

**PELATIHAN KETERAMPILAN PENGASUHAN AUTIS
UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN
ANAK AUTIS**

Ari Pamungkas

Magister Psikologi Profesi

Universitas Ahmad Dahlan

Email: ary_pamungkas0203@yahoo.com

INTISARI - Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan keterampilan pengasuhan autis untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. Karakteristik subjek penelitian adalah ibu yang memiliki anak autis, belum pernah mengikuti pelatihan ini, berusia 25 – 45 tahun, dan hasil skor skala *parenting stress index-short form* (PSI-SF) tinggi dan sedang. Penelitian menggunakan metode *mixed methods* dengan tipe *sequential explanatory*. Uji analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS *for windows* 16.0. analisis kualitatif menggunakan teknik observasi dan wawancara. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Kelompok terdiri dari kelompok perlakuan dan kontrol. Subjek mendapat perlakuan pelatihan keterampilan pengasuhan autis selama dua hari. Variabel dalam penelitian ini adalah pelatihan keterampilan pengasuhan autis dan variabel tergantung adalah stres pengasuhan. Hasil analisis dengan uji Mann Whitney menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $Z = -2,337$ dengan nilai $p = 0,19$ ($p < 0,05$). Hasil dari uji Friedman pada kelompok eksperimen diperoleh hasil signifikan dengan nilai *chi-square* sebesar 8,000 dan $p = 0,018$ ($p < 0,05$), dan pada kelompok kontrol diperoleh hasil tidak signifikan dengan nilai *chi-square* sebesar 5,571 dan $p = 0,062$ ($p > 0,05$). Kesimpulan menunjukkan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis mengalami penurunan setelah diberikan intervensi pelatihan keterampilan pengasuhan autis.

Kata kunci: pelatihan keterampilan pengasuhan autis, stres pengasuhan, ibu dengan anak autis

PENDAHULUAN

Kehadiran anak merupakan saat yang ditunggu-tunggu dan sangat menggembirakan bagi pasangan suami istri. Kehadirannya bukan saja mempererat tali cinta pasangan suami istri, tetapi juga sebagai penerus generasi yang sangat diharapkan oleh keluarga tersebut. Setiap orangtua menginginkan anaknya berkembang sempurna, namun demikian sering terjadi keadaan dimana anak memperlihatkan masalah dalam perkembangan sejak usia dini. Salah satu contoh masalah yang dapat terjadi adalah autisme (Rachmayanti & Zulkaida, 2007).

Reaksi pertama orangtua ketika anaknya dikatakan bermasalah adalah tidak percaya, *shock*, sedih, kecewa, merasa bersalah, marah dan menolak. Tidak mudah bagi orangtua yang anaknya menyandang autisme untuk mengalami fase ini, sebelum akhirnya sampai pada tahap penerimaan (*acceptance*). Ada masa orangtua merenung dan tidak mengetahui tindakan tepat apa yang harus diperbuat. Tidak sedikit orangtua yang kemudian memilih tidak terbuka mengenai keadaan anaknya kepada teman, tetangga bahkan keluarga dekat sekalipun, kecuali pada dokter yang menangani anaknya tersebut (Safaria, 2005)

Anak autis sama dengan anak-anak lainnya yang membutuhkan bimbingan dan dukungan lebih dari lingkungan dan orangtuanya untuk tumbuh dan berkembang agar dapat hidup mandiri. Autisme merupakan kelainan perkembangan terberat dan paling sulit untuk ditangani. Autisme bisa terwujud dalam karakteristik atau gejala-gejala dengan berbagai kombinasi dari yang sangat ringan sampai sangat parah, sehingga sering mengakibatkan disabilitas seumur

hidup bagi penderita, menjadi beban sosial ekonomi dan membuat frustrasi keluarganya (Osborne dkk, 2007).

Autisme itu sendiri merupakan nama gangguan yang berhubungan dengan komunikasi, sosial dan perilaku (Safaria, 2005). Autis adalah anak yang mengalami autisme. Autistik adalah keadaan anak yang mengalami autisme. Berbagai buku juga menyebut istilah autisme sebagai simptom, sindrom, maupun spektrum. Simptom adalah gejala. Anak autis memiliki beberapa simptom perilaku meliputi hiperaktif, rentang perhatian yang pendek, impulsif, agresif, respon stimulus sensoris (tingginya ambang batas pada nyeri, oversensitif terhadap suara atau sentuhan, reaksi berlebihan terhadap cahaya atau bau, terpaku pada stimulus tertentu), adanya abnormalitas pada pola makan dan tidur, abnormalitas *mood* (DSM-IV-TR). Sindrom adalah kumpulan simptom. Mash & Wolfe mengungkapkan bahwa spektrum menunjukkan bahwa simptom, kemampuan dan karakteristik anak autis diekspresikan dengan banyak kombinasi yang berbeda dan di dalam berbagai tingkat keparahan (Sundari, 2012).

Hasil survei yang dilakukan di Amerika Serikat pada kurun waktu antara tahun 2011 sampai 2012 yaitu diperkirakan prevalensi anak autisme 1 : 50 secara signifikan lebih tinggi dibanding hasil survei di tahun 2007 prevalensi anak autisme 1 : 86. Sama seperti hasil sebelumnya, anak lelaki yang terdeteksi autisme berjumlah empat kali lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan (Blumberg, dkk. 2013).

Tingkat stres yang dialami oleh orangtua dari anak-anak dengan sindrom autisme sangat tinggi, dibandingkan dengan yang dialami oleh orangtua dari anak-

anak yang mengalami hampir semua jenis gangguan ataupun masalah kesehatan (Fido & Al-Saad, 2013; Osborne, dkk. 2007). Tomanik, Harris dan Hawkins (Pisula, 2011) menemukan bahwa dua pertiga ibu dari anak autis dalam penelitian mereka yaitu menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan yang tinggi. Fakta lain mengungkapkan bahwa orangtua sendiri sering menggunakan kata stres ketika berbicara tentang mengasuh anak dengan sindrom autisme. Penelitian Phelps dkk (2009) membuktikan bahwa dari beberapa orangtua yang memiliki anak cacat atau gangguan diantaranya *down syndrome*, *tourette syndrome*, autisme dan ADHD, penelitian menemukan bahwa yang memiliki tingkat stres pengasuhan tertinggi adalah orangtua dari anak dengan sindrom autisme.

Tidak jarang ditemukan kelainan perilaku yang dimunculkan oleh anak autisme yang sangat membingungkan para orangtua. Jarang sekali kontak mata dan tersenyum dengan orangtua maupun oranglain, tidak mampu membedakan orang yang paling penting dalam kehidupannya, mengalami gangguan bahasa, menangis atau tertawa tiba-tiba tanpa sebab yang jelas, membenturkan kepala, menggigit, mencakar atau menarik rambut adalah berbagai jenis perilaku yang sering dimunculkan oleh anak-anak autisme. Kondisi ini menjadi sulit diatasi serta akan berubah menjadi stresor yang berat bagi orangtua yang memiliki anak autisme (Kadesjo, dkk. 1999).

Sikap ibu yang mengalami stres akan memperparah keadaan anak yang memiliki sindroma autisme. Hal ini akan berakibat buruk dalam pengasuhan karena stres yang dialami seringkali membuat ibu berperilaku tidak sehat dan tidak positif seperti menelantarkan anaknya bahkan berlaku kasar terhadap

anaknyanya. Stres pengasuhan juga akan menghambat pekerjaan yang biasa dilakukan sehari-hari bahkan menghambat pertumbuhan anak dalam kehidupannya. Ibu yang tidak bisa menerima kenyataan atas kondisi anaknya hanya akan terpuruk dan bahkan tidak mau melakukan apapun untuk mendukung perkembangan anaknya. Akibatnya, ibu hanya berdiam diri dan kondisi keterbelakangan anak semakin parah. Orangtua khususnya ibu harus mampu mengatasi stres dan segera bangkit untuk melakukan yang terbaik bagi anak (Davis & Carter, 2008).

Proses stres juga mengenai adaptasi mengatasi sukses dengan tuntutan menjadi orangtua. Bahkan dalam keluarga yang menghadapi kesulitan yang sangat serius dan kronis seperti anak atau orang tua sakit, jika tidak sebagian besar orangtua menyesuaikan diri dengan tantangan ini berhasil. Pengalaman ini memenuhi tantangan dan mengatasi stres sangat penting untuk pengembangan ketahanan dalam menghadapi kesulitan berat ketika itu terjadi, orangtua maupun anak-anak. Stres pengasuhan sebagai serangkaian proses yang menyebabkan reaksi psikologis dan fisiologis permusuhan yang timbul dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan orang tua. Hal ini sering dialami sebagai perasaan negatif dan keyakinan terhadap dan tentang diri dan anak (Lestari, 2013).

Abidin (Deater-Deckard, 2004) menggambarkan stres pengasuhan sebagai kecemasan dan ketegangan yang berlebihan dan secara khusus berhubungan dengan peran orangtua dan interaksi orangtua dengan anak. Lestari (2013) mendefinisikan stres pengasuhan secara ringkas sebagai serangkaian proses yang menyebabkan reaksi psikologis dan fisiologis permusuhan yang timbul dari upaya

untuk beradaptasi dengan tuntutan orang tua. Hal ini sering dialami sebagai perasaan negatif dan keyakinan terhadap dan tentang diri dan anak. Menurut definisi, perasaan negatif ini muncul langsung dari peran orangtua. Stres pengasuhan akan menimbulkan beban bagi pengasuh. Stres pengasuhan dapat mengubah sikap pengasuh pada anak, sehingga dapat mempengaruhi perilaku pengasuhannya, perilaku tersebut mulai dari pengasuhan yang baik, pengabaian bahkan perilaku kasar.

Lebih lanjut Sanders, dkk (2003) juga menjelaskan bahwa *triple P* merupakan desain yang dirancang untuk mencegah rasa tidak percaya diri dalam mengasuh anak, kecemasan pada orang tua dalam mengasuh anak, stress dalam menghadapi anak, timbulnya depresi, dan menawarkan perlakuan kepada orang tua dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kemampuan kepercayaan diri pada orang tua dalam mengasuh anak. Hasil pelatihan *triple P* yang diberikan kepada ibu mampu mencegah dan mengurangi stres, rasa tidak percaya diri, depresi, *mood* mudah berubah, dan cemas. Stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis dapat dikurangi atau diturunkan dengan beberapa intervensi. Salah satunya dengan pelatihan keterampilan pengasuhan autis untuk meningkatkan pemahaman orangtua tentang pengasuhan autis. Pelatihan ini berdasar pada lima rangkaian keterampilan pengasuhan oleh Sanders (2007) yaitu (a) lingkungan yang aman dan menarik; (b) lingkungan belajar yang positif; (c) disiplin yang tegas; (d) harapan yang realistis; (e) merawat diri sendiri sebagai orangtua.

Campbell dan Kozloff (Briesmeister & Schaefer, 2007) mengemukakan alasan penting memberikan pelatihan pengasuhan kepada orangtua dengan anak

autis yaitu keluarga adalah orang yang dapat memberikan perawatan atau pengasuhan kepada anak dalam waktu jangka panjang sehingga orangtua harus dibekali dengan pengetahuan dalam pengasuhan; keluarga anak autis menghadapi banyak stres dan tantangan, karena itu keluarga sangat membutuhkan dukungan sosial (para ahli, tetangga, kerabat dan orang-orang di lingkungan masyarakat) dan sumber daya yang banyak (uang, tenaga, waktu, *coping*); penilaian awal dan kemajuan yang diberikan oleh orangtua dapat memberikan kontribusi informasi penting untuk penilaian dan rencana pendidikan yang komprehensif; menanamkan harapan kepada orangtua tujuan pendidikan anak mereka dan mendorong keterlibatan orangtua untuk memastikan keuntungan akademik dan sosial; orangtua dapat melakukan program pendidikan yang efektif di rumah.

Pelatihan pengasuhan yaitu salah satu metode yang digunakan untuk memberikan tambahan pengetahuan kepada orangtua tentang bagaimana cara pengasuhan yang tepat untuk anak autis dan bagaimana mengatasi stres orangtua. Jika orangtua tidak cukup mendapatkan edukasi yang bermanfaat maka stres orangtua akan memperburuk hubungan orangtua-anak, terutama pada anak dengan gangguan perilaku (Pouretemand dkk, 2009). Hasil penelitian dari Keen, dkk (2011) membuktikan bahwa dengan memberikan pelatihan pengasuhan pada orangtua dari anak-anak dengan autis dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan dan meningkatkan kompetensi pengasuhan.

Melalui pelatihan keterampilan pengasuhan autis ini akan memberikan tambahan pengetahuan kepada ibu tentang bagaimana cara pengasuhan yang tepat untuk anak autis dan mengatasi stres ibu. Jika ibu tidak cukup mendapatkan

edukasi yang bermanfaat maka stres orangtua akan memperburuk hubungan orangtua dengan anak, terutama pada anak dengan gangguan perilaku.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh pelatihan keterampilan pengasuhan autis untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis.

METODE PENELITIAN

Variabel-variabel yang akan diukur dalam penelitian ini variabel tergantung yaitu stres pengasuhan dan variabel bebas yaitu pelatihan keterampilan pengasuhan autis.

Metode dalam penelitian ini menggunakan *mixed methods*. *Mixed methods* merupakan metode penelitian yang berfokus pada pengumpulan, menganalisa, dan pencampuran data kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian tunggal atau lanjutan (Creswell, 2009). Tipe *mixed methods* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sequential explanatory*. *Sequential explanatory* yaitu pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif dilakukan dalam dua tahap, dengan penekanan utama pada metode kuantitatif.

Penelitian dengan metode kuantitatif menggunakan desain eksperimen yaitu *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Desain penelitian ini melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*) pada dua kelompok tanpa randomisasi. Dalam penentuannya anggota sampel dipilih berdasarkan kelompok-kelompok yang sudah tersedia (Latipun, 2004). Desain ini dilakukan dengan mengelompokkan sampel penelitian menjadi

kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa pemberian pelatihan keterampilan pengasuhan autis (X) dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan (-X). Dalam rancangan penelitian ini, subjek diberikan *pre-test* sebelum pelaksanaan perlakuan/*treatment* dengan pemberian skala stres pengasuhan. Selanjutnya subjek diberi perlakuan/*treatment*, kemudian diberikan *post-test* dengan menggunakan skala yang sama seperti *pre-test* untuk melihat perubahan dan hasil yang diperoleh setelah para subjek diberi perlakuan. Selanjutnya rancangan penelitian dapat dilihat di bawah ini:

Rancangan penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
Eksperimen	01	X	02
Kontrol	01	-X	02

Keterangan:

- 01 : skor skala stres pengasuhan pada saat *pre-test*
- 02 : skor skala stres pengasuhan pada saat *post-test*
- x : perlakuan pada kelompok eksperimen
- x : tidak diberikan perlakuan pada kelompok kontrol

Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada saat pelatihan dan *follow up* yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran pengaruh penelitian pada masing-masing subjek. Observasi dilakukan untuk memperoleh data-data untuk mendukung hasil dari penyebaran skala dan wawancara. Observasi dilakukan pada saat proses wawancara dan pada saat pelatihan berlangsung. Wawancara mengikuti garis besar pertanyaan umum yang dirancang mengumpulkan informasi penting yang mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan maupun hal-hal yang terkait dengan hal tersebut.

Subjek penelitian adalah ibu yang memiliki anak autis dengan ciri-ciri yaitu mempunyai anak autis yang bersekolah di Sekolah Khusus; belum pernah

mengikuti pelatihan pengasuhan untuk orangtua yang memiliki anak dengan autisme; rentang usia dewasa (25 tahun – 45 tahun); latar belakang pendidikan minimal SMA. Hal ini dikarenakan dengan latar belakang pendidikan tersebut diharapkan memiliki kemampuan berpikir konseptual sekaligus praktis sehingga lebih mudah memahami materi yang diberikan; memiliki skor stres pengasuhan tinggi dan sedang; bersedia mengikuti pelatihan dengan mengisi lembar kesediaan menjadi peserta pelatihan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala *Parenting Stress Index-Short Form* (PSI-SF) dari Abidin (1995) yang telah dilakukan modifikasi dan diterjemahkan oleh ahli bahasa di lembaga pendidikan bahasa, skala ini terdiri dari 36 aitem pertanyaan yang mengandung tiga aspek stres pengasuhan *parent distress* (PD), *parent-child dysfunction interaction* (PCDI), dan *difficult child* (DC).

Pelaksanaan intervensi yang peneliti sebut kepada peserta yaitu pelatihan, dilakukan sebanyak dua hari dan *follow up* yang dilakukan satu minggu setelah pertemuan terakhir dilaksanakan secara individual. Pertemuan pertama membutuhkan waktu kurang lebih 4 jam 45 menit, dan pertemuan kedua membutuhkan waktu kurang lebih 4 jam 30 menit. Pertemuan dilakukan di Aula Sekolah Khusus Taruna Al Qur'an untuk memudahkan peserta menjangkaunya. Adapun rincian jadwal pelaksanaan pelatihan keterampilan pengasuhan autisme.

Tanggal	Pertemuan	Materi	Metode Pelatihan
24 Juni 2015	I	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Pembukaan dan perkenalan b. Penjelasan mengenai prosedur pelatihan dan kontrak belajar c. Pengisian <i>pre test</i> d. <i>Ice breaking</i>
		Sesi edukasi mengenai autisme	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemberian materi b. Belajar pengalaman c. Diskusi/ tanya jawab

		Sesi pemberian instruksi yang baik	a. Pemberian materi b. Belajar pengalaman c. Diskusi/ tanya jawab d. Tugas
		Sesi penggunaan <i>prompt</i> yang tepat	a. Pemberian materi b. Belajar pengalaman c. Diskusi/ tanya jawab d. Tugas
		Evaluasi	Diskusi/ tanya jawab
25 Juni 2015	II	Review materi pertemuan sebelumnya	Diskusi/ tanya jawab
		Sesi pemberian imbalan yang efektif	a. Pemberian materi b. Belajar pengalaman c. Diskusi/ tanya jawab
		Sesi komunikasi efektif	a. Pemberian materi b. Belajar pengalaman c. Diskusi/ tanya jawab
		Sesi keterampilan mengenal dan mengelola stres	a. Pemberian materi b. Belajar pengalaman c. Diskusi/ tanya jawab
		Evaluasi dan Penutup	a. Diskusi/ tanya jawab b. Pengisian post-test c. Pengisian lembar evaluasi

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil perolehan pengukuran skor dan kategori skala stres pengasuhan *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. skor dan kategori skala stres pengasuhan *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Subjek	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	<i>Follow-up</i>	Kategori
Eksperimen						
1	85	Tinggi	60	Rendah	55	Rendah
2	71	Sedang	56	Rendah	50	Rendah
3	73	Sedang	58	Rendah	54	Rendah
4	68	Sedang	54	Rendah	48	Rendah
Kontrol						
1	84	Tinggi	83	Tinggi	82	Tinggi
2	69	Sedang	68	Sedang	68	Sedang
3	72	Sedang	70	Sedang	71	Sedang
4	70	Sedang	70	Sedang	68	Sedang

Hasil analisis dari kelompok eksperimen dan kontrol mengenai tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis dapat dilihat dari *gain score* yang disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. *Gain score* (selisih nilai) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Subjek	Pretest to posttest	Pretest to follow up	Posttest to follow up
Eksperimen	1	25	30	5
	2	15	21	6
	3	15	19	4
	4	14	20	6
Kontrol	1	1	2	1
	2	1	1	0
	3	2	1	-1
	4	0	2	2

Ada perbedaan *gain score* (selisih nilai) pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada *pre-test* dengan *post-test*, *pre-test* dengan *follow-up*, dan *post-test* dengan *follow-up*. Kelompok eksperimen memiliki selisih nilai yang besar pada *pre-test* dengan *post-test* dan *pre-test* dengan *follow-up*, sedangkan pada *post-test* dengan *follow-up* selisih nilai lebih kecil. Kelompok kontrol memiliki selisih nilai yang kecil pada *pre-test* dengan *post-test*, *pre-test* dengan *follow-up*, maupun *post-test* dengan *follow-up*.

Penurunan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autisme akan diuji dengan menggunakan teknik analisis *Mann Whitheney U*. Pengujian *Mann Whitheney U* adalah uji statistik non parametrik untuk membandingkan antara untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengujian *Mann Whitheney U* pada masing-masing tahap pengukuran disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji *Mann Whitheney U* dengan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tahap	Kelompok	Mean Rank	Sig.	Keterangan
<i>Pre-post</i>	Eksperimen	6,50	0,019	Sangat Signifikan
	Kontrol	2,50		
<i>Pre-follow-up</i>	Eksperimen	6,50	0,019	Sangat Signifikan
	Kontrol	2,50		
<i>Post-follow-up</i>	Eksperimen	6,50	0,020	Sangat Signifikan
	Kontrol	2,50		

Berdasarkan hasil analisis *Mann Whitheney U* diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pengasuhan pada kelompok eksperimen pada tahap *pre-test* dan *post-test* tingkat signifikansi sebesar 0,019 ($p=0,019$; $p<0,05$), *pre-test* dan *follow-up* tingkat signifikansi sebesar 0,019 ($p=0,019$; $p<0,05$), dan *post-test* dan *follow-up* tingkat signifikansi sebesar 0,020 ($p=0,020$; $p<0,05$) yang mendapatkan intervensi pelatihan keterampilan pengasuhan autis dengan kelompok kontrol yang tidak dapat mendapatkan intervensi.

Pengaruh terapi pelatihan keterampilan pengasuhan autis pada kelompok eksperimen antara sebelum, sesudah intervensi dan ketika *follow up* (10 hari setelah intervensi) terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis akan diuji menggunakan *Friedman Test*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Friedman Test* menunjukkan menunjukkan *chi-square* 8,000 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,018 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p=0,018$; $p<0,05$). Artinya dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum, sesudah intervensi dan *follow up* (10 hari setelah intervensi) terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak autis.

Hasil uji *Friedman* pada kelompok kontrol menunjukkan *chi square* 5,571 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,062 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan ($p=0,062$; $p<0,05$). Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum, sesudah intervensi dan *follow up* (10 hari setelah intervensi) terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak autis.

Tabel 4. Hasil uji *friedman* untuk skor stres pengasuhan

Kelompok	<i>Chi square</i>	p	keterangan
Eksperimen	8,000	0,018	Signifikan
Kontrol	5,571	0,062	Tidak signifikan

Secara umum, pelaksanaan intervensi pelatihan keterampilan pengasuhan autis mampu memberikan efek positif terhadap subjek, yakni mampu menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu yang memiliki anak autis. Penurunan tingkat stres pengasuhan ibu yang dapat terlihat pada perubahan skor *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*, yang berarti bahwa hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti diterima. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan autis dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak autis.

Menurut Davis & Carter (2008), ibu yang mengalami stres seringkali membuat ibu berperilaku tidak sehat dan tidak positif seperti menelantarkan anaknya bahkan berlaku kasar terhadap anaknya bahkan tidak mau melakukan apapun untuk mendukung perkembangan anaknya. Akibatnya, ibu hanya berdiam diri dan kondisi keterbelakangan anak semakin parah. Orangtua khususnya ibu harus mampu mengatasi stres dan segera bangkit untuk melakukan yang terbaik bagi anak. Salah satunya yaitu pelatihan keterampilan pengasuhan. Sebagaimana dijelaskan Campbell dan Kozloff (Briesmeister & Schaefer, 2007) bahwa memberikan pelatihan pengasuhan kepada orangtua dari anak dengan autis sangat penting, karena mampu mengurangi tingkat stres orangtua dan menambah keterampilan orangtua dalam mengasuh anak autis.

Efektivitas pemberian pelatihan keterampilan pengasuhan autis sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Keen dkk (2011) bahwa dengan

memberikan pelatihan pengasuhan pada orangtua dari anak-anak dengan autisme dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan dan meningkatkan kompetensi dalam pengasuhan. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Hidayati (2013) membuktikan dengan pelatihan pengasuhan mampu menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu dari anak autisme.

Pelatihan ini menggunakan teori dari Sanders (2007) yang terdiri dari materi-materi edukasi mengenai autisme, pemberian instruksi yang baik, penggunaan *prompt* yang tepat, pemberian imbalan yang efektif, komunikasi yang efektif dan keterampilan mengenal dan mengelola stres. Hal itu memberikan tambahan pengetahuan kepada orangtua tentang bagaimana cara pengasuhan yang tepat untuk anak autisme dan bagaimana mengatasi stres orangtua. Jika orangtua tidak cukup mendapatkan edukasi yang bermanfaat maka stres orangtua akan memperburuk hubungan antara orangtua dan anak, terutama pada anak dengan gangguan perilaku (Pouretemand dkk, 2009).

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi ini yaitu pendidikan, sehingga mereka mudah memahami materi yang diberikan dan mampu mempraktekkannya. Selama pelatihan, keempat subjek diminta mengerjakan tugas dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana subjek memahami materi-materi yang telah dipelajari. Berdasarkan hasil dari tugas-tugas yang diberikan, mereka telah memahami materi-materi yang telah diberikan dengan mampu menyelesaikan tugas dengan benar dan pada saat ditanya kembali oleh fasilitator semua mampu menjelaskan hasil tugas yang telah diberikan. Sebagaimana hasil penelitian Ebrahimi dkk. (2013) tingkat pendidikan dapat mempengaruhi

keberhasilan ibu dalam menerima pengetahuan atau pendidikan mengenai pengasuhan anak autis. Subjek juga diajarkan bagaimana mengelola stres yaitu salah satunya dengan latihan relaksasi pernapasan dan relaksasi otot. Sebagaimana hasil penelitian Subekti dan Utami (2011) relaksasi yang diberikan sebagai terapi maupun sebagai *self help* dapat menurunkan stres dan keluhan tukak lambung. Selain itu juga dapat membuat subjek tidak merasa mudah lelah, mengurangi rasa sesak nafas dan menimbulkan rasa tenang dan nyaman.

Berdasarkan wawancara, keempat subjek mempraktekkan setiap materi yang telah dipelajari selama pelatihan. Namun tidak hanya untuk diri sendiri, melainkan subjek juga mengajarkan materi pelatihan keterampilan pengasuhan autis ini kepada suami ketika di rumah. Para subjek merasa senang karena adanya dukungan dari suami dan ini juga memberi dampak positif bagi perkembangan anak mereka karena para ibu dan suami mampu konsisten dalam mengasuh anak. Dampak positif lainnya yaitu hubungan antara ibu dan suami menjadi lebih baik, komunikasi menjadi lancar sehingga tidak ada konflik seperti berbeda dalam memberi pengasuhan kepada anak.

Peserta dalam pelatihan ini adalah ibu yang memiliki anak autis, sehingga dengan menggunakan pendekatan kelompok subjek dapat saling memberi dukungan sosial, saling menguatkan dan saling berbagi pengalaman dalam menghadapi maupun mengasuh anak autis. Keberhasilan pelatihan ini juga didukung dengan pendekatan yang digunakan dalam pelatihan yaitu pendekatan yang sifatnya kelompok. Peserta dalam kelompok dapat merasakan adanya kesamaan, artinya peserta menjadi sadar bahwa ada orang lain yang mengalami

masalah serupa dengan dirinya (Prawitasari dkk, 2002). Menurut Rose (2002), keuntungan pelaksanaan dalam kelompok dibanding dengan individual adalah anggota kelompok akan saling mendukung, memberikan keyakinan, dan dapat berbagi dengan anggota lain sehingga terjadi hubungan yang menyembuhkan antar anggota kelompok. Kelompok akan memberikan rasa aman bagi individu sehingga mereka bisa berkomunikasi dan akan menerima dukungan dari terapis dan anggota lainnya serta memberikan kesempatan bagi orang lain untuk diamati (Valizadeh dkk, 2009). Johnson dan Johnson (2001) juga mengungkapkan bahwa pendekatan kelompok lebih menguntungkan daripada pendekatan individual karena pendekatan kelompok memungkinkan terjadinya proses katarsis bersama, saling memberi dukungan, adanya perasaan berbagi, sehingga suasana akan terasa nyaman, aman, kekeluargaan dan penuh empati, dan diharapkan dapat berpengaruh terhadap peningkatan toleransi terhadap keadaan stres. Ada dua peserta yang di hari pertama pasif, namun pada hari kedua mulai aktif. Ini dikarenakan, para subjek merasa memiliki masalah yang sama dengan subjek lain dan merasa senang bisa berbagi pengalaman dan merasa tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak autis.

Pelatihan keterampilan pengasuhan autis ini dipandu oleh seorang fasilitator (psikolog). Fasilitator berperan dalam memimpin proses pelatihan, menjelaskan seluruh materi pelatihan dan memberikan contoh-contoh dari materi, memimpin proses diskusi dan tanya jawab. Menurut Suseno (2012), fasilitator memiliki peran sebagai edukator yang mengandung makna peran seorang fasilitator adalah mentransfer nilai-nilai kepada peserta pelatihan, dan menjadi

contoh atau tauladan. Menurut penilaian dari para subjek, fasilitator menguasai materi sehingga dapat menjelaskan materi dengan baik dan mampu memotivasi peserta untuk aktif selama pelatihan berlangsung.

Modul pelatihan ini disusun oleh peneliti dan dilakukan *professional judgment*. Peneliti juga melakukan uji coba modul pada subjek yang memiliki karakteristik sama dengan subjek penelitian ini. Modul ini juga dirancang dengan menggunakan bahasa sederhana, sehingga materi pelatihan dapat dipahami dengan mudah dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kelemahan dari penelitian ini adalah subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berbeda lokasi sehingga menyebabkan kelompok kontrol belum dipilih secara random. Adanya keterbatasan subjek dalam pelatihan ini membuat penelitian ini hanya berfokus pada ibu saja, dan belum menjangkau orangtua secara utuh yaitu dengan ayah. Kendala yang dialami penelitian ini adalah pengunduran diri dari partisipan pada saat pelatihan dimulai maupun saat ini kedua pelatihan yang membuat berkurangnya jumlah partisipan dalam kelompok eksperimen.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan autis memiliki pengaruh yang efektif terhadap penurunan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. Berdasarkan analisis statistik penelitian ini juga diketahui bahwa ada penurunan skor skala stres pengasuhan pada *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* secara signifikan. Secara kualitatif masing-masing subjek merasakan

manfaat dari pelatihan keterampilan pengasuhan autis yaitu merasa tubuh lebih rileks, pengetahuan mengenai autis bertambah dan kemampuan dalam menghadapi anak bertambah dengan mempraktekkan langsung materi yang telah diberikan seperti pemberian intruksi yang baik, menggunakan *prompt* yang tepat, pemberian imbalan yang efektif, komunikasi yang efektif, dan keterampilan mengenal dan mengelola stres. Keberhasilan pelatihan ini juga didukung oleh tingkat pendidikan, adanya pendekatan secara kelompok, fasilitator yang kompeten dan modul yang telah dinilai oleh *professional judgment*.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan autis terbukti dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis secara signifikan.

Saran bagi ibu dari anak autis. Diharapkan ibu dalam penelitian ini dapat menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dengan baik agar tingkat stres pengasuhan pada ibu rendah. Latihan mengelola stres dengan berlatih relaksasi juga dapat membantu menurunkan stres pengasuhan pada ibu. Forum komunikasi antara orangtua yang memiliki anak autis hendaknya rutin untuk dilakukan, sebagai sarana orangtua dalam berbagi pengalaman dalam pengasuhan anak dengan autis sehingga segala permasalahan-permasalahan dapat terselesaikan dan stres pengasuhan dapat menurun.

Saran bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan dapat memperhatikan keterbatasan subjek dalam penelitian ini seperti banyaknya subjek ibu maupun subjek penelitian secara berpasangan yaitu ibu dan ayah, sehingga dapat melakukan penelitian dengan jangkauan yang lebih luas. Subjek kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol yang berbeda lokasi sehingga menyebabkan subjek pada kelompok kontrol belum dipilih secara random. Perlu dilakukan pengembangan penelitian dengan menggunakan teknik *treatment* lainnya disamping dengan pelatihan keterampilan pengasuhan autis ini, untuk membandingkan hasil yang didapatkan melalui penggunaan dua jenis *treatment* sehubungan dengan kondisi psikologis yang dialami oleh ibu dengan anak autis.

Saran bagi pihak sekolah/institusi. Hasil penelitian di atas dapat memberi informasi baru bagi pihak-pihak yang berkepentingan terutama lembaga atau kelompok formal dan informal yang berinteraksi langsung dengan anak berkebutuhan khusus, terutama anak autis, dapat mempertimbangkan pelatihan “Keterampilan Pengasuhan Autis” sebagai salah satu alternatif pendekatan untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu dari anak autis. hal tersebut membantu situasi kondusif bagi proses perkembangan anak autis lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, R. R. (1995). *The parenting stress index professional manual*. Lutz, Florida: Florida: Psychological Assessment Resources.

Briesmeister, J. M., & Schaefer, C. E. (2007). *Handbook of Parent Training: Helping Parents Prevent and Solve Problem Behaviors*. New Jersey: John Wiley & Sons, inc.

Blumberg, S. J., Bramlett, M. J., Kogan, M. D., Schieve, L., Jones, J. R., & Lu, M. C. (2013). Changes in prevalence of parent-reported autism spectrum disorder in school-aged U.S. Children: 2007 to 2011–2012. *National Health Statistics Reports*, 65, 1 – 11.

Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: association with child characteristic. *Journal of Autism Development Disorders*, 38, 1278 – 1291.

Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. New Haven: Yale University Press

Ebrahimi, H., Malek, A., Babapoor, J., & Abdorrahmani, N. (2013). Empowerment of mothers in raising and caring of child with autism spectrum disorder. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4, 3109 – 3113.

Fido, A., & Al-Saad, S. (2013). Psychological effects of parenting children with autism prospective study in Kuwait. *Journal of Psychiatry*, 3, 5 – 10.

Hidayati, F. (2013). Pengaruh pelatihan pengasuhan ibu cerdas terhadap stres pengasuhan pada ibu dari anak autis. *Jurnal Psikoislamika*, 10, 29 – 40.

Johnson, D. W. & Johnson, F. D. (2011). *Joining together: Group therapy and group skill*. Boston: Allyn & Bacon

Kadesjo, B., Gillberg, C., & Hagberg, B. (1999). Autism and asperger syndrome in sevenyear old children: a total population study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 29, 327-332

Keen, D., Couzens, D., Muspratt, S., Rodger, S. (2011) The effects of a parent-focused intervention for children with a recent diagnosis of autism spectrum disorder on parenting stress and competence. *Research in Autism Spectrum Disorders* 4,2, 229–241.

Lestari, S. (2013). *Psikologi Keluarga: penanaman nilai dan penganan konflik dalam keluarga*

Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Green, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga: Jakarta.

Osborne, L. A., McHugh, L., Saunders, J., & Reed, P. (2007). Parenting stress reduces the effectiveness of early teaching interventions for autistic spectrum disorders. *J Autism Dev Disord*, 38, 1092-1103.

Phelps, K, W., McCammon, S, L., Wuensch & Golden, J, E. (2009). Enrichment, Stress, and Growth from Parenting an Individual with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34 (2), 133-141.

Pisula, E. (2011). Parenting stress in mothers and fathers of children with autism spectrum disorders. *A comprehensive book on autism spectrum disorders*, 5, 87 – 106.

Pouretemand, H. R., Khooshabi, K. Roshanbin, M. & Jadidi, M. (2009). The Effectiveness of Group Positive Parenting Program on Parental Stress of Mothers

of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Archives of Iranian Medicine*, 12 (1), 60-68.

Prawitasari, J. E., dkk. (2002). *Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Rachmayanti, S. & Zulkaida, A. (2007). Penerimaan diri orangtua terhadap anak autisme dan perannya dalam terapi autisme. *Jurnal Psikologi* 1, 7 – 17.

Rose, S., D. (2002). *Encyclopedia of Psychotherapy*. New York: Elsevier

Safaria, T. (2005). *Autisme pemahaman baru untuk hidup bermakna bagi orangtua*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.

Sanders, M., Cann, W., & Markie-Dadds, C. (2003). The Triple P-Positive Parenting Programme: A Universal Population-Level Approach to Prevention of Child Abuse. *Child Abuse Review* 12 (3), 155–171

Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interaction*. 7th Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Subekti, T. & Utami, M. S. (2011). Metode relaksasi untuk menurunkan stres dan keluhan tukak lambung pada penderita tukak lambung kronis. *Jurnal Psikologi*. 38, 2, 147 – 163

Valizadeh, S. (2009). The effectiveness of group coping skills training on reducing stress of mothers with disabled children. *Iranian Rehabilitation Journal*, 7 (10).