

secara langsung menyerahkan surat ijin penelitian kepada Kepala Sekolah SLB Negeri Gedangan. Sebelum peneliti mengambil data atau menyebarkan angket, Peneliti berdiskusi dengan pihak sekolah mengenai prosedur pengambilan data penelitian dengan menyesuaikan pengambilan data penelitian dengan agenda sekolah sehingga lebih memudahkan penelitian. Selain itu sebelum dibagikan angket, pihak sekolah menyarankan kepada para orang tua untuk berkumpul di sebuah aula agar lebih efisien dalam mengisi data angket yang akan disebarkan.

3. Pelaksanaan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti membutuhkan waktu 5 hari untuk melaksanakannya yaitu pada tanggal 9 april 2016 sampai tanggal 11 april 2016 yang digunakan untuk uji coba skala (*try out*), sedangkan pada tanggal 12 april 2016 sampai 13 april 2016 penyebaran skala yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk cara pengambilan data, peneliti menggunakan angket Strategi Coping Stres dan Stres Pengasuhan yang akan disebarkan kepada orangtua yang memiliki anak retardasi mental sebanyak 39 orang.

2. Strategi Coping

Skala strategi coping merupakan gabungan dari dua aitem skala yaitu aitem skala strategi coping yang berorientasi pada masalah (problem-focused coping) dan aitem skala strategi coping yang berorientasi pada emosi (emotion-focused coping). Pengukuran skala dilakukan untuk mengkategorikan subjek pada kecenderungan strategi coping yang digunakan. Pemberian skor pada skala dilakukan dengan terlebih dahulu menggolongkan skala menjadi dua bagian berdasarkan bentuk strategi yang dipilih subjek. Skala digolongkan menjadi skala yang berisikan aitem yang mewakili strategi coping yang berorientasi pada masalah (problem focused coping) dan skala yang berisikan aitem yang mewakili strategi coping yang berorientasi pada emosi yang menyertai (emotion focused coping). Pemberian skor pada skala strategi coping dilakukan dengan menjumlahkan skor yang didapat dari masing-masing item, baik aitem yang mewakili strategi coping yang berorientasi pada masalah (problem focesud coping) maupun aitem yang mewakili strategi coping yang berorientasi pada emosi yang menyertai (emotion focused coping).

Setelah menjumlahkan skor pada tiap-tiap aitem kemudian dilakukan perhitungan nilai rata-rata (mean) pada

setiap aitem skala. Mean tertinggi yang diperoleh subjek, baik pada aitem yang mewakili problem focused coping maupun pada aitem yang mewakili emotion focused coping akan dijadikan acuan dalam mengelompokkan subjek pada kecenderungan strategi coping yang digunakan. Angka rata-rata (mean) yang lebih tinggi pada aitem problem focused coping menunjukkan bahwa individu memiliki kecenderungan coping yang berorientasi pada masalah dan sebaliknya, angka rata-rata (mean) yang lebih tinggi pada aitem emotion focused coping menunjukkan bahwa individu mempunyai kecenderungan coping yang berorientasi pada emosi.

Selanjutnya, bentuk strategi coping yang dipilih subjek diubah ke dalam kode. Kode 1 untuk subjek yang memiliki kecenderungan menggunakan problem focused coping dan 2 untuk subjek yang memiliki kecenderungan menggunakan emotion focused coping. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil:

Tabel 4. 5

		Strategi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid^a	PFC	22	55.6	55.6	55.6
	EFC	17	44.4	44.4	100.0
b	Total	39	100.0	100.0	100.0

menggunakan strategi *coping* PFC (problem focused coping) dan strategi *coping* EFC (Emotion focused coping).

Hasil ini diperkuat dengan hasil uji *independent sample t test*, yang menunjukkan nilai t_{hitung} yang dihasilkan sebesar 2,318 dengan nilai signifikansi 0,027 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan stress pengasuhan ditinjau dari strategi *coping* (PFC dan EFC).

D. Pembahasan

Strategi *coping* didefinisikan sebagai usaha kognitif dan behavioral yang dilakukan oleh individu, yaitu usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi, dan juga menahan (Rustiana, 2003). Menurut Maryam (2009), strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki.

Strategi coping pada penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 39 responden, terdapat 22 orang atau sekitar 55,56% yang menggunakan *problem focused coping* dan

terdapat 17 orang atau sekitar 44,44% yang menggunakan *emotional focused coping*.

Menurut Abidin (Ahern, 2004) stres pengasuhan digambarkan sebagai kecemasan dan ketegangan yang melampaui batas dan secara khusus berhubungan dengan peran orangtua dan interaksi antara orangtua dengan anak. Model stres pengasuhan Abidin (Ahern, 2004) juga memberikan perumpamaan bahwa stres mendorong kearah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua terhadap anak, pada intinya menjelaskan ketidaksesuaian respon orangtua dalam menghadapi konflik dengan anak-anak mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 28 orang atau sekitar 75%, sedangkan responden yang memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 7 orang atau sekitar 16,67% dan terdapat 4 orang responden atau sekitar 8,33% memiliki tingkat stres yang rendah.

Untuk menjawab hipotesis penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat stres orang tua yang memiliki anak retardasi mental ditinjau dari strategi coping, maka digunakan teknik analisa *independent sampel t-test*. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan stres pengasuhan yang signifikan antara kelompok

strategi *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) dan kelompok strategi coping yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*) pada orangtua yang memiliki anak retardasi mental yang bersekolah di SLB Negeri Gedangan. Hal ini ditunjukkan melalui analisis terhadap data strategi coping dengan stres pengasuhan, yang menunjukkan nilai t_{hitung} yang dihasilkan sebesar -2,318 dengan nilai signifikansi 0,027 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan stress pengasuhan ditinjau dari strategi coping (PFC dan EFC). Hipotesis diperkuat dengan nilai rata-rata kelompok *problem focused coping* yang lebih rendah dari kelompok *emotin focused coping* yakni nilai rata-rata PFC sebesar 77,20 dan EFC sebesar 87,87. Perbedaan nilai rata-rata PFC tersebut relatif lebih rendah dari nilai rata-rata EFC atau terdapat perbedaan stress pengasuhan pada orangtua yang menggunakan *problem Focused Coping* (PFC) dengan orangtua yang menggunakan *Emotin Focused Coping* (EFC).

Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa pemilihan dan penggunaan strategi *coping* yang berbeda, menyebabkan tingkat stress pengasuhan yang berbeda pula pada orangtua yang memiliki anak retardasi mental yang

bersekolah di SLB Negeri Gedangan. Menurut Nurhayati (2005) kemampuan setiap individu dalam memilih strategi coping dan menggunakan untuk mengurangi tekanan adalah berbeda. Perbedaan juga terdapat dalam hal pemahaman mengenai bagaimana dan kapan harus memakai strategi coping yang diperlukan. Billings dan Moos (Nurhayati, 2005) menyatakan bahwa faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesadaran emosional, tingkat pendidikan, dan kesehatan fisik akan berpengaruh terhadap kecenderungan penggunaan strategi coping. Menurut Rutter (Choirul & Himawan, 2005), strategi coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Lazarus mengatakan bahwa situasi yang sama belum tentu menimbulkan perilaku coping yang sama bagi semua orang. Park, dkk (dalam Bartram, 2008) menambahkan bahwa baik *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki potensi bersifat adaptif pada situasi stres, jika strategi coping yang digunakan sesuai, maka individu memiliki *symptoms psikologi* yang lebih rendah daripada penggunaan strategi coping yang tidak sesuai.

Strategi *coping* yang sesuai dan efektif pada situasi yang dialami orang tua yang memiliki anak retardasi mental yang bersekolah di SLB Negeri Gedangan dapat membantu

orangtua dalam menyelesaikannya atau meminimalisasikan masalahnya sehingga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan sebaliknya strategi *coping* yang tidak efektif hanya akan meningkatkan stres kerja. Pernyataan ini semakin diperkuat oleh Rutter (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa tidak ada satu pun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Tidak ada strategi coping yang paling berhasil. Strategi coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stress dan situasi.

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres orangtua yang menggunakan *problem focused coping* (PFC) lebih rendah daripada orangtua yang menggunakan *emotion focused coping* (EFC) dimana nilai rata-rata PFC sebesar 77,20 dan EFC sebesar 87,87. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *problem focused coping* lebih efektif dalam menurunkan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak retardasi mental daripada menggunakan *emotion focused coping*. Hasil ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kim dkk (dalam Cheng, 2001), yang menyatakan bahwa *problem focused coping* secara umum merupakan strategi adaptif dalam mengurangi stres sedangkan *emotion focused coping* umumnya merupakan bentuk *maladaptive coping* dalam usahanya

memecahkan stres dan distress. Jaengawang (2007) menambahkan bahwa dengan menggunakan problem focused coping, individu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara langsung sehingga memudahkan individu untuk melewati rintangan yang dihadapi dan merai tujuan. Bartram (2008) mengatakan bahwa strategi coping yang berorientasi pada masalah (problem focused coping) akan adaptif digunakan pada situasi yang bisa dirubah dan dapat dikontrol misalnya dalam memecahkan masalah yang terjadi di masa yang akan datang.

Data empiris menunjukkan bahwa dari 39 subjek penelitian, terdapat 22 subjek yang menggunakan problem focused coping sedangkan 17 subjek lainnya menggunakan emotional focused coping. Menurut Pramadi (2003) kecenderungan strategi coping yang dilakukan individu dipengaruhi oleh faktor individual dan lingkungannya. Penelitian Li-sang, Sang Yau & yuen (2001) menyebutkan bahwa mekanisme coping yang dilakukan orangtua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan yaitu coping yang lebih berfokus kepada tindakan sendiri mungkin untuk merencanakan dan mempersiapkan lebih jauh ke masa depan seperti tindakan penyelamatan dengan menabung lebih banyak uang dan menyediakan tempat tinggal yang baik

