

## **Upaya Menurunkan Tingkat Stres dan Meningkatkan Efikasi Diri Orangtua dalam Merawat Anak Retardasi Mental melalui *Peer Support Group***

*Effort to Reduce Stress Level and Improve Parent Self-Efficacy in Caring  
Mental Retardation Children Through Peer Support Group (PSG)*

**Ningning Sri Ningsih<sup>1\*</sup>, Yuliasati<sup>1</sup>, Ita Pursitasari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Progam Studi Keperawatan Bogor, Jurusan Keperawatan Bogor, Politeknik  
Kesehatan Kemenkes Bandung

\*Email: [ning2.susanto@gmail.com](mailto:ning2.susanto@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Caring for and raising a child mental retardation is an extraordinary and highly emotional experience and cause many difficulties for parent. Long-term care, perhaps even a lifetime, can be stressful and often affects family functioning as a whole. Stress on parent greatly affects parenting patterns and their ability to educate with mental retardation. Children who are raised with pressure will affect their development. Parent who are not confident in raising children are more emotional, nor assertive, do not care about children and are unable to treat children appropriately. Parenting Self Efficacy (PSE) is one way to measure the ability of parents to raise children. Self-efficacy can affect a person when facing stress or difficult situations and affect the behavior of parent in raising and loving their children. One form of support that can be done is by means of a Peer Support Group (PSG). Peer Support Group is a collection of similar groups that carry out activities with the aim of improving coping, providing social support, sharing experiences, reducing fear, and anxiety. The result of the activity showed that there was a decrease in stress on parent and an increase in PSE where the stress level before intervention was 44 with the high stress category and after the intervention decrease 68 with the low stress category. And PSE before the 64.1 intervention was in the low category, that parent was less able to care for their children, and after the 41.6, it was in the high category, that the able of parent to care for their children well increase. Recommended for Extraordinary School (SLB) teachers to facilitate Peer Support Group activities and be directly involved in these activities.*

**Key words:** Parental stress level, Parenting Self Efficacy, Peer Support Group, mental retardation

### **ABSTRAK**

Kegiatan merawat dan membesarkan anak dengan retardasi mental merupakan pengalaman yang luar biasa dan sangat emosional serta dapat menimbulkan banyak kesulitan bagi orang tua. Perawatan jangka panjang bahkan mungkin seumur hidup akan dapat menyebabkan

stress dan seringkali mempengaruhi fungsi keluarga secara keseluruhan. Stress pada orang tua sangat berpengaruh pada pola pengasuhan dan kemampuannya dalam mendidik anak dengan retardasi mental. Anak yang dibesarkan dengan tekanan akan berpengaruh terhadap perkembangannya. Orang tua yang tidak percaya diri dalam mengasuh anak karena faktor emosional, tidak asertif, tidak peduli pada anak dan tidak mampu untuk memperlakukan anak dengan tepat. *Parenting Self Efficacy* (PSE) merupakan salah satu cara mengukur kemampuan orang tua dalam membesarkan anak. *Self efficacy* dapat berpengaruh pada seseorang ketika menghadapi stres atau situasi yang sulit serta berdampak pada perilaku orang tua dalam membesarkan dan mencintai anaknya. Satu bentuk dukungan yang dapat dilakukan adalah dengan cara *Peer support group* (PSG). *Peer support group* (PSG) merupakan kumpulan suatu kelompok sejenis yang melakukan kegiatan dengan tujuan untuk meningkatkan coping, memberikan dukungan sosial, saling berbagi pengalaman, mengurangi ketakutan dan kekhawatiran. Hasil kegiatan didapatkan menunjukkan ada penurunan stress pada orangtua dan peningkatan PSE dimana tingkat stress sebelum intervensi sebesar 44 dengan kategori stress tinggi dan setelah intervensi mengalami penurunan 68.2 dengan kategori stress rendah. Dan Parenting Self Efficacy sebelum intervensi sebesar 64.1 katagori rendah bahwa orangtua kurang mampu merawat anak dan setelah intervensi sebesar 41.6 dengan kategori tinggi bahwa meningkatnya kemampuan orangtua dalam merawat anak dengan baik. Rekomendasi staf guru Sekolah Luar Biasa (SLB) untuk memfasilitasi kegiatan *Peer Support Group* dan terlibat langsung pada kegiatan tersebut.

**Kata kunci:** Tingkat stres orang tua, *Parenting Self Efficacy*, *Peer Support Group*, retardasi mental

## PENDAHULUAN

Ketika anak lahir dengan disabilitas, maka semua harapan orang tua menjadi pupus. Anak tidak lagi menjadi sumber kebanggaan tetapi berubah menjadi sumber kekecewaan. Mereka dituntut untuk beradaptasi dengan situasi yang terjadi dan mengubah semua harapan dan rencana yang telah disusun sebelumnya dengan membuat rencana baru sesuai dengan situasi yang dialami.<sup>1</sup>

Salah satu bentuk disabilitas yang terjadi pada anak adalah retardasi mental atau keterlambatan dalam perkembangan. Retardasi mental menurut WHO (2020) memaparkan bahwa suatu keadaan perkembangan jiwa yang terhenti atau tidak lengkap yang terutama ditandai oleh terjadinya hambatan (*impairment*) keterampilan selama masa perkembangan. Hambatan yang dialami ini berpengaruh pada tingkat kecerdasan/intelektual secara menyeluruh yaitu kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan sosial.

Reaksi pertama orang tua saat mengetahui anaknya mengalami retardasi mental adalah denial atau menolak.

Penolakan ini biasanya disertai dengan kemarahan sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang kondisi anak, kurangnya komunikasi antar anggota keluarga dan perasaan berduka. Respon lainnya adalah perasaan takut terutama tentang perawatan dan masa depan anak yang tidak menentu, perasaan bersalah karena menyebabkan anaknya terlahir cacat, cenderung menyalahkan diri sendiri, tidak berdaya, kecewa serta penolakan dari lingkungan.<sup>3</sup>

Merawat dan membesarkan anak dengan retardasi mental merupakan pengalaman yang luar biasa dan sangat emosional serta dapat menimbulkan banyak kesulitan bagi orang tua. Perawatan jangka panjang bahkan mungkin seumur hidup akan mempengaruhi domain kehidupan (misalnya pernikahan, karier, dan hubungan) yang dapat menyebabkan stress dan seringkali mempengaruhi fungsi keluarga secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian telah menunjukkan bahwa orang tua dari anak dengan retardasi mental mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan berisiko mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan orang tua dengan anak normal.<sup>4</sup>

Tingkat stress orang tua sangat berpengaruh pada pola pengasuhan dan kemampuannya dalam mendidik anak dengan retardasi mental. Anak yang dibesarkan dengan tekanan akan berpengaruh terhadap perkembangan mereka, bagaimana mereka berperilaku dan bagaimana mereka beradaptasi dengan diri dan lingkungannya. Orang tua yang tidak percaya diri dalam mengasuh anak cenderung asyik dengan diri sendiri, lebih emosional, tidak asertif, tidak peduli pada anak dan tidak mampu untuk memperlakukan anak dengan tepat.<sup>5</sup>

*Parenting Self Efficacy* (PSE) merupakan salah satu cara mengukur kemampuan orang tua dalam membesarkan anak. PSE merujuk pada harapan orang tua tentang sejauhmana mereka menunjukkan kemampuan dan keefektivannya sebagai orang tua.<sup>5</sup> PSE juga berhubungan dengan bagaimana persepsi orang tua dalam memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan anaknya. *Self efficacy* dapat berpengaruh pada seseorang ketika menghadapi stres atau situasi yang sulit serta berdampak pada perilaku orang tua dalam membesarkan dan mencintai anaknya. PSE penting dan memberikan kontribusi positif dalam pengasuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini juga melaporkan bahwa dengan diterapkannya PSE orang tua lebih responsif, stimulatif, anak dibesarkan dengan minim hukuman, lebih sensitif terhadap kebutuhan anak, orientasi koping yang aktif dan masalah perilaku anak menjadi berkurang.<sup>5</sup>

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, praktik atau demonstrasi dan re-demonstrasi. Desain yang digunakan dengan pendekatan *pretest – posttest design*. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi *Peer Support Group*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa C (SLB-C) Dharma Wanita Kota Bogor. Sasaran kegiatan ini adalah

orangtua yang memiliki anak dengan retardasi mental usia sekolah dengan jumlah 15 orangtua dan didampingi juga dengan 2 orang guru. Tim Pelaksanan dari Prodi Keperawatan terdiri dari 3 dosen dan 2 mahasiswa. Tim dari mahasiswa sebelum pelaksanaan terlebih dahulu diberikan pelatihan *Peer Support Group* yang berupa Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Lima Jari sampai mahir. Kegiatan ini dilaksanakan dari bulan Juni sampai bulan Oktober dan tempat pelaksanaan di AULA SLB Dharma Wanita.

Kegiatan dilaksanakan masih dalam masa transisi Covid-19 dan masih diterapkan PPKM sehingga pelaksana tetap menerapkan protokol kesehatan. Pada awal pelaksanaan orangtua diberikan APD dan menerapkan protokol kesehatan serta diberikan Booklet tentang *Peer Support Group*. Pelaksanaan seminggu sekali sebanyak 8 sesi selama 2 bulan. Setiap sesi berlangsung selama 40-60 menit. Kemudian dilanjutkan dengan *brain storming* dimana orang tua mengekspresikan masalah-masalah serta hambatan yang dialami dalam merawat anak dengan retardasi mental kemudian dilanjutkan dengan *pretest* dan pemberian serta penjelasan tentang anak retardasi mental beserta problem-problemnya. Pada pertemuan berikutnya penjelasan tentang *Peer Support Group* berupa Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Lima jari serta dilanjutkan dengan praktik simulasi serta demonstrasi dengan melibatkan dua mahasiswa, Orangtua mempraktikan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Lima Jari sampai terampil. Evaluasi berupa *posttest* dilaksanakan diakhir kegiatan untuk menilai tingkat stress orangtua dan kemampuan Self Efikasi orang dalam merawat anak dengan retardasi mental.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di AULA SLB-C Dharma Wanita Kota Bogor. Hasil distribusi responden berdasarkan karakteristik dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa distribusi usia responden lebih dari setengahnya adalah usia tua yaitu 8 orang (53.3%). Distribusi tingkat pendidikan



situasi yang sulit serta berdampak pada perilaku orang tua dalam membesarkan dan mencintai anaknya. *Parenting Self Efficacy* (PSE) penting dan memberikan kontribusi positif dalam pengasuhan dan perkembangan anak. Dan dari intervensi *Peer Support Group* (PSG) melaporkan bahwa dengan *Parenting Self Efficacy* (PSE) orang tua lebih responsif dan stimulatif sehingga anak dibesarkan dengan minim hukuman, lebih sensitif terhadap kebutuhan anak, orientasi koping yang aktif dan masalah perilaku anak menjadi berkurang.<sup>5</sup>

Orangtua dengan efikasi diri rendah cenderung memperlakukan anak dengan tidak baik (*abuse*). Selain itu, orangtua cenderung menggunakan perilaku pengasuhan yang lebih negatif seperti pemaksaan kepada anak, lebih keras, tidak konsisten dan gaya disiplin yang permisif. Sebaliknya, orang tua dengan efikasi diri tinggi akan menunjukkan kehangatan, kepekaan, responsivitas, dan koping yang aktif.<sup>8</sup>

Faktor pendukung dalam kegiatan ini adanya kerjasama yang baik dengan mitra sehingga pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan perencanaan, dan dukungan yang positif dari Kepala Sekolah dan staf SLB dalam memfasilitasi sarana dan prasarana serta respon yang positif dari orangtua terhadap pelaksanaan *Peer Support Group*.

Faktor penghambat selama melaksanakan kegiatan ini adalah masih masa transisi covid-19 dan diterapkan PPKM, kadang siswa diliburkan sehingga orangtua tidak datang ataupun ada orangtua yang berhalangan datang serta adanya kegiatan sekolah yang bersamaan dengan jadwal kegiatan yang sudah tersusun. Apabila ada orang tua yang berhalangan hadir saat kegiatan maka staf atau guru yang membimbing pelaksanaan *Peer Support Group*, dimana staf atau guru tersebut sudah terlatih.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan maka dapat disimpulkan bahwa *Peer Support Group* (PSG) berpengaruh terhadap tingkat stress orang tua pada anak dengan retardasi mental dimana terjadi penurunan tingkat

stress. Serta *Peer Support Group* (PSG) juga berpengaruh terhadap *Parenting Self Efikasi* yang mana meningkatnya kemampuan orangtua dalam merawat anak retardasi mental.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih di sampaikan pada:

1. Dr. Ir. H. Osman Syarif, MKM selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung.
2. DR. Rr Nur Fauziyah, SKM, MKM selaku Kepala Pusat Unit Penelitian Poltekkes Bandung
3. Kepala Sekolah serta Staf Pengajar Sekolah Luar Biasa Dharma Wanita Kota Bogor

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kandel I, Merrick J. The child with a disability: Parental acceptance, management and coping. *ScientificWorldJournal*. 2007;7:1799-1809. doi:10.1100/tsw.2007.265
2. WHO. *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*.; 2020.
3. McGill Smith P. You are not alone: For parents when they learn their child has a disability. *NICHCY News Dig*. 2014;20(3):2-6.
4. Cauda-Laufer N. Raising a Child with a Disability: Coping Mechanisms and Support Needs. *PCOM Psychol Diss*. Published online 2017:1-105. [https://digitalcommons.pcom.edu/psychology\\_dissertations/432/](https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/432/)
5. Kelsey LM. Parenting self-efficacy and stress in mothers and fathers of children with down syndrome. Published online 2009:1-58.
6. Murtaqib. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing). *Prevention*. 2013;2(1):17-23.
7. Pandey D, Dubey P. Mediating Effect of Social Support on Stress among Parents of Children with Intellectual Disability. *Indian J Public*



- Heal Res Dev.* 2019;10(02):153-158.  
doi:10.5958/0976-  
5506.2019.00277.8
8. Estelle Cooke J, Estelle J. The  
Aquila Digital Community The Aquila  
Digital Community Hope, Optimism,  
Stress, and Social Support in  
Parents of Children Hope, Optimism,

Stress, and Social Support in  
Parents of Children with Intellectual  
Disabilities with Intellectual  
Disabilities Rec. Published online  
2010.  
[https://aquila.usm.edu/dissertations/  
976](https://aquila.usm.edu/dissertations/976)