

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Utami (2017) menjelaskan bahwa anak adalah anugerah dari Tuhan yang dititipkan kepada ayah dan ibu yang bertujuan untuk dirawat, dibimbing, dan dididik hingga dewasa. Anak yang diharapkan orang tua adalah anak yang sempurna tanpa memiliki kekurangan. Pada kenyataannya, tidak ada satupun manusia yang tidak memiliki kekurangan. Apapun keadaannya, manusia diciptakan unik oleh Sang Maha Pencipta. Setiap orang tidak ingin dilahirkan di dunia ini dengan menyandang kelainan. Orang tua juga tidak ada yang menghendaki kelahiran anaknya mengalami kelainan atau berkebutuhan khusus.

Anak Berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang secara signifikan memiliki kesulitan yang lebih besar dari anak-anak lain seusianya. Kesulitan tersebut bisa dalam hal menyelesaikan pekerjaan sekolah juga dalam berkomunikasi atau berperilaku sehingga menuntut dibuatnya ketentuan pendidikan khusus untuk mereka (Thompson, 2010).

Kelahiran seorang anak berkebutuhan khusus atau ABK tidak mengenal berasal dari keluarga kaya, keluarga berpendidikan, keluarga miskin, keluarga yang taat beragama atau tidak. Sebagai anak, ABK memiliki hak untuk tumbuh dan berkembang ditengah-tengah keluarga, masyarakat, dan bangsa. ABK memiliki hak untuk sekolah sama seperti saudara lain yang tidak memiliki kelainan atau normal. ABK juga memiliki keunikan sendiri, untuk itu ABK memerlukan perawatan khusus dari orang tua dan lingkungan sekitar. ABK adalah anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak (Desiningrum, 2016).

(Setiadji M.A, 2020) secara realita, memang beberapa ABK belum mendapat kesempatan yang layak dalam berbagai bidang, namun tidak semua yang memiliki kelemahan itu tidak bisa mengubah kehidupan menjadi lebih baik. Banyak dijumpai, justru ABK memiliki segudang prestasi jika dibanding anak normal lain, semangat belajar tinggi, dan kerja keras membuat ABK mampu menjadi orang sukses dengan karya-karya yang membanggakan. Banyak sekali kelebihan yang

mereka miliki dengan memaksimalkan potensi dalam diri mereka, keterbatasan fisik ternyata mampu mengantarkan untuk mengembangkan potensi yang lain, mengembangkan dengan bermain peran, bermain musik, atau bernyanyi.

Desiningrum (2016) menjelaskan bahwa pemahaman ABK terhadap konteks, ada yang bersifat biologis, psikologis, dan sosio kultural. Dasar biologis ABK bisa dikaitkan dengan kelainan genetik dan menjelaskan secara biologis penggolongan ABK, seperti *brain injury* yang bisa mengakibatkan kecacatan tunaganda. Konteks psikologis, ABK lebih mudah dikenali dari sikap dan perilaku, seperti gangguan pada kemampuan belajar pada anak *slow learner*, gangguan kemampuan emosional dan berinteraksi pada anak autisme, gangguan kemampuan berbicara pada anak autisme dan ADHD.

Konsep sosio kultural mengenal ABK sebagai anak dengan kemampuan dan perilaku yang tidak pada umumnya, sehingga memerlukan penanganan khusus. Penanganan khusus pada ABK dapat dilakukan dengan memberikan pola pengasuhan yang tepat. Menurut (Sari, 2019) Pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap kemandirian sikap anak dan terdapat hubungan yang sangat tinggi antara pola asuh orang tua terhadap perkembangan anak usia dini . Oleh sebab itu pengasuhan yang diberikan oleh orang tua memang sangat penting menyangkut dengan pembentukan sikap dan perkembangan anak karena jika seorang anak diasuh dengan cara yang kurang tepat maka akan berpengaruh pula pada proses perkembangannya.

Gade (2012) menjelaskan bahwa ibu merupakan tonggak kehidupan dalam sebuah keluarga yang memberikan perhatian penuh terhadap anak-anaknya baik berbentuk masa depan berupa pemenuhan soal-soal materi, harta benda, perabotan, dan tempat tinggal. Hal ini terutama di butuhkan bagi Anak Berkebutuhan Khusus. Agar proses pengasuhan terhadap ABK berjalan dengan baik. Pendampingan ini biasanya banyak di lakukan oleh ibu. Hal ini dikarenakan ibu lebih banyak terlibat dalam hal pengasuhan anak dan pandangan masyarakat mengenai peran ibu sebagai pendidik bagi anak di rumah. Situasi pada ibu yang juga bekerja, situasi ini menyebabkan bertambahnya peran ibu, yang bukan hanya sebagai istri, ibu, dan bekerja namun juga sebagai pengganti guru selama proses pembelajaran ABK.

Menurut Trihayati, (2003) perempuan yang memilih untuk berkarir dan telah menikah akan menghadapi pola tradisional yang tidak seimbang dengan suami dalam tugas mengasuh anak dan pekerjaan rumah tangga sehari-hari. Hal ini menyebabkan ibu bekerja rentan menghadapi konflik peran karena benturan antara pekerjaan dan kewajiban rumah tangga. Akan tetapi dengan ibu bekerja dapat membantu perekonomian keluarga karena biaya hidup yang tinggi di Gresik menyebabkan kurang stabilnya perekonomian yang akhirnya ibu memutuskan untuk bekerja

Menurut Kompas.com (2023) UMK di Gresik tertinggi kedua setelah Surabaya dengan jumlah Rp. 4.522,030,51. Menurut dinas ketenagakerjaan, Gresik merupakan kota industri, yang hampir menyeluruh masyarakatnya bekerja, termasuk wanita yang harus bekerja, menurut BPS Kab.Gresik ada sebanyak 233.771 wanita yang bekerja pada tahun 2019. Jumlah tersebut sudah termasuk wanita yang sudah berumah tangga. Dilansir dari berita Radar Gresik (2022) ada 7149 anak ABK di Gresik, yang memerlukan perhatian khusus, sehingga para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di harapkan agar bisa lebih fokus untuk pendidikan anaknya dan pemerintah kabupaten Gresik juga mendukung bahwa mereka terus berupaya untuk penyetaraan pendidikan bagi anak ABK, tentunya ini sangat membutuhkan peran orang tua khususnya ibu.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2023 kepada satu ibu yang memiliki ABK menunjukkan hasil bahwa subjek memiliki cara dalam meregulasikan emosi. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berinisial EZ dengan usia 37 Tahun Memiliki anak ABK Down Syndrom. Berikut adalah pernyataan EZ:

“Awalnya saya tidak bisa terima mbak ketika saya diberi anak berkebutuhan khusus sedangkan dua kakaknya itu normal, saya sempat menyalahkan Allah kenapa kok saya di kasi nasib yang kayak gini, anak saya ini ABK yang Down syndrom mbak, saya adalah ibu yang sebelumnya bekerja di pabrik kayu mahakam, ketika saya mengetahui anak saya ini berkebutuhan khusus saya memilih untuk berhenti bekerja karena anak saya butuh ekstra di bimbing, tapi efeknya jadi perekonomian tidak seperti saya saat bekerja, jelas sekarang sangat menurun yang kadang menyebabkan bertambah beban pikiran. Setelah lama tidak bekerja akhirnya saya memutuskan untuk membuat warung nasi yang alhamdulillah sekarang cukup ramai dan bisa menopang perekonomian. Seiring berjalannya waktu dengan terapi terus saya bisa menerima anak saya, tapi yang namanya manusia mbak kan juga bisa

marah ketika anak ini tidak bisa diatur, saya juga bekerja banyak pesanan terkadang kalo udah tantrum melebihi batas kesabaran, saya juga sering marah ke anak saya sampai saya ngeluarin kata-kata yang kasar didepan dia, kadang juga kalo anaknya masih tetap bandel saya pukul tapi tidak kencang mukulnya, hanya saya kasih efek jerah saja. Tapi untuk sekarang saya sudah mulai mengurangi marah-marah di depan anak saya. Saya mulai mengontrol emosi jika anak saya lagi ngga bisa diatur, biasanya kalo sudah mentok lelah saya menyendiri mbak menenangkan diri karena saya tidak ingin terus-terusan melukai hati anak saya dan alhamdulillah untuk saat ini saya sudah lebih bisa mengontrol emosi” (EZ/04032024).

Berdasarkan hasil wawancara diatas sering kali ditemukan kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan orang tua namun masih tetap dilakukan. Tidak semua permasalahan dapat diselesaikan dengan membentak dan dengan hukuman fisik, orang tua perlu mencari alternatif lain agar maksud orang tua menyadarkan anak tidak salah sasaran, berupa dampak negatif yang ditunjukkan oleh anak dari perlakuan orang tua yang salah tersebut. Ketika orang tua menerapkan pola asuh dan melakukan penanganan khusus pada ABK pada umumnya akan mengalami emosi negatif, seperti marah, sedih, cemas, dan kecewa. Ketika emosi negatif lebih dominan maka perlulah adanya regulasi emosi.

Hurlock (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah tindakan mengarahkan energi emosi kesaluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Apabila orang mengendalikan ekspresi emosi yang tampak, mereka juga berusaha mengalihkan energi yang ditimbulkan oleh tubuh menjadi persiapan untuk bertindak kearah pola perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Ketika seseorang mampu mengendalikan emosi ketika marah dengan tidak menunjukkan kemarahan, malah mampu untuk tetap melakukan hal baik, maka akan dapat diterima secara social. Aspek mental dari emosi juga memerlukan bimbingan, jika tidak keadaan emosional akan menyala terus dan menyebabkan seseorang bereaksi emosional terhadap rangsangan yang muncul kemudian. Akibatnya, atas kemauannya sendiri, orang itu tidak akan sanggup membangkitkan reaksi emosi yang baru. Sebagai contoh, meskipun seseorang telah menemukan cara ekspresi yang dapat diterima secara sosial, hal itu tidak menjamin bahwa seseorang tidak akan marah lagi. Jika seseorang masih juga berpikir tentang sebab kemarahannya, seseorang akan menjadi semakin marah dan semakin yakin bahwa kemarahannya dapat dibenarkan.

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakan, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial.

Gross (2007) menyatakan ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu (1) *antecedent-focused strategy* ialah strategi yang dilakukan seseorang saat emosi muncul dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi, dilakukan dengan mengubah cara pikir seseorang menjadi lebih positif dalam menafsirkan atau menginterpretasi suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. Strategi ini dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditampilkan tidak berlebihan, (2) *respon-focused strategy* atau *expressive suppression* ialah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi berlebihan, meliputi ekspresi wajah, nada suara, dan perilaku. Strategi ini hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan. Proses regulasi emosi itu ada lima, yaitu (1) *situation selection* adalah cara individu mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan, (2) *situation modification* adalah cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul, (3) *attention deployment* adalah cara individu mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan, (4) *cognitive change* adalah cara individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi, dan (5) *response modulation* adalah usaha individu untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan.

Ketika mampu meregulasi emosi dengan baik, individu akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dan kondisi lingkungan. Pernyataan dari subjek tersebut menunjukkan bahwa ibu butuh waktu untuk menerima kondisi

bahwa anaknya merupakan ABK dan terlihat pula bagaimana regulasi emosi subjek dapat di kontrol. Subjek mengontrol emosinya dengan menjauh sebentar dari anaknya agar tidak melukai hati anaknya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bagaimana seorang ibu dapat meregulasikan emosinya dengan baik. Regulasi emosi tiap individu di pengaruhi faktor yang berbeda. Maka dari itu peneliti ini menetapkan judul “Regulasi Emosi Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”. Agar dapat mendeskripsikan tentang faktor apa yang memengaruhi cara regulasi yang baik.

1.2 Signifikansi penelitian

Adapun penelitian terdahulu yang memiliki signifikansi adalah penelitian berjudul “Regulasi Emosi Orang Tua Yang Mempunyai Anak Autis di Pusat Layanan Autis Kota Denpasar” dilakukan oleh (Wahidayanti, 2020) hasil penelitian ini menunjukan bahwa orang tua yang mempunyai anak autis mampu meregulasi emosinya dengan mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional sehingga dapat bertindak laku secara adaptif sesuai dengan situasi yang terjadi yang didukung oleh keempat aspek yaitu strategi untuk regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*Engaging on goal directed behaviour*), mengendalikan respon emosional, penerimaan respon emosional (*acceptance of emotional responses*) serta tujuh faktor yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, budaya, goals, frekuensi dan capabilities. Hal ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan di lakukan yaitu bagaimana orang tua dapat mengatur emosinya dengan baik. Perbedaan dalam penelitian yang akan di lakukan ini terletak pada subjek, dimana penelitian yang sudah di lakukan pada orang tua yang mempunyai anak ABK, sedangkan penelitian ini subjeknya adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan tempat penelitian yang berbeda pula.

Penelitian lain yang berkaitan dengan penelitian ini adalah “Regulasi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down” dilakukan oleh (Halimah, 2015) hasil penelitian ini menemukan bahwa ibu dengan anak sindrom down merasakan kesedihan yang mendalam saat mengetahui kondisi anak. Ibu memiliki berbagai cara untuk mengelola emosi dengan cara beragam, yaitu mengelola emosi dengan bantuan positif dari keluarga, atau mengaji dan menenangkan diri selama berbulan-bulan.

Ibu berusaha memenuhi kebutuhan khusus anak melalui kegiatan terapi atau menyekolahkan anak. Ibu memahami keterbatasan anak *down sindrom* sehingga mengasuh anak dengan kesabaran. Ibu juga berhasil menerima kondisi anak dan memiliki harapan positif terhadap masa depan anak. Hal ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu bagaimana orang tua dapat menerima kondisi anaknya yang berkebutuhan khusus, serta dapat berusaha untuk mengelola emosi dengan berbagai cara, agar tetap bisa melakukan hal-hal positif dengan baik. Perbedaan dalam penelitian yang akan dilakukan ini terletak pada subjek, dimana penelitian yang sudah dilakukan adalah “Orang tua yang mempunyai anak sindrom down”. sedangkan penelitian ini subjeknya adalah “Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus” dan tempat penelitian yang berbeda pula.

Penelitian lain yang terkait dengan regulasi emosi ini dilakukan oleh (Zahrotin, 2022) yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Dengan Anak Diseleksia” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki potensi untuk membantu memberikan pemahaman secara mendalam mengenai gambaran regulasi emosi pada ibu dengan anak disleksia serta faktor yang mempengaruhinya. Berdasarkan hasil *analisis* bahwasanya regulasi emosi ibu dengan anak Diseleksia melalui proses yang tidak mudah, Ibu melewati beberapa proses regulasi emosi seperti *emotion monitoring*, *emotion evaluating*, dan *emotion modification*. regulasi emosi ibu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu waktu dan usia, attachment ibu dengan anak, dan hubungan interpersonal ibu dengan keluarga inti orang lain. . Hal ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu bagaimana seorang ibu dapat melewati beberapa cara untuk dapat meregulasikan emosinya, dengan melalui berbagai proses, dan juga memiliki kesamaan dalam pengaruh regulasi emosinya ada beberapa faktor pengaruh regulasi emosi di antaranya dari faktor lingkungan, usia, keluarga, ekonomi dll.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dikemukakan diatas, maka fokus penelitian yang di bahas dalam penelitian ini adalah bagaimana seorang ibu yang bekerja dan memiliki anak berkebutuhan khusus dapat meregulasikan

emosinya dengan baik ketika dalam kondisi yang lelah bekerja dan lelah mengurus anak berkebutuhan khusus .

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi ibu bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan untuk memperluas wawasan ilmiah dalam Psikologi pada umumnya dan khususnya pada Psikologi Klinis untuk memperkaya teori psikologi khususnya terkait dengan topik Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus.

1.5.2 Manfaat praktis

a. Manfaat Bagi Partisipan

Diharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi partisipan agar nantinya dapat menjadi tambahan gagasan untuk ibu agar dapat meregulasikan emosinya dengan baik.

b. Manfaat Bagi Masyarakat

Diharap penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mendidik dan membimbing membentuk akhlaq yang baik agar anak lebih baik kearah masa depan.

c. Manfaat Bagi SLB Bayangkari 2 Gresik

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi para guru atau para pengajar agar dapat menjadi acuan yang baik untuk mendidik anak-anak berkebutuhan khusus,

d. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya yang membahas Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus