

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehadiran seorang anak dalam keluarga, merupakan momen-momen yang sangat membahagiakan bagi orangtua. Harapan mereka akan lahirnya seorang anak yang normal tentunya dapat menjadi kebahagiaan bagi seorang ayah dan seorang ibu yang menjadi orangtua. Namun rasa bahagia tersebut dapat berubah menjadi kekecewaan ketika orangtua mengetahui bahwa anak mereka merupakan anak berkebutuhan khusus atau biasa disebut sebagai ABK (Desiningrum, 2016). Atmaja (2017) mendefinisikan anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang mengalami gangguan fisik, mental, inteligensi serta emosi sehingga diharuskan pembelajaran secara khusus. Sejalan dengan pengertian di atas, Desiningrum (2016) mendefinisikan anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anak dengan kelainan fisik/mental/intelegensi yang membuat anak tersebut membutuhkan penanganan khusus. WHO (dalam Atmaja, 2017) menyebutkan bahwa anak berkebutuhan khusus dapat disebut dengan beberapa istilah seperti *Disability, Impairment dan Handicap*. Anak berkebutuhan khusus dibagi menjadi beberapa jenis yaitu, kelainan fisik, kelainan mental, kelainan perilaku sosial (Atmaja, 2017).

Menerima secara ikhlas dan merawat anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu hal yang mudah. Adanya harapan yang tidak sesuai membuat tantangan khusus yang akan dirasakan oleh orangtua dari anak tersebut. Reaksi pertama orangtua saat mendapati kabar bahwa anak mereka merupakan anak berkebutuhan khusus adalah tidak percaya, adanya rasa gejala batin seperti menyalahkan keadaan atau bahkan menyalahkan diri sendiri (Mangunsong, 2009). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghoniyah dan Savira (2015) dimana respon pertama yang dirasakan oleh ibu saat mengetahui adalah timbulnya rasa penolakan, dan timbulnya rasa panik, cemas, menyesal. Berkaitan dengan hal ini peneliti pun telah melakukan wawancara awal terhadap subjek "P" yang merupakan seorang ayah

yang memiliki seorang anak *slow learner* dan merupakan anggota dari komunitas *parent support group* P3A Keluarga *Compassion*

Informan P (wawancara dilaksanakan pada tanggal 11 April 2021) menyatakan bahwa:

Punya anak pertama meninggal, istri dan saya agak stres ya karena saya dan istri mempersiapkan segalanya ya, dokternya manggil saya untuk tetap saja membuat anak, lagi 3 bulan terbentuklah anak kedua sampai akhirnya setahun kemudian, nah mungkin kalau dari segi kedokteran kandungan memberikans aran untuk tidak melihat psikologi depresi istri, mungkin kita terlalu cepat mungkin kita harus menenangkan diri kita dulu. Jadi posisinya kita punya anak kedua posisinya masih stress lalu itu yang membuat saya menyalahkan diri saya waktu itu saat punya anak kedua. Awalnya saya juga kaget dan shock mengenai kabar ini

Berdasarkan pernyataan informan P diatas diketahui bahwa informan P menyalahkan dirinya sendiri, dimana informan P menganggap bahwa anak kedua mereka lahir dengan berkebutuhan khusus karena rasa depresi (akibat keguguran pada anak pertama) yang dirasakan saat mengandung anak kedua. Hal ini sejalan dengan pernyataan oleh Mangunsong (2009) dimana reaksi pertama orangtua mengetahui anaknya yang berbeda dengan anak normal lainnya adalah adanya rasa tidak percaya, membuat apa yang dikatakan literatur diatas sejalan dengan hal yang dirasakan oleh informan P dimana terdapat rasa gejolak batin yang tidak terima hingga menyalahkan diri sendiri atas lahirnya anak tersebut. Perasaan-perasaan yang ada dalam diri informan P jika dibiarkan lebih lanjut dapat berkembang menjadi perasaan yang akan mempengaruhi kesejahteraan fisik hingga psikologis individu.

Perasaan menyalahkan diri sendiri oleh informan P menunjukkan indikasi bahwa nilai *self compassion* yang ada dalam diri informan P berada di taraf rendah. Neff (2011) menyatakan *self compassion* merupakan sebuah sikap seseorang dalam menanggapi permasalahan, penderitaan, kemarahan, kesedihan yang ada di dalam hidupnya dengan menekankan rasa pemahaman mengenai diri sendiri. *Self compassion* sendiri tidak hanya mampu membantu individu

melewati permasalahan yang dihadapi, namun memiliki pengaruh yang positif terhadap diri sendiri. Kawitri dkk. (2020) menyatakan bahwa pentingnya memiliki *self compassion* mampu meningkatkan *QoL (Quality of Life)*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hardi dan Sari (2019) diketahui bahwa membesarkan anak autisme atau anak berkebutuhan khusus dapat menimbulkan stres bagi seorang ibu. Stres tersebut menimbulkan respon yang bernilai negatif seperti mudah lelah, cemas, hingga perasaan tidak mampu dalam mengasuh anak. Timbulnya stres tersebut sangat berbahaya bagi ibu maupun anak tersebut. Pentingnya rasa *self compassion* dapat membantu seseorang dalam mengatasi rasa stres yang berasal dari permasalahan tersebut.

Peran orangtua dalam membesarkan dan merawat anaknya tidak bisa dibebankan oleh salah satu pihak saja. Tidak hanya ibu, ayah pun selain bertugas mencari nafkah tetapi juga berperan penting untuk merawat dan mengasuh anak. Dengan adanya anak berkebutuhan khusus, diperlukan perhatian yang khusus juga untuk membantu anak tersebut berkembang menjadi individu yang lebih baik nantinya sehingga diperlukan peran kedua orangtuanya dalam mengasuh dan merawat anak berkebutuhan khusus (Salsabila dan Masykur, 2018). Namun masih sedikit penelitian-penelitian yang membahas mengenai peran ayah dalam mengasuh anak. Dengan demikian ayah pun bisa merasakan *parenting stress* yang dirasakan dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Terdapat kesesuaian antara *parenting stress* yang dirasakan dengan hasil wawancara yang didapatkan. Informan P mengemukakan bahwa “Kalau dulu ya saya pernah merasa sedikit kesal dan sedikit cemas lebih ke bingung, gimana cara ngajarin anak saya. Karena dulu diajak ngomong seperti ga nyambung gitu dan saya gatau caranya gimana karena baru pertama kali”.

Berdasarkan wawancara diatas, didapati hasil bahwa informan P pernah merasakan perasaan kesal dan bingung dikarenakan tidak bisa mengajarkan anaknya yang baru pertama kali mengalami hal seperti ini. Adanya perasaan kesal seperti ini dapat menimbulkan rasa stres yang berkelanjutan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Barokah (2019), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka

akan semakin rendah kondisi stres yang dialami ibu saat mengasuh anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, adanya *self compassion* dapat meredakan atau mengurangi stres yang dialami oleh ibu dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus.

Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan Putri dkk. (2019) didapati hasil bahwa salah satu cara untuk membantu menurunkan stres pada orangtua dengan anak autisme adalah dengan mendapatkan dukungan sosial. Sehingga perlu adanya dukungan sosial untuk para orangtua yang mengasuh dan merawat anak berkebutuhan khusus untuk meringankan stres yang ada dalam diri orangtua tersebut. Dengan demikian, berdasarkan literatur di atas diketahui bahwa terdapat banyak cara untuk mengurangi stres yang dirasakan orangtua yang membesarkan anak berkebutuhan khusus yaitu dengan menumbuhkan *self compassion* dan mencari dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didapatkan dari keluarga dan teman, namun dukungan sosial juga dapat didapatkan dengan mengikuti sebuah komunitas.

Salah satu komunitas yang membantu orangtua dalam merawat anak berkebutuhan khusus ialah komunitas *parent support group* P3A (Pusat Pelayanan dan Perawatan Anak Berkebutuhan Khusus) Keluarga *Compassion*. Komunitas ini merupakan salah satu ranah dari Keluarga *Compassion*, terdapat 2 ranah lainnya yaitu P3B (Pusat Pelayanan Pencegahan Bunuh Diri) dan P3C (Pusat Pelayanan Pencegahan Perceraian). Masing-masing pusat dipegang oleh keluarga dekat dan murid dekat Guruji Gede Prama. Komunitas ini awal mula didirikan oleh Guruji Gede Prama. Beliau membentuk komunitas ini untuk membantu sesama yang membutuhkan pertolongan dalam menghadapi permasalahan hidup. Setelah sekian tahun membentuk komunitas ini, beliau membagi menjadi beberapa ranah yaitu untuk perceraian, bunuh diri, dan anak berkebutuhan khusus. Dalam ranah anak berkebutuhan khusus, beliau membentuk sebuah nama yaitu P3A (Pusat Pelayanan dan Perawatan Anak Berkebutuhan Khusus). Beliau beserta murid membentuk Komunitas P3A ini untuk saling membantu para orangtua yang memiliki anak-anak berkebutuhan khusus, karena merawat anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu hal yang mudah sehingga komunitas ini dibangun untuk bisa bersama-sama menguatkan satu sama lain.

Kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh komunitas P3A Keluarga *Compassion* cukup beraneka ragam mulai dari melakukan meditasi bersama (saat luring maupun daring), saling bercerita mengenai hal yang berkaitan dengan anak berkebutuhan khusus (seperti bagaimana merawat anak dengan berkebutuhan khusus), mendengarkan ajaran dari Guruji Gede Prama dan saling mengharrangkan ajaran apa yang didapat.

Setelah menyalahkan diri sendiri, informan P mulai mengikuti komunitas parent support group P3A Keluarga *Compassion* dan menerapkan ajaran yang diajarkan. Hal ini ditunjukkan dengan wawancara yang dilakukan peneliti, dimana informan p mengemukakan bahwa “iya mungkin 3 konsep itu yang saya pegang dan saya lakukan sampai sekarang, mungkin anggota-anggota yang lain juga memegang dan menerapkan ini, yaitu menerima, mengalir, senyum iya itu. Terima dulu konsepnya seperti apa masalahnya pada waktu itu”.

Berdasarkan pernyataan P diatas, menunjukkan bahwa di dalam diri P terdapat adanya *self compassion* yang ditunjukkan dengan pernyataan “3 konsep yang saya pegang dan saya lakukan sampai sekarang, yaitu menerima, mengalir dan senyum”. Hal ini termasuk dalam aspek *self compassion* yaitu *self kindness* dimana individu memperlihatkan adanya penerimaan terhadap masalah yang ada. Pertama-tama hal yang individu lakukan adalah menerima permasalahan pada waktu itu seperti apa lalu mensyukuri apa yang ada dan tersenyum. Aspek kedua yang terkandung pada informan P ialah aspek *mindfulness*, dimana pada aspek ini individu merasakan atau sadar bahwa penderitaan / permasalahan yang ada terjadi pada saat itu juga sehingga tidak terjadi *over judgement* ataupun represi. Hal ini ditunjukkan informan dengan mengatakan “terima dulu konsepnya seperti apa masalahnya pada waktu itu” hal ini menjelaskan bahwa informan menerima terlebih dahulu masalah apa yang terjadi pada saat itu.

Aspek-Aspek *self compassion* dibagi menjadi 3 secara garis besar yaitu (1) *self kindness*, (2) *common humanity*, (3) *mindfulness*. Jika memenuhi ketiga aspek ini, maka seseorang dapat dikatakan memiliki *self compassion* yang tinggi. Neff (2011) menambahkan bahwa terdapat 3 aspek lagi yaitu (4) *self judgement* yang merupakan

keterbalikan dari *self kindness*, (5) *isolation* yang merupakan keterbalikan dari *common humanity*, dan (6) *over identification* yang merupakan keterbalikan dari *mindfulness*. Ketiga aspek ini merupakan keterbalikan dari aspek sebelumnya, hal ini dilakukan untuk melihat *self compassion* yang ada didalam diri individu dengan membandingkan keenam aspek diatas dengan lawan aspek.

Salah satu indikasi meningkatnya *self compassion* pada diri informan P, dinyatakan dengan:

Kalau sebelum ee ketemu guru besar, tidak selengkap ini rasa syukurnya, tapi setelah ketemu guru besar luar biasa lah sangat positif sih impactnya, bagaimana cara kita yang dulu kita masih belum ikhlas, merasa menolak terutama permasalahan saya yaitu punya anak abk, sekarang jadi lebih menerima kondisi atau permasalahan yang saya hadapi.

Berdasarkan pernyataan informan P diatas, diketahui bahwa dengan mengikuti komunitas tersebut, dapat menumbuhkan atau menyempurnakan rasa menerima dan memahami dirinya. Hal ini terbukti dari perkataan P yaitu “sebelum ee ketemu guru besar, tidak selengkap ini rasa syukurnya, tapi setelah ketemu guru besar luar biasa lah“. Sehingga dari perkataan ini, dapat ditarik sebuah informasi bahwa sebelum mengikuti komunitas atau bertemu dan mendengarkan ajaran dari guru besar komunitas tersebut, informan memang sudah memiliki rasa penerimaan diri dengan bersyukur, namun rasa tersebut semakin meningkat setelah mengikuti komunitas spiritual. Pada perkataan informan yang kedua yaitu “sangat positif sih *impactnya*, bagaimana cara kita yang dulu kita masih belum ikhlas, merasa menolak terutama permasalahan saya yaitu punya anak abk, sekarang jadi lebih menerima kondisi atau permasalahan yang saya hadapi“. Perkataan ini memberikan informasi bahwa dulu sebelum mengikuti komunitas tersebut, informan sempat merasa belum ikhlas atau belum menerima permasalahan yang ia hadapi, namun dengan mengikuti komunitas spiritual ini, hal tersebut memiliki dampak yang positif dimana membantu informan P untuk menerima permasalahan yang ia hadapi.

Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi *self compassion* seseorang, salah satunya adalah lingkungan, dimana lingkungan ini

mampu berperan untuk mempengaruhi *self compassion* individu. Hal ini juga tertera secara tidak langsung yang ditunjukkan dengan perkataan informan diatas.

Berdasarkan data wawancara, pengajaran yang diberikan oleh komunitas Parent Support Group P3A Keluarga *Compassion* diindikasikan dapat memberikan efek positif terhadap anggotanya, salah satunya adalah mampu menaikkan rasa *self compassion* bagi anggotanya. Hal ini diprediksi penting bagi orangtua khususnya seorang ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus, karena menurut beberapa penelitian di atas diketahui bahwa menerima dan mengasuh anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu hal yang mudah dan dapat memicu sebagai sumber stres. Dengan demikian, perlunya penelitian ini adalah untuk melihat perkembangan *self compassion* yang dialami oleh anggota komunitas, dalam hal ini ayah dari anak berkebutuhan khusus, dari sebelum mengikuti hingga setelah mengikuti komunitas, serta melihat proses apa yang terjadi dalam komunitas tersebut sehingga mampu membantu anggota komunitas khususnya ayah untuk menumbuhkan rasa *self compassion*.

1.3 Fokus Penelitian

Bagaimana dinamika *Self Compassion* pada ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan mengikuti komunitas Parent Support Group P3A Keluarga *Compassion* ?

1.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika *self compassion* pada ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan mengikuti komunitas Parent Support Group P3A Keluarga *Compassion* ?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan teori psikologi klinis dan psikologi keluarga terkait dengan *self compassion* pada ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan mengikuti komunitas Parent Support Group P3A Keluarga *Compassion*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. **Bagi Informan penelitian**
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dinamika terkait *self compassion* yang dimiliki informan selama mengikuti komunitas Parent Support Group P3A Keluarga *Compassion*.
- b. **Bagi Komunitas Parent Support Group P3A Keluarga *Compassion***
Penelitian ini diharapkan memberikan informasi terkait pentingnya *self compassion*, sehingga mampu memberikan pengajaran atau ilmu secara optimal terhadap anggota komunitas.
- c. **Bagi Masyarakat**
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru terkait bagaimana proses pembentukan *self compassion* pada ayah yang mengikuti komunitas parent support group P3A Keluarga *Compassion*.