



Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) Di Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung

Noffiyanti^{1*}

¹UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

*Corresponding Author: noffiyanti@radenintan.ac.id

Abstract

The low level of participation of parents who have children with ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) can be caused by parents' motivation to achieve child recovery and the level of awareness of parents' active role. To achieve healing which is accompanied by awareness of the importance of an active role in stable emotional control by using coping strategy methods that attempt to manage burdensome situations, expand efforts for life solutions, and exhausted means drained by one's contact with other people. The aim of this research is to determine coping strategies in overcoming emotional exhaustion in mothers of children with ADHD at LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, Lampung Province. This type of research is field research with the nature of the research being descriptive qualitative, namely completely describing the data obtained through the method. The technique for determining data sources in this study used random sampling, one psychologist and six mothers who had children with ADHD, namely a total of 7 data sources. Qualitative data analysis in this research is divided into three activity streams, namely: data reduction, data presentation, drawing conclusions. The results of the research show that coping strategies for overcoming emotional exhaustion in mothers of children with ADHD at LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, Lampung Province were carried out directly. Using the coping strategy aspect, there are 2 sub-aspects of problem focused coping (PFC) and emotion focused coping (EFC) divided into 8 indicators of coping strategy variables. That mothers who have children with ADHD experience physical, emotional and mental fatigue due to caring for and supervising children with ADHD 24 hours, such as accompanying the child wherever he goes to carry out daily activities. The solution to coping based on emotions is that they admit to being more patient, meaning doing more forgiveness, understanding the condition of children with ADHD so that they need more energy, there are internal and external factors that have a big influence on mothers in overcoming and solving problems.

Keywords: Coping Strategies, Emotional Exhaustion, ADHD

Abstrak

Masih rendahnya peran serta orang tua yang memiliki anak dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) dapat disebabkan motivasi orang tua untuk mencapai kesembuhan anak dan tingkat kesadaran akan peran aktif orang tua. Untuk mencapai kesembuhan yang diiringi dengan kesadaran akan pentingnya peran aktif dalam pengendalian emosional yang stabil dengan menggunakan metode strategi coping berupaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk solusi hidup, dan cara yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak ADHD di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung. Jenis penelitian ini penelitian lapangan dengan sifat penelitian dalam ini adalah kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan secara lengkap data yang diperoleh melalui metode. Teknik penentuan sumber data dalam penelitian ini menggunakan random sampling, satu orang psikolog dan enam ibu yang memiliki anak ADHD yaitu keseluruhan berjumlah 7 orang sumber data. Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dibagi tiga alur kegiatan yaitu: reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak ADHD di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung yang dilakukan secara langsung. Menggunakan aspek strategi coping ada 2 sub aspek problem focused coping (PFC) dan emotion focused coping (EFC) dibagi 8 indikator variabel strategi coping. Bahwa ibu yang memiliki anak ADHD mengalami kelelahan fisik, emosi

DOI:

10.35719/ijdr.vxix.xxxx



dan mental karena mengasuh dan mengawasi anak ADHD 24 jam, seperti mendampingi kemana anak pergi melakukan aktivitas sehari-hari. Penyelesaian coping berdasarkan emosi adalah mereka mengaku menjadi lebih sabar artinya lebih banyak beristighfar, memahami kondisi anak yang ADHD sehingga harus membutuhkan energi lebih banyak adanya faktor internal dan eksternal yang sangat berpengaruh pada ibu dalam mengatasi dan memecahkan masalah.

Kata Kunci: Strategi Coping, Kelelahan Emosional, ADHD

PENDAHULUAN

Setiap orang tua menginginkan dan mengharapkan anak yang dilahirkan nanti tumbuh menjadi anak yang menyenangkan, terampil dan pintar yang nantinya akan menjadi penerus dalam keluarga tersebut. Namun, tidak semua harapan orang tua memiliki anak yang sehat dan normal dapat terwujud. Beberapa orang tua justru mendapat anak yang memiliki kekhususan. Salah satu bentuk kekurangan atau kelainan tersebut adalah gangguan perkembangan seperti ADHD (Wardani, 2009). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah suatu kondisi yang mencakup disfungsi otak, ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, menghambat perilaku dan tidak mendukung rentang perhatian, atau rentang perhatian mudah dialihkan.

Secara umum ADHD adalah suatu kondisi ketika seseorang memperlihatkan gejala-gejala kurang konsentrasi, hiperaktif dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktifitas hidup mereka. Anak hiperaktif juga disebut sebagai anak yang sulit berkonsentrasi, perhatiannya sangat mudah beralih, motorik berlebihan, dan susah mengikuti perintah (Nurfadhillah et al., 2021). Tidak mudah bagi orang tua untuk menghadapi kenyataan bahwa anak mereka mengalami gangguan ADHD. Awalnya orang tua akan bingung karena orang tua tidak memiliki pemahaman tentang ADHD. Ada juga orang tua yang shock dan merasa tertuduh karena memiliki pemahaman yang salah tentang gangguan ADHD. Orang tua merasa bahwa anak ADHD lahir akibat dosa-dosa orang tua, bahkan ada juga pasangan suami istri bertengkar lalu saling menyalahkan. Dampak dari kebingungan, keterkejutan, rasa berdosa dan pertengkaran orang tua yang berlarut-larut dapat merugikan anak ADHD karena diagnosis anak tidak segera ditatalaksana. (Wardani, 2009).

Pendidik pertama yang utama menjadi tulang punggung keberhasilan pendidikan karakter adalah ibu. Ibu merupakan wanita yang telah melahirkan seseorang anak yang harus menyayangnya. Seorang ibu tidak boleh asal-asalan dalam menjalankan perannya dan harus membekali pengetahuan yang memadai terkait tugas penuh dalam mengasuh, merawat dan mendidik anak. Sisi yang perlu diperhatikan oleh seorang ibu agar tarbiyah bisa berjalan dengan baik di antaranya adalah sisi kesehatan anak, akhlak serta menjauhkan hal buruk diharapkan kelak anak tumbuh menjadi anak yang shaleh sebagai penyejuk kedua orang tuanya. Peran ibu tidak dapat tergantikan menjadikan luar biasa (Munirah, 2014).

Strategi coping yang dilakukan orang tua yang mempunyai anak ADHD terdiri dari keaktifan diri. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai anak ADHD melakukan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengetahui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya secara langsung dalam merawat anak ADHD. Konfrontasi, yaitu suatu proses pengambilan langkah aktif yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengurangi pemicu stres ataupun memperbaiki akibatnya. Anak ADHD perlu ditangani seperti berhak mendapat pendidikan, bermain, kasih sayang, perlu diperhatikan kebutuhannya serta kekhususan masing-masing, terapi harus dilakukan secara terpadu dan setiap anak membutuhkan jenis terapi yang berbeda, mendorong kemandirian, disamping peningkatan akademiknya jika memungkinkan dan selalu komunikasi untuk membuat perencanaan penanganan dengan tehnik terbaik untuk anak-anak mereka (Astuti et al., 2018).

Adapun orang tua (ibu) yang memiliki anak ADHD mengalami kurangnya pemahaman mengenai anak ADHD, mengalami kelelahan fisik dan keterbatasan ekonomi. Coping berdasarkan emosi yaitu sabar, coping berdasarkan masalah yaitu orang tua membawa ke psikiater untuk diterapi. Menurut Gunarsa, “Ibu adalah memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis anak, merawat dan mengurus keluarga dengan sabar dan konsisten, pendidik yang mampu mengatur dan mengendalikan anak, contoh dan teladan, dan memberi rangsangan dan pelajaran” (Munirah, 2014).

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan coping. Kata coping sendiri berasal dari kata cope yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi, walaupun demikian belum ada istilah dalam bahasa Indonesia yang tepat untuk mewakili istilah ini. Pengertian coping hampir sama dengan penyesuaian (*adjustment*). Perbedaannya, penyesuaian mengandung pengertian yang lebih luas jika dibandingkan dengan coping, yaitu semua reaksi terhadap tuntutan baik yang berasal dari lingkungan maupun yang berasal dari dalam diri seseorang (Mafazi, 2017).

Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu merupakan lembaga psikolog dengan memberikan layanan kelas terapi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu terdapat pendidikan khusus dan layanan khusus (PKLK) dalam memberikan layanan terhadap anak ABK, seperti terapi anak dengan gangguan intelektual yaitu Autisme, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), Retardasi Mental, Cerebral Palsy, Down Syndrome, Epilepsi, Disleksia, Speech Delay. Selain itu terdapat tingkatan dalam pelayanan PKLK yaitu PAUD Terpadu (Inklusi) dari usia 4-6 tahun, pendidikan sekolah dasar usia 7-12 tahun, pendidikan menengah usia 13-18 tahun, layanan terapi anak berkebutuhan khusus usia 4-15 tahun, dan pendidikan vocational ABK usia 8-18 tahun. Dari uraian diatas peneliti mengkhususkan penelitian pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ADHD) usia 4-15 tahun (Andreas Andy Prastowo, 2023).

Dalam proses mendampingi anak berkebutuhan khusus (ABK) ADHD, tentunya tidak lepas dari masalah yang dihadapi oleh orang tua pendamping (Ibu). Permasalahan yang ditemui dalam mendampingi ABK, sudah tentu banyak sekali. Setelah melalui wawancara dan observasi ternyata terjadi permasalahan yang dihadapi oleh ibu yaitu kelelahan emosional, ini dibuktikan dengan permasalahan ibu yang mempunyai anak ADHD antara lain: pada saat anak didiagnosis ADHD ibu kaget, panik, bingung dan merasa bersalah, perasaan malu dan bingung untuk menjelaskan pada orang lain tentang keadaan anak, masalah biaya untuk perawatan, mengontrol emosi pada anak dan cara mengatasi anak pada saat anak tantrum, bingung mencari sekolah yang cocok untuk anak dan khawatir terhadap masa depan anak.

Sebagaimana hasil data yang peneliti lakukan bahwa melalui pertemuan ibu yang memiliki anak ADHD di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, salah seorang ibu yang bernama Mawar yang masih awam dalam menghadapi anak ADHD yang dirinya merasa malu dan mendapat ejekan dari tetangga bahwa anaknya sakit yang tidak bisa disembuhkan, ibu Kejora merasa minder terhadap anak-anak yang seumuran dengan anaknya yang sehat. Tetapi ibu Mawar tidak patah semangat dalam menyembuhkan atau terapi anaknya agar gejala-gejala pada anaknya sedikit demi sedikit atau kebiasaan-kebiasaannya memudar agar bisa seperti anak-anak lainnya. ADHD merupakan sebuah gangguan bukan penyakit jadi masih bisa disembuhkan dengan cara terapi.

Peneliti menyampaikan bahwa melalui pertemuan sesama ibu yang memiliki anak ADHD di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu, salah seorang ibu memperoleh pembelajaran dari hasil pengamatan terhadap seorang ibu lainnya yang memperlakukan anaknya dengan penuh kesabaran dan

kelemah-lambutan. Perlakuan ibu yang juga memiliki anak ADHD tersebut membuat peneliti belajar menjadi ibu yang lebih baik dan belajar memahami suatu kondisi yang terjadi.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang ingin diteliti, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu jenis penelitian yang mengumpulkan data dan informasi mengenai permasalahan di lapangan. Jenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian lapangan yang dilakukan dalam kancah kehidupan yang sebenarnya. Ada beberapa definisi mengenai penelitian kepustakaan ini. Menurut Hadari Nawawi penelitian lapangan (*field research*) adalah sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di lingkungan masyarakat baik di lembaga/lembaga (Kartono, 2020).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Secara terminologis, penelitian menurut Bogdan dan Taylor “prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau bisa lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sendalam-dalamnya melalui pengumpulan data sendalam-dalamnya”. Dengan pendekatan kualitatif ini mengutamakan besarnya populasi atau sampling bahkan populasi atau sampling ini sangat teratas. Jika data yang terkumpul sudah mendalam dan bisa menjelaskan fenomena yang diteliti, maka tidak perlu mencari sampling lainnya. Dalam pendekatan ini lebih ditekankan pada persoalan kedalaman data, ukuran banyaknya data (Kartono, 2020).

Simple random sampling atau sampel acak sederhana. Dalam metode ini, untuk dapat melakukan teknik random sampling adalah anggota populasi tidak memiliki strata sehingga relatif homogen dan adanya kerangka sampel, yaitu merupakan daftar elemen-elemen populasi yang dijadikan dasar untuk pengambilan sampel (Arikunto, 2011). Random Sampling adalah cara pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama untuk diambil pada setiap elemen populasi. Syarat untuk dapat melakukan teknik random sampling adalah anggota populasi tidak memiliki strata sehingga relatif homogen dan adanya kerangka sampel, yaitu merupakan daftar elemen-elemen populasi yang dijadikan dasar untuk pengambilan sampel (Suharsimi Arikunto, 2022).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih pengambilan sampel acak atau random sampling dimana teknik dan sampel yang peneliti gunakan secara acak, tanpa memandang sampel atas dasar strata atau status sosial dari segi apapun. Dalam penelitian ini adalah ada seluruh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang berjumlah 23 orang, adapun informan dalam menetapkan data primer dalam penelitian ini adalah sejumlah 7 sumber data diantaranya: 1 Kepala LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu sebagai psikolog, dan ibu yang memiliki anak ADHD berjumlah 6 orang di LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu yang terbagi menjadi 3 tempat yaitu pada hari kamis, sabtu, minggu, di gisting ada 3 ibu yang memiliki anak ADHD. Pada hari senin dan rabu di pringsewu ada 2 ibu yang memiliki anak ADHD dan hari selasa di sukoharjo ada 1 ibu yang memiliki anak ADHD

Data Sekunder adalah data yang didapat dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya yang terdiri dari surat-surat pribadi, buku harian, notula rapat perkumpulan, sampai dokumen-dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah. Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung melalui bahan kepustakaan (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pemamparan diatas dalam penelitian ini data sekunder peneliti peroleh dalam bentuk teks, gambar dan suara, yaitu berupa dokumen, foto, serta hasil rekaman dari LPSDM Graha Jiwa Indonesia Pringsewu.

Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik ini dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan teknik analisis data model Miles dan Huberman dengan tahapan melakukan pengumpulan data terlebih dahulu melalui triangulasi teknik di atas.

Kemudian, data yang telah dikumpulkan akan di Reduksi Data, Pengumpulan Data, Penyajian Data dan Penarikan Kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak ADHD di LPSDM Graha Jiwa Indonesia

1. Kelelahan Emosional

Emotional (emosional) yang berarti berkaitan dengan ekspresi emosi atau dengan perubahan-perubahan yang mendalam menyertai emosi dan mencirikan individu yang mudah terangsang untuk menampilkan tingkah laku emosional. Emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Karena itu emosi lebih intens dari pada perasaan sederhana dan biasa mencakup organisme selaku satu totalitas. Jika perasaan lembut berisikan unsur kemarahan atau kejengkelan tidak dapat di amati oleh orang lain, maka kegusaran selalu dibarengi perubahan tingkah laku yang amat jelas dapat dibedakan bahkan oleh pengamat yang awam sekalipun. Satu masalah dari definisinya yang tampak muncul dalam diskusi psikologis baru ini mengenai emosi adalah masalah relasi antara perasaan dan emosi di satu pihak dan motivasi dipihak lain. Bahwa apabila kita termotivasi maka akan terangsang secara emosional (Miranda, 2013).

Teori kelelahan emosional pertama kali digunakan oleh Maslach & Jackson yang mana teorinya menyebutkan bahwa “kelelahan emosional merupakan kelelahan secara emosi yang dapat terjadi serta timbul akibat adanya perasaan yang tertekan dan kelelahan yang diakibatkan oleh sebuah hal atau pekerjaan, yang mana hal tersebut ditandai dengan habisnya sumberdaya emosional dan kekurangan energy serta motivasi untuk mengerjakan suatu hal”, Kelelahan emosional ditandai oleh kurangnya tenaga (energi) dan menyerap sumberdaya emosional secara berlebihan (Cristiani et al., 2021)

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan syaraf pusat terdapat sistem aktivasi (bersifat simpatis) dan inhibisi (bersifat parasimpatis). Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan memiliki dua aspek, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot adalah merupakan tremor pada otot atau perasaan nyeri pada otot. Kelelahan umum ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh monotomi, intensitas, dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental, status kesehatan dan keadaan gizi. Kelelahan emosi yang berlebihan yang dialirkan terhadap orang lain merupakan sindrom dari burnout. Seseorang mengalami kelelahan emosional merupakan kunci dari sindrom burnout. Kelelahan emosi tersebut mengakibatkan habisnya sumber emosi, individu merasa keadaan psikologisnya terganggu (Alifandi, 2020).

Kelelahan emosional mengacu pada perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Depersonalisasi mengacu pada suatu perasaan yang tidak menerima dan tanggapan bukan untuk memperdulikan pekerjaan atau melayani orang lain. Kemunduran sebelumnya atau meminta pendapat orang lain. selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Ketika realitas yang ada tidak mendukung idealisme mereka, maka mereka

tetap berupaya mencapai idealisme tersebut sampai akhirnya sumber diri mereka terkuras, sehingga mengalami kelelahan atau frustrasi yang disebabkan terhalangnya pencapaian harapan (Ahsyari, 2014). Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter, ada tiga aspek dalam kelelahan emosional:

a. Fisik

Fisik individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat, kepala pusing (migrant), kanker, ketegangan otot serta problem tidur (seperti sulit tidur, terlalu banyak tidur) (Ahsyari, 2014).

Kelelahan fisik timbul karena seseorang bekerja terlalu intens yang terlalu banyak dan terlalu lama serta memandang kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Dapat ditandai dengan meningkatnya detak jantung, tekanan darah, gangguan lambung, mudah lelah secara fisik.

Dilihat dari hasil wawancara ke enam ibu yang memiliki anak ADHD sering ngerasa lelah yang ditandai keluhan-keluhan fisik seperti gangguan pernapasan (asma), seringnya banyak berfikir yang mengakibatkan tekanan darah saya naik dan sering migrant, sakit lambung karna jarang makan dan sulit tidur karna kurang menjaga pola makan, yang terlalu fokus menjaga anak ADHD

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara pernyataan diatas seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus ADHD ini cenderung banyak mengalami keluhan fisik yang mengakibatkan kelelahan dalam sehari-harinya.

b. Emosi

Emosi terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian.

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara ibu yang memiliki anak ADHD ini harus mampu menopang sabar yang kuat karna anak ADHD ini termasuk anak istimewa yang harus benar-benar menguras tenaga dan emosi yang tinggi dengan melakukan istighfar jangan sampe ucapkan kotor yang mengakibatkan anak mendengar karna bahaya dalam pengucapan buat anak yang suka mengikuti orangtua termasuk ibunya yang on time menjaga anak ADHD.

Dari hasil wawancara ke enam ibu yang memiliki anak ADHD ini dalam menyikapi emosi smenggunakan rasa sabar yang kuat dalam menanggapi karna anak ADHD merupakan anak spesial yang banyak menguras emosi alami membuat mudah lupa, mudah menangis. Ketika anak sedang tantrum yang kadang suka melempar-lempar barang yang membuat ibu di uji kesabarannya karna membuat emosi keluar yang mengakibatkan kelelahan fisik juga.

c. Mental

Mental merupakan kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri (Ahsyari, 2014).

Berdasarkan pernyataan diatas ibu yang memiliki anak ADHD tidaklah mudah baginya apa lagi seorang ibu yang menjadi salah satu faktor yang berperan dalam penerimaan terhadap anak, menumbuhkan mental yang kuat agar tidak mengalami stress yang berlebihan.

Ibu yang memiliki anak ADHD yang merujuk terhadap suatu mental yang mengakibatkan kurang rasa percaya diri terhadap sesuatu yang ada dilingkungannya dengan kelelahan mental yang berupa mengalami kecemasan, sensitif, bingung, kesepian, depresi serta kehilangan semangat hidup. Dari hasil wawancara ibu yang memiliki anak ADHD yang masih mengalami rasa kurang percaya dan masih sulit menerima anak ADHD didalam hidupnya namun dengan sabar dapat menopang rasa percaya diri itu kuat walaupun keenam ibu selalu banyak-banyak bersabar yang diakibatkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang merujuk pada mental ke enam ibu yang memiliki anak ADHD tersebut.

2. Strategi Coping

Strategi Coping ialah suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Strategi coping dapat diartikan sebagai usaha, proses atau respon individu untuk mengubah kognisi, intrapsikis dan juga tingkah laku dalam tingkatan tertentu, agar dapat mengendalikan, menguasai, mengurangi atau memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal, konflik-konflik atau situasi yang dianggap menimbulkan stres atau mengatasi sesuatu terutama yang diperkirakan akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang.

Strategi coping merupakan perilaku seseorang yang terus berubah dengan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal khusus yang dirasa berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki.

Lazarus & Folkman Sarafino, Safaria & Saputra, membagi aspek strategi coping menjadi dua yaitu: (Siti Faridah Azmi, 2019) *Problem focused coping* (PFC) merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Sub aspek problem focused coping.

- a. *Confrontive Coping* ialah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan (Siti Faridah Azmi, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis pada ibu yang memiliki anak ADHD dilihat dari ibu mereka berusaha mengatasi masalah yang berhubungan dengan anaknya walaupun masing-masing mempunyai anak berkebutuhan khusus yang klasifikasi perilaku yang berbeda, strategi coping yang digunakan baik *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki bentuk penanganan yang berbeda. Ibu bingung saat diberikan pertanyaan-pertanyaan seputar kehidupannya dikarenakan ibu mudah bosan.

- b. *Planful Problem-Solving* yaitu menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap ibu mengenai anak ADHD cukup baik, setelah peneliti melakukan wawancara kepada enam ibu sebagian besar dari mereka dapat mengetahui mengenai anak ADHD. Hal tersebut dapat dilihat dari mereka dalam menyebutkan konsep anak ADHD dan karakteristik anak ADHD. Sebagian besar ibu memahami tentang konsep anak ADHD, mereka menyebutkan bahwa anak ADHD dapat berlangsung sepanjang masa kehidupan sejak masih masa anak-anak, remaja, dan dewasa. Serta dapat meningkatkan resiko

kegagalan dalam menyelesaikan sekolah, penolakan teman sebaya, konflik dalam keluarga, penyalahgunaan obat terlarang, perilaku menentang, prestasi kinerja yang buruk, depresi dan risiko bunuh diri serta berbagai macam permasalahan kesehatan fisik dan mental. Sebagian kecil ibu yang belum mengerti mengenai konsep ADHD dikarenakan mereka hanya sebatas mendengar bahwa anak dari tetangga mereka memiliki ketunaan ADHD. Kesadaran tentang keberadaan anak ADHD sudah mulai tumbuh, namun ibu belum mengerti dan menerima anak ADHD yang sangat membingungkan dari proses berpikir dan perilakunya, rendahnya pengertian dan penerimaan terhadap anak ADHD juga berdampak pada orang tua dengan anak ADHD, orang tua sulit membawa anak ADHD beradaptasi dengan lingkungannya.

- c. *Seeking social support* adalah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain.

Semua orang tua terutama ibu mengalami kelelahan fisik karena mengasuh dan mengawasi anak ADHD 24 jam, seperti mendampingi kemana anak pergi melakukan aktivitas sehari-hari, mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus kebutuhan keluarga namun adanya faktor internal yang berpengaruh adalah usia dan faktor eksternal yang sangat berpengaruh yaitu keluarga atau lingkungan, dua informan mendapat dukungan dan perhatian dari keluarga serta dari lingkungan sehingga merasa lebih kuat, sabar dan bersemangat dalam mengasuh anak ADHD, sedangkan satu informan tidak mendapat dukungan keluarga namun mendapat dukungan dari kerabat dekat. Akan tetapi pada ibu Bunga, ibu Melati dan ibu Kejora cenderung mengalami kelelahan emosional berupa emosi dan mental karena ada faktor kurangnya dukungan oleh keluarga dan tetangga, memiliki kendala dimana dalam mengasuh anaknya yang berkebutuhan khusus, ibu merasa kurangnya pengertian dari tetangga dan keluarganya sehingga kondisi mental ibu cenderung sensitive, mengasingkan diri, stress, serta kehilangan semangat hidup.

Berdasarkan pernyataan hasil observasi peneliti diatas ketiga ibu ibu yang memiliki anak ADHD ialah masih kurang dukungan sosial kepada anaknya karna ibulah yang berperan aktif pada tumbuh kembangnya anak dan ada juga dukungan anak ADHD dalam penerimaan dikeluarga. Hal ini menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengalami kelelahan emosi cenderung fisik dan emosi yaitu berupa gangguan yang ditandai sakit kepala, tekanan darah, problem tidur, mudah lelah, kebosenan, mudah cemas, mudah putus asa, kesepian. Penulis melihat psikolog yang membantu orangtua atau ibu yang memberikan penyuluhan tambahan dengan dibantunya bidan.

Emotion focused coping (EFC) merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan *Emotion focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful. Sub aspek *emotion focused coping*.

- a. *Distancing* adalah usaha mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.

Coping berdasarkan emosi yang ada pada penelitian ini adalah kontrol diri, semua ibu yang memiliki anak ADHD mengaku lebih sabar ketika mengasuh anak ADHD. Sedangkan coping berdasarkan masalah antara lain mencari dukungan sosial dan konfrontasi yaitu adanya inisiatif dari semua ibu untuk mengambil langkah sendiri dalam menyelesaikan masalahnya. Namun arti distancing sendiri yaitu mengontrol perasaan diri sendiri agar tidak terkurung oleh permasalahan. Seperti seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa dan selalu mepasrahkan oleh suaminya atau bapak dari

anak ADHD. Hal ini diungkapkan oleh ibu Bunga dan Ibu Melati

Berdasarkan hasil observasi peneliti pernyataan diatas ibu yang memiliki anak ADHD ialah menggambarkan perasaan secara emosional dan kelelahan oleh pekerjaan sebagai ibu yang mempunyai anak ADHD, keenam ibu tersebut melampiaskan kelelahan dengan bersabar dan tidak membawa permasalahan anaknya kepada orang lain cukup ditangani oleh ibu dan ayahnya saja dalam penanganan anak yang sedang tantrum. Namun adanya psikolog yang membantu ibu yang memiliki anak ADHD ini juga membantunya agar terkontrolnya emosi dalam mengasuh anak ADHD harus banyak-banyak sabar.

- b. *Self-Control* strategi dimana seseorang mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya ntuk menyelesaikan masalah.

Strategi yang diawali dengan mengidentifikasi pengendalian diri merupakan keterampilan kognitif dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mempertahankan motivasi diri dan mencapai tujuan pribadi. individu bertanggung jawab untuk menggunakan keterampilan ini dalam situasi kehidupan nyata untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan. Menghindari *abstinence* (pantangan) yang berlebihan dan taat pada berbagai macam latihan sebagai harapan perubahan kesehatan yang lebih baik. Seperti seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa yang tidak menggagu pekerjaan rumah dengan mengurus anak. Hal ini diungkapkan oleh semua ibu yang mempunyai anak ADHD.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dalam keenam ibu diatas ialah dimana seseorang ibu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan dengan penuh rasa sabar dan ikhlas yang kuat demi seorang anak, karna ibu adalah madrasah buat anak anaknya. Psikolog menyarankan atau memberi solusi pada ibu yang memiliki anak ADHD ini dalam menanggapi pekerjaan rumah tangga diwaktu anak belum bangun tidur dan harus ekstra sabar.

- c. *Accepting Responsibility* adalah suatu strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

Tindakan yang dilakukan oleh ibu dan faktor yang mempengaruhi membuat ibu dapat mencapai resiliensi diri yang positif. Resiliensi itu sendiri merupakan hasil adaptasi yang sukses terhadap kesulitan yang ditandai dengan adanya kapasitas untuk memperoleh kembali keseimbangan fisiologis, psikologis dan dalam hubungan sosial serta kapasitas untuk terus maju dalam menghadapi kesulitan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui, keenam ibu yang memiliki anak ADHD selalu menghindar dalam interaksi tetangga yang membahas tentang keadaan anaknya yang mengalami gangguan ADHD.

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara kepada ibu yang memiliki anak ADHD yang dimana bahwa dirinya melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah dengan menjauhi orang-orang sekitar yang berbicara tentang anaknya ADHD ini, hal ini dapat mengurangi stress pada ibu yang memiliki anak ADHD, dengan ini ibu tidak banyak pikiran apa yang diucapkan orang lain kepada dirinya.

- d. *Escape-avoidance* strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap

bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu.

Menghindar dari masalah yang dihadapi seseorang yang melakukan coping ini untuk menyelesaikan masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan negatif seperti tertidur terlalu lama, minum obat-obatan dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain. Pencarian bantuan adalah strategi coping yang dilakukan oleh ibu ketika tidak mampu mengerjakan semua peran secara mandiri karena menimbulkan kelelahan fisik dan perasaan tertekan pada ibu yang memiliki anak ADHD. Ibu yang memiliki anak ADHD akan mengalami kelelahan emosi yang cenderung fisik dan emosi yaitu berupa gangguan yang ditandai sakit kepala, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, problem tidur, mudah lelah secara fisik, kebosanan, mudah cemas, mudah putus asa, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, kesepian, dan gelisah. Bantuan ini dilakukan dengan menjalin kerja sama dengan keluarga terutama dalam pembagian tugas pengasuhan seperti membantu untuk menjaga anak. Seperti yang diungkap oleh ibu Roro, ibu Istitana, dan ibu Rani.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pernyataan diatas ketiga ibu ibu yang memiliki anak ADHD yaitu ibu Roro, ibu Sulis, dan ibu Rani masih kurang dukungan sosial kepada anaknya karna ibulah yang berperan aktif pada tumbuh kembangnya anak. Hal ini menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengalami kelelahan emosi cenderung fisik dan emosi yaitu berupa gangguan yang ditandai sakit kepala, tekanan darah, problem tidur, mudah lelah, kebosanan, mudah cemas, mudah putus asa, kesepian.

Escape-avoidance strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu.

- e. *Positive Reappraisal* strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi.

Tindakan ibu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun langkah yang akan dilakukan. Namun ketika usaha yang dilakukannya belum membuahkan hasil ibu memilih untuk berdoa, memohon agar ada keajaiban sehingga ibu bisa sembuh atau normal lagi. Selain itu ibu selalu mensyukuri setiap perubahan atau kemajuan yang ditunjukkan oleh anak sekecil apapun perubahan atau kemajuan itu. Ibu juga menyadari bahwa keadaan anak ADHD ini adalah ujian dari Allah agar ibu belajar sabar walaupun informan sendiri mengakui bahwa sabar itu susah, ibu yang memiliki anak ADHD ini yang dilakukan pada dasarnya yaitu dengan rasa sabar dan ikhlas dengan ujian dari Allah, mengambil hikmah dari setiap permasalahan dan menyerahkan diri dan pasrah dengan ujian dari Allah. Bahwa ibu lebih cenderung melakukan tindakan yang memerlukan tantangan dari pada tindakan yang mampu menyelesaikan masalah dengan cepat. Hal ini diungkapkan ke enam ibu yang memiliki anak ADHD.

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengamati hasil wawancara pernyataan diatas keenam ibu ibu yang memiliki anak ADHD dalam menerima keadaan sebagai suatu tantangan dan cobaan yang di hadapinya dengan dibarengi berdoa, mereka mengatasinya dengan penuh sabar dan berani walaupun masing-masing mempunyai anak berkebutuhan khusus, terhadap spiritualitas yang bersumber dari keyakinan terhadap agama dan keimanan kepada Allah yang dijadikan sandaran utama.

KESIMPULAN

Strategi Coping Dalam Mengatasi Kelelahan Emosional Pada Ibu Yang Memiliki Anak ADHD di Lembaga Pengembangan Sumberdaya Manusia (LPSPDM) Graha Jiwa Indonesia Pringsewu Provinsi Lampung, maka penulis dapat mengambil kesimpulan yaitu strategi coping dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak ADHD terdapat beberapa aspek strategi coping menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC) yang berupaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk solusi hidup, dan cara untuk mengatasi suatu masalah mengacu pada perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan kepada orang lain yang merujuk pada fisik, emosi dan mental seseorang. Hasil penelitian dalam ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak ADHD mengalami kelelahan fisik, emosi dan mental karena mengasuh dan mengawasi anak ADHD 24 jam, seperti mendampingi kemana anak pergi melakukan aktivitas sehari-hari. Penyelesaian coping berdasarkan emosi adalah mereka mengaku menjadi lebih sabar artinya lebih banyak beristighfar, memahami kondisi anak yang ADHD sehingga harus membutuhkan energi lebih banyak adanya faktor internal dan eksternal yang sangat berpengaruh pada ibu dalam mengatasi dan memecahkan masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent di Kabupaten Paser). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 170–176. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>
- Alifandi, Y. (2020). Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang). *Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang*, 49. <http://lib.unnes.ac.id/28288/>
- Andreas Andy Prastowo. (2023). *Profil LPSPDM Graha Jiwa Indonesia*.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian* (Ed. Rev. V). Rineka Cipta.
- Astuti, D., Abrori, A., & Widyastutik, O. (2018). Hubungan strategi coping dengan stress pada ibu dengan anak autis di Autis Center Kota Pontianak. *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan*, 5(2), 1–11. <https://dx.doi.org/10.29406/jjum.v5i2.1283>
- Cristiani, A., Dewi, N., & Adhi, N. K. (2021). Dinamika Kelelahan Emosi Orang Tua Yang Memiliki ABK Tunagrahita di SLB Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Mandala*, 5(1), 43–54. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/1629>
- Kartono, K. (2020). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Mandar Maju.
- Mafazi, N. (2017). Pengaruh strategi coping dan harga diri terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial online. *Skripsi*, 1–100.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping dan Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *E-IJJournal Psikologi*, 1(2), 123–135.
- Munirah. (2014). Peran Ibu Dalam Membentuk Karakter Anak Perspektif Islam. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 1(2), 253–264. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/auladuna/article/view/555>
- Nurfadhillah, S., Nurlaili, D. A., Syapitri, G. H., Shansabilah, L., Herni, N., & Dewi, H. (2021). Attention Deficit Hyperactive Disorder (Adhd) Pada Siswa Kelas 3 Di Sd Negeri Larangan 1. *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 453–462. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>

- Siti Faridah Azmi. (2019). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. (2019). *metode penelitian Pendidikan Alfabeta*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2022). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Rineka Cipta.
- Wardani, D. sulisty. (2009). Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 2(2), 17–30.