

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Pada aspek *emotion-focused coping*, ketiga informan menunjukkan kesamaan yang cukup kuat. Ketiganya membutuhkan dukungan emosional berupa perhatian, pengertian, dan penerimaan dari orang terdekat agar mampu menghadapi tekanan pengasuhan anak *down syndrome* maupun tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan emosional tersebut membuat informan merasa lebih kuat dan lebih mampu menjalani kondisi yang dihadapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Cahyaningrat, (2025) yang menjelaskan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus sering mengalami stres, tekanan sosial, serta kelelahan emosional sehingga dukungan sosial dan emosional menjadi penting untuk membantu orang tua menjalankan perannya dengan lebih baik. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa dukungan emosional berupa kasih sayang, perhatian, dan penerimaan membantu individu merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi situasi yang menekan.

Selain membutuhkan dukungan emosional, ketiga informan juga menunjukkan proses penerimaan yang bertahap terhadap kondisi anak. Pada awal mengetahui kondisi anak, ketiganya mengalami rasa sedih, kecewa, tidak siap, hingga sulit menerima keadaan anak. Reaksi tersebut merupakan respons emosional yang wajar karena kondisi anak tidak sesuai dengan harapan awal sebagai orang tua. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zaini & Azizah, (2024) yang menjelaskan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus umumnya mengalami perasaan sedih, kecewa, marah, depresi, dan penolakan ketika pertama kali mengetahui kondisi anak. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa proses penerimaan terhadap anak berkebutuhan khusus membutuhkan waktu serta dipengaruhi oleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Seiring berjalannya waktu, ketiga informan mulai belajar menerima kondisi anak dan memaknai keberadaan anak sebagai anugerah, amanah, serta pembelajaran hidup dari Tuhan. Pemaknaan positif ini membantu informan untuk tidak terus melihat kondisi anak sebagai beban, melainkan sebagai bagian

dari proses hidup yang membuat mereka menjadi lebih sabar, kuat, dan bersyukur.

Dalam budaya Batak Toba, tekanan yang dialami informan dapat menjadi lebih berat karena adanya nilai Hagabeon yang mengaitkan keberhasilan hidup dengan keturunan. Oleh karena itu, penolakan yang dialami informan tidak hanya berkaitan dengan kondisi medis anak, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan budaya dan sosial. Selain itu, religiusitas menjadi bentuk coping yang paling menonjol dari ketiga informan. Doa, keyakinan kepada Tuhan, dan pendekatan spiritual digunakan sebagai sumber kekuatan untuk menenangkan diri, menerima keadaan, dan memaknai kondisi anak sebagai bagian dari rencana Tuhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sindi & Syafrudin (2023) yang menjelaskan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus belajar mengembangkan kesabaran, keikhlasan, penerimaan, dan rasa syukur serta memaknai anak sebagai anugerah dari Tuhan dalam proses pengasuhan. Dalam hal ini, agama tidak hanya menjadi tempat untuk mengadu, tetapi juga menjadi pegangan hidup dalam menghadapi tekanan pengasuhan.

Meskipun memiliki banyak kesamaan, ketiga informan juga menunjukkan beberapa perbedaan dalam strategi coping yang digunakan. Pada aspek keaktifan diri, informan D lebih menyesuaikan pengasuhan dengan aktivitas sehari-hari dan kondisi ekonomi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa coping yang dilakukan informan D banyak dipengaruhi oleh kondisi praktis dalam kehidupan keluarga. Sementara itu, informan M lebih berfokus pada usaha melindungi anak di lingkungan keluarga. Berbeda dengan keduanya, informan R lebih banyak menunjukkan keaktifan melalui pendekatan religius dan keterlibatan emosional bersama suami.

Pada aspek perencanaan, informan R terlihat lebih menonjol karena ia melibatkan pendekatan religius dan dukungan suami dalam menjalani pengasuhan. Sementara itu, pada informan D dan M, aspek perencanaan tidak terlalu terlihat secara jelas atau tidak teridentifikasi secara kuat. Hal ini menunjukkan bahwa setiap informan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan. Tidak semua informan menunjukkan coping secara terbuka atau dalam bentuk tindakan yang mudah dilihat. Ada informan yang lebih banyak mengolahnya secara emosional dan spiritual.

Perbedaan juga terlihat dalam penekanan kegiatan bersaing. Informan D membatasi interaksi sosial tertentu agar tidak menambah tekanan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa D berusaha menjaga dirinya dari situasi sosial yang dapat membuatnya semakin tertekan. Informan M cenderung menarik diri dari lingkungan sosial untuk menghindari komentar negatif. Sementara itu, pada informan R, aspek ini tidak terlalu teridentifikasi. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa respons terhadap lingkungan sosial dapat berbeda-beda, tergantung pada pengalaman dan tekanan yang diterima masing-masing informan.

Pada aspek kontrol diri, informan D mengembangkan kesabaran dan penerimaan diri secara perlahan. Informan M lebih banyak memilih diam ketika menghadapi tekanan. Sikap diam ini dapat dipahami sebagai cara untuk menahan emosi agar tidak memperburuk keadaan. Sementara itu, informan R lebih banyak mengontrol emosi melalui doa dan pendekatan spiritual. Dari perbedaan ini terlihat bahwa kontrol diri tidak selalu dilakukan dengan cara yang sama. Ada yang mengendalikannya melalui kesabaran, ada yang memilih diam, dan ada pula yang menenangkan diri melalui doa.

Dalam hal dukungan sosial instrumental, informan D mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Informan R menjadikan suami sebagai dukungan utama dalam proses pengasuhan. Sementara itu, pada informan M, dukungan sosial instrumental tidak terlalu teridentifikasi secara jelas. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tidak semua informan memiliki sumber dukungan yang sama. Ada yang mendapatkan bantuan dari keluarga besar, ada yang lebih mengandalkan pasangan, dan ada juga yang tidak terlalu menunjukkan adanya dukungan praktis dari orang lain.

Pada aspek dukungan sosial emosional, informan D memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Informan M lebih banyak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga terdekat. Sementara itu, informan R lebih dominan memperoleh dukungan emosional dari suami. Hal ini memperlihatkan bahwa suami memiliki peran yang cukup penting, terutama bagi informan R. Dukungan emosional dari pasangan dapat membantu ibu merasa lebih diterima, lebih kuat, dan tidak merasa menghadapi tekanan seorang diri.

Perbedaan juga tampak pada pemaknaan positif. Informan D memaknai anak sebagai amanah yang harus dijaga dan dirawat. Informan M memaknai anak sebagai penguat hidup dan pembelajaran kesabaran. Sementara itu, informan R memaknai kondisi anak sebagai bagian dari rencana Tuhan. Walaupun maknanya berbeda-beda, ketiganya sama-sama berusaha melihat kondisi anak dari sisi yang lebih positif. Pemaknaan ini menjadi penting karena dapat membantu informan bertahan dalam situasi yang berat.

Pada aspek penerimaan, informan D menunjukkan penerimaan melalui proses adaptasi emosional dalam kehidupan sehari-hari. Informan R lebih banyak dipengaruhi oleh pendekatan religius dalam menerima kondisi anak. Sementara itu, pada informan M, penerimaan tidak terlalu teridentifikasi secara jelas dalam tabel perbedaan. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan setiap informan berkembang melalui jalan yang berbeda. Ada yang menerima karena terbiasa menjalani hari demi hari, dan ada yang menerima karena keyakinan spiritual kepada Tuhan.

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi coping setiap informan berkembang secara berbeda sesuai dengan pengalaman, kondisi keluarga, dukungan sosial, serta cara individu memaknai situasi yang dihadapi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Reviani et al., (2025) yang menjelaskan bahwa strategi coping dapat muncul dalam bentuk *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. Coping yang berfokus pada masalah ditunjukkan melalui usaha mengatur sumber daya dan menyesuaikan kondisi keluarga, sedangkan coping yang berfokus pada emosi tampak melalui penerimaan, dukungan emosional, dan pendekatan religius untuk mengurangi tekanan psikologis. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa religiusitas membantu individu memperoleh ketenangan, makna hidup, serta kekuatan emosional dalam menghadapi situasi yang menekan.

Perbedaan dalam aspek penolakan juga cukup terlihat. Informan D lebih merasakan kekhawatiran terhadap masa depan anak karena anak dengan *down syndrome* membutuhkan perhatian dan dukungan jangka panjang. Informan M lebih menunjukkan penolakan dengan cara menarik diri dari lingkungan sosial pada awal mengetahui kondisi anak. Sementara itu, informan R mengalami tekanan budaya Hagabeon yang lebih kuat, terutama berkaitan dengan harapan terhadap

penerus marga. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami ibu yang memiliki anak *down syndrome* tidak selalu sama, tetapi dipengaruhi oleh kondisi psikologis, sosial, dukungan lingkungan, dan budaya masing-masing. Hasil penelitian ini sejalan dengan Sindi dan Syafrudin (2023) yang menyatakan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus mengalami respons yang beragam, seperti shock, stres, kecemasan, kekhawatiran, penolakan, hingga proses penerimaan terhadap kondisi anak. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa sebagian orang tua mampu menerima kondisi anak dengan sabar dan ikhlas, sedangkan sebagian lainnya mengalami tekanan psikologis akibat kurangnya dukungan sosial dan tuntutan lingkungan. Selain itu, penelitian Puspasari et al. (2025) menjelaskan bahwa stigma sosial dan rendahnya dukungan sosial dapat menyebabkan orang tua merasa malu, menarik diri dari lingkungan, mengalami stres pengasuhan, serta memiliki resiliensi yang lebih rendah. Temuan tersebut tampak pada Informan M yang pada awalnya memilih menjauh dari lingkungan sosial, sedangkan Informan R lebih merasakan tekanan budaya terkait harapan memiliki penerus marga sesuai nilai *hagabeon* dalam budaya Batak Toba.

Pada aspek religiusitas, ketiga informan sama-sama menggunakan agama sebagai sumber kekuatan, tetapi bentuknya berbeda. Informan D memaknai religiusitas sebagai bentuk kepasrahan kepada Tuhan. Informan M menggunakan doa untuk memperoleh ketenangan emosional. Sementara itu, informan R menjadikan religiusitas sebagai coping utama dalam menghadapi tekanan hidup. Temuan ini sejalan dengan Sindi dan Syafrudin (2023) yang menyatakan bahwa orang tua anak *down syndrome* sering memaknai kehadiran anak sebagai anugerah Tuhan dan menjadikan pengalaman merawat anak sebagai proses belajar tentang kesabaran, keikhlasan, penerimaan, dan rasa syukur. Selain itu, Puspasari et al. (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial dan faktor internal seperti religiusitas dapat membantu meningkatkan resiliensi orang tua dalam menghadapi tekanan pengasuhan anak *down syndrome*. Hal tersebut menunjukkan bahwa religiusitas menjadi salah satu sumber kekuatan penting bagi para informan untuk tetap bertahan menghadapi tekanan psikologis, sosial, dan budaya yang mereka alami.

Berdasarkan titik temu dan titik beda tersebut, dapat disimpulkan bahwa *coping*

stress pada ketiga informan memiliki pola yang sama, tetapi bentuk pelaksanaannya berbeda. Kesamaannya terlihat dari adanya usaha untuk tetap merawat anak, mengendalikan emosi, menerima keadaan, mencari dukungan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Namun, perbedaannya terlihat dari cara masing-masing informan menyesuaikan diri dengan kondisi keluarga, lingkungan sosial, dukungan pasangan, serta tekanan budaya hagabeon yang mereka rasakan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu Batak Toba yang memiliki anak *down syndrome* tidak hanya berhadapan dengan persoalan pengasuhan, tetapi juga dengan harapan budaya, penilaian sosial, dan proses penerimaan diri. Coping yang dilakukan para informan menjadi cara untuk tetap bertahan di tengah tekanan tersebut. Pada akhirnya, pengalaman memiliki anak *down syndrome* membuat para informan belajar memaknai hagabeon secara lebih luas, bukan hanya sebagai tuntutan memiliki keturunan yang sesuai harapan budaya, tetapi juga sebagai proses menerima, merawat, dan mencintai anak dalam kondisi apa pun.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan menggunakan coping religiusitas dalam menghadapi tekanan yang muncul selama mengasuh anak *down syndrome*. Dominannya penggunaan coping religiusitas dapat dipahami karena para ibu menghadapi situasi yang tidak sepenuhnya dapat diubah melalui tindakan langsung. Meskipun ibu melakukan berbagai Upaya untuk mendukung perkembangan anak, seperti memberikan terapi, pendidikan, dan pendampingan, kondisi *down syndrome* sebagai kelainan genetik tetap tidak dapat dihilangkan. Dalam situasi tersebut, religiusitas membantu ibu memperoleh makna, harapan, dan penerimaan terhadap kondisi anak. Penelitian yang dilakukan oleh Caksen 2025, menunjukkan bahwa religious coping merupakan salah satu strategi yang paling sering digunakan oleh orang tua yang memiliki anak *down syndrome* karena membantu mereka mengurangi tekanan emosional, meningkatkan penerimaan terhadap kondisi anak, serta mempertahankan harapan dalam menghadapi tantangan pengasuhan jangka panjang.

Dalam penelitian ini, penggunaan coping religiusitas tidak dapat dilepaskan dari budaya Batak Toba yang menempatkan nilai religious sebagai bagian penting dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Penelitian Parinduri 2021, menjelaskan

bahwa religiustias merupakan salah satu nilai utama yang hidup berdampingan dengan hagabeon dalam sistem nilai budaya Batak Toba. Nilai tersebut diwariskan melalui keluarga dan kehidupan sosial sehingga membentuk cara individu memahami berbagai peristiwa kehidupan, termasuk ketika menghadapi kesulitan dan penderitaan. Dengan demikian, ketika ibu menghadapi tekanan yang berkaitan dengan pengasuhan anak *down syndrome*, religiusitas menjadi sumber daya psikologis yang mudah diakses karena telah terinternalisasi dalam kehidupan budaya mereka.

Selain itu, coping religiusitas juga dapat dipahami sebagai cara ibu menghadapi tuntutan hagabeon. Dalam budaya Batak Toba, hagabeon memandang keturunan sebagai symbol keberhasilan ibu, keberlanjutan marga, dan sumber kebanggaan keluarga. Ketika anak memasuki fase *emerging adulthood*, harapan terhadap kemandirian, kehidupan sosial, pekerjaan, dan masa depan anak cenderung semakin meningkat. Kondisi *down syndrome* dapat memunculkan kekhawatiran pada ibu mengenai kemampuan anak menghadapi tuntutan tersebut. Oleh karena itu, religiusitas menjadi sarana bagi ibu untuk menyesuaikan harapan budaya dengan realitas kondisi anak. Melalui doa, ibadah, dan keyakinan kepada Tuhan, ibu memaknai bahwa nilai seorang anak tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuannya memenuhi ekspektasi budaya, tetapi juga oleh keberadaannya sebagai anugerah yang harus diterima dan dirawat. Dalam hal ini, religiusitas berfungsi bukan hanya sebagai strategi pengelolaan stres, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan makna yang membantu ibu mengurangi konflik batin antara tuntutan hagabeon dan kondisi anak yang dihadapi sehari-hari.

Penelitian Ramadhan dan Lumbantoruan 2022, menunjukkan bahwa keturunan memiliki kedudukan yang sangat penting dalam sistem adat Batak Toba karena berkaitan dengan keberlanjutan marga, pewarisan harta dan keberlangsungan garis keturunan dalam sistem kekerabatan patrilineal. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa ketika suatu pasangan tidak memiliki keturunan, mekanisme pewarisan tidak dapat dilakukan kepada anak, melainkan dialihkan kepada kerabat lain dalam garis keluarga laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan keturunan dalam budaya Batak Toba tidak hanya

dipandang sebagai hubungan biologis antara orang tua dan anak, tetapi juga memiliki makna sosial, budaya, dan adat yang berkaitan dengan keberlanjutan keluarga serta identitas marga. Dengan demikian, keturunan menjadi salah satu aspek yang sangat bernilai dalam kehidupan Masyarakat Batak Toba karena hubungan dengan keberlangsungan generasi berikutnya.

Dalam budaya Batak Toba, hagabeon tidak hanya dimaknai sebagai memiliki keturunan, tetapi juga berkaitan dengan keberlanjutan garis keturunan dan marga dalam sistem kekerabatan patrilineal. Oleh karena itu, keberadaan keturunan memiliki makna sosial dan budaya yang penting bagi keluarga Batak Toba. Tekanan yang berkaitan dengan hagabeon tidak hanya muncul pada keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus, tetapi juga ditemukan pada pasangan yang menghadapi keterbatasan dalam meneruskan keturunan. Dalam penelitian Hutaeruk dan Ambarita 2025, menemukan bahwa pasangan Batak Toba yang tidak memiliki anak laki-laki mengalami pergulatan psikologis dalam menghadapi harapan budaya mengenai penerus marga. Meskipun pasangan tersebut telah memiliki keturunan, tidak adanya anak laki-laki memunculkan kekhawatiran terkait keberlanjutan garis keturunan dalam sistem patrilineal Batak Toba. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai hagabeon tidak hanya berkaitan dengan memiliki anak, tetapi juga berkaitan dengan harapan terhadap keberlangsungan marga dan keluarga dimasa depan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis ketika realitas yang dihadapi tidak sepenuhnya sesuai dengan harapan budaya yang berkembang dalam masyarakat.

5.2 Refleksi Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh berbagai pemahaman mengenai pengalaman *coping stress* ibu Batak Toba yang memiliki anak dengan *down syndrome* ditengah tuntutan hagabeon. Beberapa temuan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat pengaruh budaya hagabeon terhadap pengalaman psikologis ibu dalam mengasuh anak *down syndrome*. Nilai budaya yang menempatkan anak sebagai penerus keturunan dan simbol keberlanjutan marga menyebabkan para informan merasakan adanya tekanan sosial dan harapan tertentu dari keluarga

besar terhadap kondisi anak.

2. Pengalaman stress yang dialami informan bersifat dinamis dan berkembang mengikuti pertumbuhan anak. Pada awalnya, stress lebih berkaitan dengan proses menerima diagnosis dan memahami kondisi anak, namun sering bertambahnya usia anak, kekhawatiran berkembang pada aspek pendidikan, kemampuan sosial, kemandirian, dan masa depan anak.
3. Proses pengasuhan anak dengan *down syndrome* membutuhkan keterlibatan emosional dan fisik yang lebih besar dibandingkan pengasuhan anak pada umumnya. Para informan menunjukkan bahwa pengasuhan yang dilakukan sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional karena anak membutuhkan perhatian dan pendampingan yang intensif dalam kehidupan sehari-hari.
4. Peneliti memperoleh pemahaman bahwa *coping stress* yang dilakukan informan dipengaruhi oleh cara individu memaknai pengasuhan sebagai bentuk tanggung jawab dan kasih sayang cenderung lebih mampu bertahan dalam menghadapi tekanan pengasuhan maupun tuntutan budaya.
5. Terdapat dukungan sosial terhadap proses *coping stress ibu*. Kehadiran pasangan, keluarga, maupun lingkungan yang memberikan penerimaan terhadap kondisi anak membantu informan merasa lebih kuat secara emosional selama menjalani proses pengasuhan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dan pemahaman dari lingkungan justru memperbesar tekanan psikologis yang dialami informan.
6. Penelitian juga memperoleh pemahaman bahwa proses penerimaan terhadap kondisi anak berlangsung secara bertahap dan berkembang melalui pengalaman pengasuhan sehari-hari. Kedekatan emosional yang terbentuk antara ibu dan anak membantu para informan lebih mampu menerima kondisi anak dan menyesuaikan harapan terhadap perkembangan anak.

Tentunya penelitian ini memiliki keterbatasan dan kekurangan, yaitu:

1. Jumlah informan dalam penelitian ini terbatas, yaitu hanya terdiri dari 3 orang informan utama, sehingga pengalaman yang diperoleh belum dapat menggambarkan seluruh pengalaman ibu Batak Toba yang memiliki anak dengan *down syndrome* di tengah tuntutan hagabeon.
2. Proses wawancara yang dilakukan dalam waktu terbatas menyebabkan peneliti belum dapat menggali secara lebih mendalam dinamika psikologis informan dalam jangka panjang, khususnya terkait perubahan *coping stress* seiring perkembangan usia anak dan perubahan situasi dalam keluarga.

5.3 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman *coping stress* ibu Batak Toba yang memiliki anak dengan *down syndrome* ditengah tuntutan hagabeon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika *coping stress* yang dialami para informan bersifat kompleks, dinamis, dan berkembang mengikuti proses pengasuhan anak serta tekanan budaya yang dialami dalam kehidupan keluarga Batak Toba. Pengalaman stress pada awalnya muncul ketika informan mengetahui diagnosis *down syndrome* pada anak, yang memunculkan reaksi emosional seperti sedih, terkejut, bingung, khawatir, dan ketidak siapan menerima kondisi anak. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh adanya tuntutan budaya hagabeon yang menempatkan anak sebagai penerus keturunan dan simbol keberlanjutan marga dalam keluarga Batak Toba. Dalam situasi tersebut, para informan tidak hanya menghadapi tekanan pengasuhan anak bekebutuhan khusus, tetapi juga menghadapi tekanan sosial dan budaya yang muncul melalui harapan keluarga besar, komentar lingkungan, serta kekhawatiran mengenai masa depan anak dalam struktur keluarga Batak Toba.

Seiring berjalannya waktu, para informan menunjukkan adanya proses adaptasi dan perubahan dalam cara menghadapi stress yang dialami. Pada awalnya, coping lebih berfokus pada usaha memahami kondisi anak dan menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dalam keluarga. Ketika anak mulai bertambah besar, bentuk stress berkembang menjadi kekhawatiran mengenai pendidikan, kemampuan sosial,

kemandirian, dan masa depan anak. Dalam menghadapi kondisi tersebut, para informan menunjukkan berbagai bentuk coping, seperti berusaha menerima kondisi anak, memaknai pengasuhan sebagai tanggung jawab dan bentuk kasih sayang seorang ibu, serta menyesuaikan harapan terhadap perkembangan anak. Selain itu, pengalaman pengasuhan sehari-hari membantu para informan membangun kedekatan emosional yang lebih kuat dengan anak sehingga secara perlahan muncul proses penerimaan terhadap kondisi anak.

Proses *coping stress* yang dilakukan informan tidak terjadi secara sama pada setiap individu dan tidak semata-mata dipengaruhi oleh kondisi anak. *Coping stress* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi psikologis, dukungan sosial, pengalaman hidup, cara individu memaknai situasi yang dialami, serta tekanan budaya hagabeon yang masih kuat dalam lingkungan keluarga Batak Toba. Informan yang memperoleh dukungan sosial dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitar cenderung merasa lebih mampu menghadapi tekanan pengasuhan dan tekanan budaya yang dialami. Sebaliknya, kurangnya penerimaan dan pemahaman dari lingkungan menyebabkan tekanan emosional yang dirasakan menjadi lebih besar. Selain itu, kemampuan individu dalam menerima kondisi anak dan menyesuaikan harapan terhadap perkembangan anak turut mempengaruhi proses *coping stress* yang dilakukan selama pengasuhan berlangsung.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengasuhan anak dengan *down syndrome* membutuhkan ketelibatan emosional dan fisik yang besar dari para ibu. Anak membutuhkan perhatian dan pendampingan dalam berbagai aspek perkembangan, seperti komunikasi, regulasi emosi, kemampuan sosial, serta aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menyebabkan para informan mengalami kelelahan fisik maupun emosional selama menjalani proses pengasuhan. Meskipun demikian, para informan tetap berusaha menjalankan peran pengasuhan dan mempertahankan hubungan emosional dengan anak melalui perhatian, pendampingan, serta penerimaan terhadap kondisi anak. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa proses *coping stress* ibu Batak Toba yang memiliki anak dengan *down syndrome* tidak hanya berkaitan dengan usaha mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan proses penyesuaian diri, penerimaan, dan

kemampuan bertahan dalam menghadapi tuntutan pengasuhan maupun tekanan budaya hagabeon.

5.4 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian ini yaitu :

f. Saran Praktisi

1. Bagi ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome*, disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stress dan membangun penerimaan terhadap kondisi anak secara bertahap. Ibu diharapkan dapat lebih terbuka dalam mencari dukungan emosional maupun sosial dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitar agar tidak menghadapi tekanan pengasuhan secara sendiri. Selain itu, ibu juga perlu menyesuaikan harapan terhadap perkembangan anak dan lebih menghargai setiap proses serta pencapaian kecil yang ditunjukkan anak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penerimaan dan dukungan sosial yang baik, ibu diharapkan lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis selama menjalani proses pengasuhan anak dengan *down syndrome*.
2. Bagi keluarga dan lingkungan sosial, penelitian ini menunjukkan pentingnya memberikan dukungan emosional dan penerimaan terhadap ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome*. Keluarga diharapkan dapat mengurangi tuntutan maupun tekanan budaya yang dapat memperbesar beban psikologis ibu selama proses pengasuhan. Selain itu, lingkungan juga diharapkan lebih mampu memahami kondisi anak dengan *down syndrome* dan memberikan dukungan yang positif agar ibu merasa lebih diterima dan tidak menghadapi tekanan sosial secara berlebihan.

g. Saran Teoritis

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih mendalam mengenai pengaruh faktor budaya terhadap pengalaman *coping stress* orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, khususnya pada budaya yang masih memiliki nilai kuat mengenai keturunan dan struktur keluarga seperti budaya Batak Toba. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat memberikan

pemahaman yang lebih luas mengenai hubungan antara budaya dan penhalaman psikologis individu.

2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah informan yang lebih banyak dan latar belakang keluarga yang lebih beragam agar diperoleh Gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman *coping stress* ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan perspektif pasangan atau anggota keluarga lain untuk memahami dinamika pengasuhan dan tekanan budaya secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, F. R., & Murhayati, S. (2025). Penelitian fenomenologis. *Jurnal pendidikan tambusai*
- Amelia, R. (2025). Strategi coping stres orang tua yang memiliki anak down syndrome di medan. In *Existential (journal of psychology)* (Vol. 1, Number 1). www.jurnalp3k.com/index.php/EXIS-JOP
- Andriyani, J. (2019). *Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis* (Vol. 2, Number 2). Retrieved <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Cahyaningrat, D. (2025). Dukungan sosial orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak berkebutuhan khusus. *Agustus*, 4(2), 297–311. <https://doi.org/10.46306/jas.v4i2>
- Darmanto, E. E. D., & Wati, L. (2024). Studi kasus: Gambaran resiliensi pada ibu tunggal dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni. Volume 8, Nomor 2*, 230–238.
- Endang, D., Anggraeni, P., Rahayu, S., & Fuspita, D. (2024). Gambaran pola asuh orang tua pada remaja di sman 10 kota bandung. *Jurnal keperawatan BSI*, 12(1).
- Fadillah, G. F., & Aini, F. N. (2025). Pola asuh orang tua pada anak berkebutuhan khusus yang berprestasi. *Jurnal review pendidikan dan pengajaran. Volume 8 Nomor 4*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Firmando, H. B. (2022). Konflik kultural dalam masyarakat batak toba dan resolusinya di kawasan danau toba. *Jurnal ilmu sosial dan ilmu politik malikussaleh (JSPM)*, 3(2), 311–324. <https://doi.org/10.29103/jspm.v3i2.8982>
- Hasibuan, W. F., & Astutik, A. (2018). Penyebab wanita karir dewasa madya terlambat menikah (A Late Merried of Career Women). In *jurnal kopasta* (Vol. 5, Number 1). www.jurnal.unrika.ac.idJurnalKOPASTA
- Hidayah, R., Yusuf A., & Fitryasari, R. (2017). *Studi fenemonolegi: Strategi koping orang tua dalam merawat anak autism spectrum disorder (ASD)*. 8(2). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>
- Indrawati, T. (2020). *Efektivitas program positif parenting dalam mengurangi stres pengasuhan pada ibu muda*. 3(2), 201–215. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-athfaal>
- Kurniasih, E., Rifdah Basuni, D., & Widia, C. (2023). Koping stres orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di slb abc kota tasikmalaya. *Jurnal keperawatan galuh*, 5(1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/1>
- Maricar, N. R., Saudi, A. N. A., & Nurhikmah, N. (2024). Gambaran emotional exhaustion pada ibu yang memiliki anak down syndrome. *Jurnal psikologi karakter*, 4(1), 98–105. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3423>
- Megasari, I., & Febrian Kristiana, I. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial suami dengan*

penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak down syndrome di semarang (Vol. 5, Number 4).

- Metavia, H. M., & Widiana, R. (2022). Pengaruh Down Syndrome terhadap Perkembangan Akademik Anak di Indonesia. *Jurnal wacana kesehatan*, 7(2), 54. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i1.403>
- Pratami, R. (2024). Pendekatan konstruktivisme dalam kebijakan pembelajaran berbasis proyek: transformasi pendidikan menuju kreativitas dan kolaborasi. *Jejaring administrasi publik*, 16(2), 76–87. <https://doi.org/10.20473/jap.v16i2.60539>
- Purba, R. M., Naully, M., & Fauzia, R. (2017). *The efforts of batak toba*s mother in educating children*. <https://doi.org/10.2991/icosop-16.2017.32>
- Puspasari, K. N., Puspita, L. M., Utami, K. C., & Devi, N. L. P. S. (2025). *Hubungan dukungan sosial dan resiliensi pada orang tua dengan anak sindrom down di bali*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Rachmawati, S. N., & Mujab Masykur, A. (2016). *Pengalaman ibu yang memiliki anak down syndrome* (Vol. 5, Number 4).
- Rahmawati, A., Halimah, N., Karmawan, K., & Setiawan, A. A. (2024). Optimalisasi teknik wawancara dalam penelitian field research melalui pelatihan berbasis participatory action research pada mahasiswa lapas pemuda kelas Ila tangerang. *Jurnal abdimas prakasa dakara*, 4(2), 135–142. <https://doi.org/10.37640/japd.v4i2.2100>
- Rahmi, Y., Dwifandra Putri, R., Amin, N., & Asfari, B. (n.d.). Gambaran dukungan sosial pada ibu yang memiliki anak down syndrome. *Jurnal flourishing*, 2(8), 540–552. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070>
- Reviani, N., Sumarwan, U., Herawati, T., & Yuliati, L. N. (2025). Hubungan gejala stres, religiusitas, dan strategi koping dengan kesejahteraan subjektif keluarga pada kehamilan tidak diinginkan. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 13(1), 387–397. <https://doi.org/10.29210/1141600>
- Sihombing, E. (2022). Peran institusi sosial: Analisis postkolonial pedagogis terhadap ketidaksetaraan gender dalam konsep hagabeon pada upacara kematian mate pupur orang batak. *Jurnal pendidikan tambusai. Volume 6 Nomor 1*, 8108–8120.
- Simamora, A. K., Kardo, A., Stp, S., Gunungsitoli, D. M., Sibolga, K., Naibaho, M., Dian, S., Gunungsitoli, M., & Sipahutar, A. (2024). Pemahaman nilai-nilai dalihan natolu dalam budaya batak toba dan implementasinya dalam hidup beriman katolik. *Journal new light*, 2.
- Sitasari, N. W. (2022). *Mengenal Analisa Konten dan Analisa Tematik dalam Penelitian Kualitatif Forum Ilmiah* (Vol. 19).
- Sitorus, R., Asrianti Utami, T., Tinggi ilmu kesehatan sint carolus, S., Salemba Raya, J., & Artikel, R. (1984). *Pengalaman orang tua melatih kemandirian aktivitas sehari-hari pada anak down syndrome informasi artikel abstrak* (Vol. 5, Number 1).

- Sulfany, A., & Jalesvevano, F. A. (2023). Analisis hukum terkait sistem waris patrilineal adat batak di Indonesia. In *Indonesian journal of social sciences and humanities* (Vol. 3, Number 2).
- Surur, K., Kawuryan, F., & Astuti, R. D. (2022). Coping stress pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal psikologi perseptual P-ISSN*, 7(2), 2528–1895.
- Wayan Sindi, N., & Syafrudin, U. (2023). *Parents' experience caring for children with special needsdown syndrome: Phenomenology qualitative research study*. 4(1). <https://doi.org/10.33846/eceds1101>
- Wulandari, E., Pratiwi, E., & Asvio, N. (2024). Peran orang tua dalam pendidikan anak down syndrome. *Ppsdp undergraduate journal of educational sciences*, 1(1), 102–119.
- Zaini, A. H., & Azizah, N. (2024). Dukungan sosial dengan penerimaan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal happiness*, Volume 8.