waktu subjek dapat menerima apa yang terjadi pada dirinya “ya gak usah dipikirkan aja, biarin aja lah mereka ngomong apa, gausah dengerin omongan orang terus biarin aja lah udah” (NYL, wawancara, 1 April 2020).

Dari beragam kesulitan yang dihadapi, orang tua tersebut berusaha untuk tidak terus-menerus menyalahkan dirinya sendiri, mencoba berbagi cerita dan pengalamannya dengan orangtua lain, “anak saya kan terapi di rumah sakit ya, dan kalau ketemu sama orangtua lainnya suka ngobrol, bertukar pikiran sama orangtua yang punya anak ABK juga” (NYL, wawancara, 1 April 2020).

Subjek Kedua RK, juga merupakan ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di Tk dan Sekolah Khusus Kinasih mengatakan bahwa dulu subjek sering merasa sedih ketika anaknya *dibully* oleh anak-anak lain karena belum lancar berbicara dan belum bisa berjalan seperti anak-anak lainnya “anak saya kan usianya delapan tahun kan mestinya udah bisa segalanya ya, mestinya udah kelas 1 SD tapi karna biacaranya belum lancar makanya masih TK, kadang kan anak-anak lain kan emang suka ngebully lah, katanya belum bisa ngomong terus jalan juga kan lambat ya bu, umur lima tahun baru bisa jalan, ya biasa lah anak-anak kecil. Awalnya emang rasa sedih sih ada cuma kesini kesininya biarin aja lah saya mah happy aja punya anak seperti raka lah seneng” (RK, wawancara, 1 April 2020), demikian subjek menggambarkan perasaannya ketika wawancara berlangsung. Subjek juga sering mengurung anaknya di dalam rumah karena subjek kasian terhadap anaknya yang merangkak ketika anak-anak lain berlari “Dulu kan anaknya saya sering kurung dirumah karena kan jalan belum bisa, kasian maksudnya kalo anak-anak lain pada lari dia suka ngerangkak ngikutin, kasian liatnya” (RK, wawancara, 1 April 2020). Ketika ditanya apakah pernah menyalahkan diri sendiri, subjek mengatakan tidak menyalahkan dirinya sendiri terhadap apa yang terjadi pada anaknya, “oh engga (menyalahkan diri sendiri) saya mah selalu terima, maksudnya mau gimana lagi namanya pemberian dari yang kuasa, biar gak sedih saya bermain

dengan anak saya gitu ngajarin, kadang kan emang ada lucunya, sikap nya kadang bikin ngilangin sedih” (RK, wawancara, 1 April 2020).

Pada kesempatan lain, peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu orang tua yaitu bapak KS yang juga memiliki anak berkebutuhan khusus. Perasaan malu yang bercampur stres dirasakan oleh pak KS tersebut ketika tahu anaknya berkebutuhan khusus. Seperti yang diungkapkan ketika wawancara dengan peneliti, “saya ga tau itu rasanya gimana perasaan saya bu, campur-campur. Kaget juga, ga nyangka juga, ga ngerti, ya kaya bingung aja karna saya gatau penyakitnya itu”. Ketika ditanya apa responnya ketika mengetahui anaknya adalah anak dengan kebutuhan khusus, pak KS mengatakan “saya kepikiran terus bu, malu sama tetangga, jadi malas ngobrol sama tetangga. Rasanya orang-orang ngomongin anak saya aja” (KS, wawancara, 30 April 2020).

Saat ini sudah empat tahun setelah mengetahui anaknya memiliki kebutuhan khusus, pak KS mengatakan sudah mulai merasa terbiasa dengan kondisi anaknya, perasaan malu yang awalnya selalu dirasakan, perlahan mulai hilang. “Alhamdulillah anak saya udah sekolah, ketemu temen pas sekolah, cuma ya kadang kasian liat ibunya karna ga bisa ditinggal sendiri anaknya. Saya karna sehari-hari ngeliat dia ya jadi biasa bu, tiap hari berdoa saya semoga anak saya sehat terus” (KS, wawancara, 30 April 2020).

Menurut Miranda (2013), adanya seorang anak yang menderita kelainan perkembangan bisa menjadi beban orang tuanya. Lebih banyak waktu dan perhatian harus diberikan kepada anak tersebut. Oleh sebab itu, keluarga mempunyai peranan yang besar dalam mempengaruhi kehidupan seorang anak, terutama pada tahap awal maupun tahap-tahap kritis, bila ibu tidak mampu mengelola emosi negatifnya dengan baik, bukan tidak mungkin akibatnya akan berimbas pada anak.

Kemampuan mengelola emosi atau meregulasi emosi sekiranya berpengaruh terhadap cara atau tingkah laku individu tersebut menangani suatu permasalahan. Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan.

Gross (2007) juga menjelaskan regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau

mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Melengkapi penjelasan diatas, Butler (2003) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya.

Neff (2007) menjelaskan, individu yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi, serta mampu meregulasi emosi yang baik. Kemampuan yang dimiliki oleh orangtua dalam mengontrol perilaku, terutama disaat mereka lebih memilih untuk menahan dirinya merupakan keterampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negative yang ada dalam dirinya.

Stuntzner (2014), menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional dan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran dan perasaan *negative*. Sedangkan Neff (2003), juga mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang.

Namun dalam beberapa keadaan tidak jarang juga orangtua dengan anak berkebutuhan khusus mengalami *self-pity*, yaitu sebuah keadaan dimana individu akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain (Neff, 2003). Akibatnya, orang tua menjadi begitu tenggelam dalam reaksi emosional subjektif sehingga sulit untuk menerima perspektif yang lebih obyektif. Sementara itu, *self-compassion* membantu menerima permasalahan yang terjadi karena memahami bahwa setiap orang pasti memiliki permasalahan dalam bentuk yang berbeda-beda.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vettese, Dyer, Li, dan Wekerle (2011) menunjukkan bahwa *self-compassion* turut berkontribusi dalam memediasi hubungan antara *childhood maltreatment* dan disregulasi emosi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Finlay dan Jones (2017) juga memberikan kesimpulan

sementara bahwa terdapat bukti-bukti adanya hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi yaitu ditandai dengan tingkat pengaruh positif yang lebih tinggi, reaktivitas yang lebih rendah dan pemulihan yang lebih cepat dari stres, serta kapasitas dan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Tompetter, Kleine, dan Bohlmeijer (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-compassion* dan disregulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka disregulasi emosi semakin rendah.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada orang tua anak berkebutuhan khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih. Alasan peneliti memilih tempat penelitian ini karena TK dan Sekolah Khusus Kinasih merupakan salah satu sekolah yang berpengalaman menangani anak dengan kebutuhan khusus sejak tahun 2009 hingga sekarang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

“Adakah pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada orang tua anak berkebutuhan khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada orang tua anak berkebutuhan khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bentuk pengetahuan di lingkup pendidikan khususnya Psikologi yang berkaitan dengan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan reflektif bagi orang tua bagaimana pentingnya regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi bagi kerabat atau lingkungan sekitar orang tua anak berkebutuhan khusus dalam mendukung, mendampingi dan membantu melewati masa sulit dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Tinjauan terhadap penelitian sebelumnya dilakukan untuk mengetahui apakah penelitian yang akan peneliti lakukan memiliki nilai kebaruan dari pada penelitian terdahulu. Tinjauan dilakukan terhadap penelitian dengan tema pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dari tinjauan yang peneliti lakukan, ditemukan penelitian terkait yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih, (2019) dengan judul penelitian “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja”. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 398 subjek yang terdiri dari siswa kelas X, XI dan XII dari beberapa sekolah di Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan menggunakan kuota *sampling*. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja. Dengan kata lain, tinggi rendahnya *self-compassion* berkaitan dengan tingkat regulasi emosi remaja. Selain itu, ditemukan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi antara remaja perempuan dan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Perbedaannya dengan penelitian yang saat ini peneliti lakukan terletak pada subjek yang digunakan dalam penelitian, subjek dalam penelitian peneliti adalah orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Nurdibyanandaru, (2014) dari Universitas Airlangga Surabaya, dengan judul penelitian *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir*. subjek dalam penelitian ini sebanyak 108 orang remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menyatakan kedua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang positif dan adanya pengaruh yang signifikan dari *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja. Perbedaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada variabel terikat yang digunakan. Variabel terikat dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah Regulasi Emosi.

Tinjauan berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Tompetter, Kleine, dan Bohlmeijer (2017) dengan judul penelitian *Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy*, dengan jumlah subjek sebanyak 349 orang mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menyatakan terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan disregulasi emosi, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka disregulasi emosi semakin rendah. Terdapat perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan saat ini, yaitu pada subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Trompetter dkk. Menggunakan subjek mahasiswa, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan subjeknya adalah orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Penelitian selanjutnya yang peneliti jadikan tinjauan adalah penelitian yang dilakukan oleh Vettese, Dyer, Li, dan Wekerle (2011) dengan judul *Does Self-Compassion Mitigate the Association Between Childhood Maltreatment and Later Emotion Regulation Difficulties? A Preliminary Investigation*, dengan jumlah subjek sebesar 81 orang yang terdiri dari remaja dengan rentang usia 16-24 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan hasil penelitian menyatakan bahwa *self-compassion* turut berkontribusi dalam memediasi hubungan antara *childhood maltreatment* dan disregulasi emosi. Perbedaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada subjek yang digunakan dalam penelitian, yaitu peneliti menggunakan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai subjek penelitian.