
HUBUNGAN STRATEGI COPING DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Setianing Rodiyah¹, Yulita Kurniawaty Asra², Masyhuri³

UIN Suska Riau

setianingrodiyah215@gmail.com¹, yulita@uin-suska.ac.id², masyhuri@uin-suska.ac.id³

ABSTRAK

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadapi tantangan pengasuhan yang kompleks sehingga rentan mengalami psychological distress (tekanan psikologis). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi coping dengan psychological distress pada orang tua anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Pelalawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 71 orang tua ABK sebagai sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Brief COPE (Carver, 1997) untuk mengukur strategi coping dan Kessler Psychological Distress Scale (K-10) (Kessler et al., 2002) untuk mengukur psychological distress. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi coping dengan psychological distress ($r = -0,321$; $p = 0,006$). Hal ini berarti bahwa semakin adaptif strategi coping yang digunakan orang tua, maka semakin rendah tingkat psychological distress yang dialami. Strategi coping memberikan sumbangan efektif sebesar 10,3% terhadap psychological distress, sedangkan sisanya sebesar 89,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan kategorisasi data, sebagian besar responden memiliki strategi coping pada kategori sedang (63,4%) dan psychological distress pada kategori sedang (63,4%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi orang tua ABK di Kabupaten Pelalawan berada dalam kondisi yang stabil namun masih berpeluang untuk ditingkatkan. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa strategi coping memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan psychological distress pada orang tua ABK. Hasil ini mengimplikasikan perlunya pengembangan program intervensi berbasis peningkatan keterampilan coping yang adaptif, terutama problem-focused coping dan emotion-focused coping, untuk mendukung kesehatan mental orang tua anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: Strategi Coping, Psychological Distress, Orang Tua, Anak Berkebutuhan Khusus.

PENDAHULUAN

Kehadiran seorang anak, baik mereka terlahir dengan kondisi sempurna maupun berkebutuhan khusus, adalah amanah dari Allah SWT yang harus diterima dengan penuh rasa syukur. Anak merupakan anugerah yang tak ternilai sebagai pelengkap kebahagiaan keluarga. Memiliki keturunan merupakan harapan yang besar bagi setiap pasangan (Faradina, 2016). Kelahiran seorang anak menjadi momen yang sangat dinantikan, dan anak yang sehat dianggap sebagai wujud dari impian setiap keluarga, terutama bagi kedua orang tuanya. Orang tua biasanya memiliki impian untuk memiliki anak yang sehat, sempurna, dan bebas dari kekurangan, yang mampu tumbuh dan berkembang sesuai dengan standar ideal masyarakat. Sayangnya, tidak semua anak lahir dalam keadaan lengkap dan normal (Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus, 2024).

Beberapa orang tua dikaruniai anak berkebutuhan khusus (penyandang disabilitas) karena memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual, atau sensorik dalam jangka waktu yang lama (Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus, 2024). Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dalam hal ciri-ciri mental, kemampuan sensorik, fisik, neuromaskular, perilaku sosial dan emosional, kemampuan

berkomunikasi, maupun kombinasi dua atau lebih dari hal di atas (Mangunsong, 2014). UNICEF (2022) melaporkan jumlah anak usia 0-17 tahun di dunia yang memiliki disabilitas hampir mencapai 240 juta orang.

Kelahiran anak umumnya dikaitkan dengan perasaan kegembiraan, tetapi orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus menghadapi banyak tantangan dalam membesarkan anak mereka. Kehadiran anak dengan kebutuhan khusus memberikan dampak besar pada seluruh anggota keluarga, termasuk orang tua dan saudara (Amelasasih, 2016). Anak dengan kebutuhan khusus memerlukan perhatian dan perawatan ekstra, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional orang tua. Mengasuh anak dengan kebutuhan khusus bukanlah tugas yang mudah (Putri, 2020).

Anak-anak penyandang disabilitas sering menghadapi berbagai hambatan yang menghalangi mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara setara dengan anak-anak lain. Hambatan tersebut berupa keterbatasan dalam mobilisasi, keterbatasan dalam berkomunikasi, stigma dan diskriminasi dari lingkungan sekitar, serta berbagai dampak negatif yang diterima dari keterbatasan dalam bersosialisasi (UNICEF, 2022). Anak penyandang disabilitas dan para pengasuhnya juga menghadapi berbagai tantangan dalam hal akses pendidikan, kesehatan, gizi, WASH (air, sanitasi, dan kesehatan), sosial, dan layanan perlindungan anak (UNICEF Indonesia, 2021).

Pemerintah telah menyusun aturan terkait hak dan perlindungan setiap anak terhadap kekerasan dan diskriminasi tanpa memandang sempurna atau tidaknya anak, seperti terlampir dalam Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak yang menyatakan bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi (Indonesia, 2014). Berdasarkan UU No. 8 Tahun 2016 Pasal 5 Ayat 3 tentang hak penyandang disabilitas disebutkan bahwa anak berkebutuhan khusus mempunyai hak untuk perawatan dan pengasuhan keluarga atau keluarga pengganti untuk tumbuh kembang secara optimal.

Pola asuh yang diterapkan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak, sehingga mampu memfasilitasi perkembangan mereka untuk mencapai potensi terbaiknya (McMahon, 2022). Oleh karenanya, orang tua yang merawat anak berkebutuhan khusus sering kali menghadapi kesulitan dan tekanan dalam keluarga (Amelasasih, 2016), bahkan membuat orang tua merasa tertekan dan rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, atau depresi, karena beban yang harus mereka tanggung dalam mendukung perkembangan anak (Costa E Silva & Roama-Alves, 2023).

Anak-anak dengan kebutuhan khusus memerlukan perhatian ekstra dan perawatan khusus, yang sering kali menuntut pengorbanan fisik dan emosional bagi orang tua (Costa E Silva & Roama-Alves, 2023). Selain itu, hasil penelitian tentang penerimaan diri orang tua pada anak berkebutuhan khusus menunjukkan sebanyak 30% orang tua belum cukup baik dalam menghargai anak dan 40% belum dapat mengenal kebutuhan anak. Hasil analisis lebih dalam didapatkan orang tua merasa malu mempunyai anak berkebutuhan khusus, orang tua merasa masa depan anak berkebutuhan khusus tidak jelas, orang tua merasa anak berkebutuhan khusus menjadi beban dalam hidupnya, orang tua merasa anak berkebutuhan khusus menjadi titik masalah dalam keluarga, orang tua menjadi menyesal telah melahirkan anak berkebutuhan khusus, dan orang tua merasa tidak mampu merawat anak berkebutuhan khusus (Hafizah & Mulyani, 2022).

Penelitian Arif dkk. (2021) menunjukkan bahwa para orang tua mengalami stres dengan 108 (65,5%) mengalami stres sedang, 8 (4,8%) mengalami stres rendah, dan 34 (20,6%) mengalami tingkat stres yang tinggi dibandingkan orang tua anak tanpa kebutuhan khusus. Situasi ini sering menyebabkan orang tua mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini terjadi karena anak dengan disabilitas pada usia toddler membutuhkan perhatian dan perawatan khusus yang menyebabkan terjadinya gangguan pada fisik dan mental orang tua serta terjadinya perubahan emosional dan perilaku. Kelelahan fisik dan mental yang dialami orang tua dapat

mengganggu fungsi kognitif mereka, seperti ingatan, konsentrasi, dan pengambilan keputusan. Sedangkan perubahan emosional dan perilaku orang tua dapat menyebabkan distress psikologis, kecemasan, dan depresi (Harita & Chusairi, 2022).

Psychological distress merujuk pada keadaan stres mental yang dialami seseorang, yang dapat mencakup perasaan cemas, depresi, frustrasi, dan kelelahan emosional yang muncul ketika individu merasa kesulitan menghadapi tekanan, tantangan hidup, atau beban emosional yang terus-menerus. Distress psikologis tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mental, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Kessler et al. (2002), distress psikologis merupakan suatu ketidakstabilan kondisi yang berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosi, kognisi, perilaku, dan perasaan individu seperti kecemasan, suasana hati depresi, kepenatan atau kelelahan, dorongan untuk selalu bergerak tanpa istirahat, dan ketidakberhargaan diri individu.

Gejala distress psikologis dapat berbentuk gejala psikiatri dan somatik. Gejala psikiatri yang dirasakan adalah perasaan takut, marah, sedih, kekhawatiran terkait infeksi, kelelahan, gugup, cemas, depresi dan gelisah (Prete dkk., 2020). Gejala lain yang dirasakan adalah perasaan tertekan, merasa kesepian, takut, marah, sedih, frustrasi, kesulitan tidur atau mimpi buruk, kebingungan, sulit berkonsentrasi, apatis, pesimis, hilangnya rasa humor, sering melamun, dan kehilangan gairah (Piotrowski, 2010). Selain itu, gejala somatik yang dirasakan adalah kesulitan berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, perubahan nafsu makan, energi, keinginan, dan minat juga dilaporkan pada gejala psikologis yang muncul akibat stres (Passer & Smith, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari 20% orang tua dengan anak berkebutuhan khusus ditemukan memiliki tingkat stres yang tinggi, yang menunjukkan bahwa merawat anak dengan kebutuhan khusus adalah tugas yang penuh stres (Arif dkk., 2021). Penelitian Kusumah dkk. (2022) menunjukkan sebanyak 96,37% orang tua dengan anak berkebutuhan khusus mengalami stres dalam pengasuhan.

Berdasarkan teori Kessler et al. (2002), psychological distress memiliki dua aspek utama, yaitu:

- Depresi: reaksi psikologis yang disebabkan oleh gangguan mood sehingga menimbulkan perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, tidak berharga, kesulitan tidur, menangis.
- Kecemasan: reaksi emosional yang disebabkan faktor dari luar tubuh sehingga menimbulkan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah dan takut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological distress menurut Matthews (2007) meliputi faktor fisiologis, faktor kognitif, faktor kepribadian (terutama neurotisme), dan faktor sosial (dukungan sosial dan hubungan interpersonal).

Tugas mengasuh anak yang kompleks dapat membuat orang tua merasa bahwa hidup mereka penuh dengan tekanan yang menyebabkan stres. Oleh karena itu, strategi coping pada orang tua memainkan peran penting selama proses pengasuhan anak berkebutuhan khusus (Khoirunnisa dkk., 2023). Strategi coping adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah atau situasi yang dianggap menyakitkan atau mengancam. Strategi coping yang digunakan individu dalam menyelesaikan stresor yang dialami tergantung pada kepribadian seseorang, oleh karena hal tersebut strategi coping akan berbeda-beda pada setiap orang (Rahmania et al., 2014).

Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989), coping merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi, atau menoleransi tuntutan internal dan/atau eksternal yang ditimbulkan oleh transaksi stres. Strategi coping didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan.

Dalam perspektif Charles S. Carver (1997), dimensi coping diklasifikasikan ke dalam tiga kategori besar:

a. Problem-Focused Coping

Dimensi ini bertujuan untuk secara langsung mengubah, mengatasi, atau menghilangkan sumber stres yang dihadapi. Individu yang menggunakan dimensi ini akan mengambil tindakan nyata, seperti menyusun rencana, mencari informasi, atau menyingkirkan berbagai gangguan agar bisa berkonsentrasi penuh pada masalah. Strategi seperti active coping, planning, dan seeking instrumental support merupakan wujud dari fungsi ini.

b. Emotion-Focused Coping

Berbeda dengan dimensi pertama, dimensi ini tidak berusaha mengubah situasi penyebab stres, melainkan berfokus pada upaya mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat stres tersebut. Strategi seperti mencari dukungan emosional, melakukan pembiasaan ulang secara positif (positive reframing), menerima kenyataan (acceptance), serta berpaling pada agama atau spiritualitas merupakan contoh dari fungsi ini.

c. Less Useful Coping (Disfungsional)

Dimensi ini sebenarnya tidak memiliki tujuan adaptif dalam jangka panjang. Strategi dalam kategori ini cenderung bersifat menghindar, impulsif, atau kontraproduktif, seperti penyangkalan (denial), pelampiasan emosi (venting), pelepasan perilaku (behavioral disengagement), hingga penggunaan alkohol atau obat-obatan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping menurut Carver & Connor-Smith (2010) meliputi:

- Faktor disposisional (kepribadian): Conscientiousness, extraversion, openness, agreeableness, dan neuroticism
- Faktor situasional: perceived control (persepsi kendali), sifat stresor, dan jarak temporal
- Faktor demografis: jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan

Strategi coping stres pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis disabilitas anak, tingkat pendidikan orang tua, dan karakteristik individu dalam menghadapi stresor. Strategi ini mencakup coping emosional aktif, keyakinan atau kepercayaan pribadi, kepuasan diri, penggunaan humor adaptif, motivasi dan efikasi diri, strategi penghindaran, serta keterlibatan yang berfokus pada pemecahan masalah (Khoirunnisa dkk., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan beberapa strategi coping yang digunakan dan efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada ibu tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus adalah emotion focused coping dengan cara resiliensi, refleksi diri, dan respite care (Fatirahma dkk., 2025). Hasil penelitian lainnya dengan metode penelitian kualitatif menunjukkan enam informan yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung menggunakan mekanisme coping yang bersifat adaptif yang tertuang dalam strategi coping yang berpusat pada masalah (problem focused coping) dan yang berpusat pada emosi (emotion focused coping) (Amin dkk., 2021).

Hasil penelitian tentang jenis strategi coping pada ibu dengan ABK menunjukkan kategori tertinggi pada problem focused coping yaitu sebanyak 32 orang (51,6%) (Sukmawati dkk., 2020). Penelitian Kurniasih dkk. (2023) juga menemukan bahwa strategi coping yang digunakan orang tua dalam menghadapi stres yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB ABC Argasari Lestari Kota Tasikmalaya yaitu menggunakan coping berfokus pada masalah (problem focused coping) sebanyak 42 orang tua dengan persentase (84%). Penggunaan coping strategies oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sangat bermanfaat untuk kesehatan mental mereka (Putri & Hendriani, 2025).

Berdasarkan kerangka teori Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus & Folkman (1984), strategi coping memiliki peran fundamental dalam menentukan tingkat psychological distress yang dialami individu. Ketika individu menghadapi stresor (dalam konteks ini adalah tantangan mengasuh ABK), mereka melakukan dua proses penilaian (appraisal):

1. Primary Appraisal: Individu menilai apakah situasi yang dihadapi bersifat mengancam, merugikan, atau menantang
2. Secondary Appraisal: Individu menilai sumber daya yang dimiliki, termasuk kemampuan coping

Strategi coping yang adaptif (terutama problem-focused coping dan emotion-focused coping yang sehat) akan mengubah penilaian terhadap stresor dan mengurangi tekanan psikologis. Sebaliknya, strategi coping yang maladaptif (avoidant coping) akan memperburuk psychological distress.

Penelitian Chen, Iao, & Wu (2024) secara spesifik meneliti mediasi strategi coping pada hubungan antara masalah perilaku anak dengan stres dan depresi. Temuan utama mereka adalah problem-focused coping berkorelasi dengan penurunan stres pengasuhan dan gejala depresi, sebaliknya avoidance coping justru memperburuk kondisi. Ini membuktikan bahwa apa yang dilakukan orang tua untuk menyelesaikan masalah anak sangat menentukan tingkat distress mereka.

Temuan serupa juga diungkapkan oleh Pachița & Gherguț (2023) yang meneliti orang tua anak disabilitas di Rumania. Hasil regresi dan moderasi menunjukkan bahwa perceived stress adalah prediktor negatif yang kuat bagi kesejahteraan mental. Namun, hubungan ini dimoderatori oleh penggunaan problem-focused coping dan emotion-focused coping; penggunaan strategi ini menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi.

Penelitian Lim, Muhammad, & Voon (2025) menunjukkan bahwa strategi coping dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres serta meningkatkan kualitas hidup orang tua secara keseluruhan. Kunci dari strategi coping dalam penelitian tersebut adalah melatih fleksibilitas psikologi orang tua agar lebih adaptif dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, dapat diasumsikan secara teoritik bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus yang memiliki strategi coping yang tepat (adaptif) berpeluang menurunkan psychological distress yang dialami, begitu juga sebaliknya bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus yang memiliki strategi coping yang maladaptif (rendah) berpeluang meningkatkan psychological distress yang dialami.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban yang ilmiah terhadap permasalahan yang sudah dipaparkan di atas. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antarstrategi coping dengan psychological distress pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak khasanah ilmu pengetahuan dalam psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan yang berkaitan dengan strategi coping dan psychological distress pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus & Folkman (1984) serta teori Carver (1997) tentang dimensi coping dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong orang tua anak berkebutuhan khusus untuk meningkatkan strategi coping yang adaptif (terutama problem-focused coping dan emotion-focused coping yang sehat) untuk mengatasi psychological distress dengan baik.

METODE

Subjek Penelitian

Penelitian ini memiliki populasi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Pelalawan. Berdasarkan data orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di pelalawan total populasi adalah sebanyak 71 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah purposive sampling. Menurut (Sugiyono, 2020), teknik sampling yaitu cara atau prosedur pengambilan sampel dari satu populasi, Dalam pengambilan anggota sample menggunakan teknik nonprobability sampling dengan jenis Purposive sampling, Dimana teknik pengambilan data dengan menentukan sampel yang sudah dipertimbangkan berdasarkan kriteria penelitian dan

tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel penelitian.

Pengukuran

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu: (1) skala Brief COPE untuk mengukur strategi coping orang tua anak berkebutuhan khusus; dan (2) skala Kessler Psychological Distress Scale (K-10) untuk mengukur tingkat psychological distress yang dialami orang tua anak berkebutuhan khusus.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua skala memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$. Skala strategi coping (Brief COPE) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,878 dengan 28 dari 28 aitem dinyatakan valid (kisaran koefisien korelasi aitem-total 0,301 - 0,663). Sedangkan skala psychological distress (K-10) memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,826 dengan 10 dari 10 aitem yang valid (kisaran koefisien korelasi aitem-total 0,304 - 0,530).

Analisis data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hubungan psychological distress dengan strategi coping pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Analisis data yang digunakan berupa analisis regresi linear berganda menggunakan bantuan perangkat lunak, yaitu IBM SPSS Statistics versi 27 pada windows 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara psychological distress dengan strategi coping pada orang tua anak berkebutuhan khusus, dengan penjelasan sebagai berikut:

Tabel data demografi

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
IRT	33	49.2
Buruh	9	12.7
Guru	1	1.4
Pedagang	1	1.4
Pegawai swasta	6	8.5
Petani	10	14.1
Wiraswasta	11	15.5
Total	71	100.0

Berdasarkan table 4.4 tersebut dapat diketahui bahwa orang tua yang bekerja sebagai IRT sebanyak 33 orang (49,2%), orang tua yang bekerja sebagai buruh sebanyak 9 orang (12.7%), orang tua yang bekerja sebagai guru sebanyak 1 orang (1.4%), orang tua yang bekerja sebagai pedagang sebanyak 1 orang (1,4%), orang tua yang bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 6 orang (8,5%), orang tua yang bekerja sebagai petani sebanyak 10 orang (14.1%), orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 11 orang (15,5%). Berdasarkan hal tersebut, pekerjaan orang tua paling dominan adalah bekerja sebagai IRT.

Variabel	Mean Empirik	Mean Teoritik	SD Empirik	Kategori Dominan
Strategi Coping	84,24	70	14,641	Sedang (63,4%)
Psychological Distress	32,90	30	6,642	Sedang (63,4%)

Dari table di atas Rata-rata skor strategi coping (84,24) berada di atas mean teoritik (70) dengan selisih 14,24 poin. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Pelalawan telah menggunakan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Standar deviasi sebesar 14,641 menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup beragam dalam penggunaan strategi coping di antara responden. Sedangkan Rata-rata skor psychological distress (32,90) berada di atas mean teoritik (30) dengan selisih 2,90 poin. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Pelalawan cenderung mengalami tekanan psikologis pada tingkat sedang. Standar deviasi sebesar 6,642 menunjukkan bahwa variasi tingkat psychological distress antar responden relatif moderat.

Variable	r	t	Sig.	R ²
Strategi coping	-0,321	-2,811	0,006	0,103

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel strategi coping memiliki nilai signifikansi sebesar 0,006 dan nilai t hitung sebesar -2,811. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai t hitung (dalam nilai absolut) lebih besar dari t tabel ($\alpha = 5\%$; $df = 69$), yaitu $2,811 > 1,995$. Dengandemikian, strategi coping berhubungan secara signifikan dengan psychological distress pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

Tanda negatif pada nilai t hitung (-2,811) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat negatif, artinya semakin adaptif strategi coping yang digunakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus, maka semakin rendah tingkat psychological distress yang dialami. Sebaliknya, semakin maladaptif strategi coping yang digunakan, maka semakin tinggi tingkat psychological distress yang dialami.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian hubungan strategi coping dengan psychological distress, dinyatakan diterima.

Variabel	Unstandardized Coefficients (B)	t	F	Sig.
Strategi Coping	-0,139	-2,811	7,902	0,006

Tabel di atas menunjukkan hasil uji korelasi antara strategi coping terhadap psychological distress. Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa strategi coping memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan psychological distress pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Nilai $R^2 = 0,103$ mengindikasikan bahwa strategi coping memberikan kontribusi sebesar 10,3% terhadap variasi psychological distress, sedangkan sisanya sebesar 89,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, jenis disabilitas anak, atau faktor kepribadian lainnya.

Secara parsial, variabel strategi coping menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap psychological distress dengan nilai $t = -2,811$ dan signifikansi $0,006$ ($p < 0,05$). Tanda negatif pada nilai t menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat negatif. Hal ini berarti semakin adaptif strategi coping yang digunakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus, maka semakin rendah tingkat psychological distress yang dialami. Sebaliknya, semakin maladaptif strategi coping yang digunakan, maka semakin tinggi tingkat psychological distress yang dialami. Nilai Unstandardized Coefficients (B) = $-0,139$ mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor strategi coping, maka skor psychological distress akan menurun sebesar $0,139$ unit. Nilai $F = 7,902$ menunjukkan bahwa model regresi sederhana ini layak digunakan untuk memprediksi hubungan antara strategi coping dengan psychological distress.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi coping berperan signifikan dalam menurunkan tingkat psychological distress pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pengembangan dan peningkatan keterampilan coping yang adaptif, baik yang berfokus pada masalah (problem-focused coping) maupun yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping), sangat penting untuk mendukung kesehatan mental orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Pembahasan

Strategi coping adalah proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Dalam konteks orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK), strategi coping menjadi faktor penting yang membantu mereka menghadapi berbagai tantangan pengasuhan yang kompleks, mulai dari perawatan fisik anak, terapi, pendidikan, hingga stigma sosial dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian ini, variabel strategi coping memiliki arah hubungan negatif terhadap psychological distress dan secara statistik hubungannya signifikan ($p = 0,006 < 0,05$; $t = -2,811$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin adaptif strategi coping yang digunakan oleh orang tua anak berkebutuhan khusus, maka semakin rendah tingkat psychological distress yang dialami. Sebaliknya, semakin maladaptif strategi coping yang digunakan, maka semakin tinggi tingkat psychological distress yang dialami. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan orang tua dalam mengelola stres dan tekanan pengasuhan merupakan faktor kunci yang menentukan kesejahteraan psikologis mereka.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,103$ ($10,3\%$) menunjukkan bahwa strategi coping memberikan kontribusi sebesar $10,3\%$ terhadap variasi psychological distress, sedangkan sisanya sebesar $89,7\%$ dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan, kondisi ekonomi keluarga, jenis disabilitas anak, tingkat keparahan kondisi anak, ketersediaan akses layanan kesehatan dan pendidikan, serta faktor kepribadian orang tua seperti resiliensi dan optimisme.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Chen, Iao, & Wu (2024) yang secara spesifik meneliti mediasi strategi coping pada hubungan antara masalah perilaku anak dengan stres dan depresi pada ibu dari anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa problem-focused coping berkorelasi dengan penurunan stres pengasuhan dan gejala depresi, sebaliknya avoidance coping justru memperburuk kondisi. Hal ini membuktikan bahwa apa yang dilakukan orang tua untuk menyelesaikan masalah anak sangat menentukan tingkat distress yang mereka alami.

Penelitian Pachița & Gherguț (2023) yang meneliti orang tua anak disabilitas di Rumania juga mendukung temuan ini. Hasil regresi dan moderasi menunjukkan bahwa perceived stress adalah prediktor negatif yang kuat bagi kesejahteraan mental. Namun, hubungan ini dimoderatori oleh penggunaan problem-focused coping dan emotion-focused coping. Penggunaan strategi ini

menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Orang tua yang mampu mengkombinasikan kedua jenis coping tersebut cenderung lebih resilient dalam menghadapi tantangan pengasuhan ABK.

Selain itu, penelitian Lim, Muhammad, & Voon (2025) menunjukkan bahwa strategi coping dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres serta meningkatkan kualitas hidup orang tua secara keseluruhan. Kunci dari strategi coping dalam penelitian tersebut adalah melatih fleksibilitas psikologi orang tua agar lebih adaptif dalam menghadapi masalah. Artinya, semakin berat tantangan yang dihadapi orang tua dalam mengasuh ABK, semakin tinggi pula potensi stres yang muncul, namun strategi coping yang adaptif dapat mengurangi hal tersebut dan berdampak besar bagi kesejahteraan psikologis orang tua.

Menariknya, hasil ini juga menggambarkan bahwa dalam konteks orang tua ABK di Kabupaten Pelalawan, strategi coping yang paling dominan digunakan berada pada kategori sedang (63,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua sudah cukup mampu mengelola stres dengan kombinasi antara problem-focused coping (mencari solusi konkret, informasi, dukungan instrumental) dan emotion-focused coping (menerima, menenangkan diri, religious coping), namun belum sepenuhnya adaptif atau konsisten. Sebagian kecil masih menggunakan avoidant coping seperti menghindar atau menyalahkan diri sendiri.

Temuan ini memperkuat pendapat Carver & Connor-Smith (2010) bahwa faktor disposisional (kepribadian) dan faktor situasional (perceived control) sangat mempengaruhi pemilihan strategi coping. Orang tua yang merasa memiliki kendali atas situasi pengasuhan cenderung menggunakan problem-focused coping, sementara mereka yang merasa tidak memiliki kendali cenderung menggunakan emotion-focused coping atau bahkan avoidant coping. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan sense of control pada orang tua ABK dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendorong penggunaan coping yang lebih adaptif.

Penelitian Hasanah (2025) juga memperkuat pentingnya integrasi antara nilai-nilai spiritual dan coping dalam konteks orang tua Muslim. Nilai-nilai seperti iman, sabar, syukur, dan tawakal secara signifikan meningkatkan penerimaan diri, rasa syukur, dan kedamaian batin, sehingga membina ketahanan emosional (emotional resilience). Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping yang berbasis spiritualitas (seperti religious coping) sangat relevan dengan konteks budaya dan religius masyarakat Kabupaten Pelalawan yang mayoritas beragama Islam.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa upaya penurunan psychological distress pada orang tua ABK sebaiknya difokuskan pada pengembangan dan peningkatan keterampilan coping yang adaptif. Intervensi psikoedukasi yang memfasilitasi penguasaan problem-focused coping (seperti perencanaan, pencarian informasi, dan pemecahan masalah konkret) serta emotion-focused coping yang sehat (seperti positive reframing, penerimaan, dan dukungan sosial) dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental orang tua ABK secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi coping memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap psychological distress pada orang tua anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Pelalawan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi ($p = 0,006$) yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung (-2,811) yang lebih besar dari t tabel (1,995). Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin adaptif strategi coping yang digunakan orang tua ABK, maka semakin rendah tingkat psychological distress yang dialami.

Strategi coping memberikan kontribusi sebesar 10,3% ($R^2 = 0,103$) terhadap psychological distress, sedangkan sisanya sebesar 89,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, jenis disabilitas anak, tingkat keparahan kondisi anak, akses layanan kesehatan dan pendidikan, serta faktor kepribadian orang tua.

Berdasarkan kategorisasi data, sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk strategi coping (63,4%) maupun psychological distress (63,4%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum orang tua ABK di Kabupaten Pelalawan sudah cukup mampu mengelola stres dengan strategi coping yang cukup adaptif, namun tekanan psikologis yang dialami masih berada pada tingkat yang perlu mendapatkan perhatian agar tidak meningkat ke level yang lebih tinggi.

Meskipun demikian, strategi coping tetap memiliki peran penting sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan psychological distress pada orang tua ABK. Kemampuan orang tua untuk menggunakan problem-focused coping (mencari solusi konkret, informasi, dan dukungan instrumental) serta emotion-focused coping yang sehat (positive reframing, penerimaan, religious coping) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres yang muncul akibat tantangan pengasuhan ABK.

Dengan demikian, upaya penurunan psychological distress pada orang tua ABK idealnya dilakukan melalui dua pendekatan: (1) memperkuat faktor internal orang tua, seperti pengembangan keterampilan coping adaptif, peningkatan sense of control, dan penguatan nilai-nilai spiritual; serta (2) menciptakan faktor eksternal yang mendukung, yaitu lingkungan sosial yang suportif, ketersediaan akses layanan kesehatan dan pendidikan yang memadai, serta dukungan dari keluarga dan masyarakat. Pendekatan holistik ini mampu menghasilkan orang tua ABK yang tidak hanya sehat secara psikologis, tetapi juga memiliki daya juang yang kuat dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelasasih, P. (2016). Resiliensi orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *Psikosains*, *11*(2), 72–81.
- Amin, A., Muzakkir, & Herman. (2021). Analisis mekanisme coping orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di Sekolah Luar Biasa (SLB/C). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *1*(24), 90245.
- Arif, A., Ashraf, F., & Nusrat, A. (2021). Stress and coping strategies in parents of children with special needs. *Journal of the Pakistan Medical Association*, *71*(5), 1369–1372.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 92–100.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, *61*, 679–704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283.
- Chen, K.-L., Iao, L.-S., & Wu, C.-C. (2024). Impact of child behavior problems on parenting stress and depressive symptoms among mothers of children with autism spectrum disorder: Mediation of coping strategies. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, *36*(3), 489–509.
- Costa E Silva, M., & Roama-Alves, R. J. (2023). Parenting self-efficacy on autism spectrum disorder context: A literature review. *Interamerican Journal of Psychology*, *57*(2).
- Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus. (2024). Terampil dan berdaya lampau bahasa isyarat internasional. *SPIRIT*, 22–23.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo*, *4*(1), 18–23.
- Fatihma, N., Hendriani, W., & Psikologi, F. (2025). Peran coping stress orang tua tunggal yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Education and Development*, *13*(1), 132–140.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafizah, H., & Mulyani, R. R. (2022). Profil self acceptance orang tua anak berkebutuhan khusus di Yayasan Tiji Salsabila Kota Padang. *Journal of Education Research*, *2*(3), 115–119.

- Harita, A. N. W., & Chusairi, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi parental self-efficacy orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(4), 3111–3123.
- Hasanah, M. (2025). The role of Islamic spirituality in coping with stress and depression. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palangka Raya.
- Indonesia. (2014). Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 tentang perlindungan anak. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014.
- Indrawan, R., & Kaniawati Dewi, D. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran. Refika Aditama.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, *32*(6), 959–976.
- Khoirunnisa, K., Aquino, A., Parestorian, P. H., & Kurniawan, K. (2023). Strategi coping stres orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus: A scoping review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(1), 110–120.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, *38*(1), 52–54.
- Kurniasih, E., Basuni, D. R., & Widia, C. (2023). Coping stres orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB ABC Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Galuh*, *5*(1), 1.
- Kusumah, W. M., Tobing, C. M. H., & Mulyadi, M. (2022). Hubungan self-compassion dengan parenting stress pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, *2*(2), 107–114.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lim, R. G., Mohamad, F. S., & Voon, S. P. (2025). Efficacy of ACT for parents of children with special health care needs: Preliminary findings from Malaysia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *37*, 100920.
- Mangunsong, F. (2014). Psikologi pendidikan anak berkebutuhan khusus (Jilid 1). Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi UI (LPSP3 UI).
- Matthews, G. (2007). Personality and stress. Dalam G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. Oxford University Press.
- McMahon, M. J. (2022). Health inequalities in people with intellectual disability [Disertasi doctoral].
- Nunes, C., Pérez-Padilla, J., Martins, C., Pechorro, P., Ayala-Nunes, L., & Ferreira, L. I. (2021). The brief COPE: Measurement invariance and psychometric properties among community and at-risk Portuguese parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(6), 2806.
- Pachița, I.-C., & Gherguț, A. (2023). Perceived stress, mental well-being and coping on parents of disabled children from mainstream and special schools. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, *12*(1), 121–139.
- Passer, M. P., & Smith, R. E. (2009). *Psychology: The science of mind and behaviour*. McGraw-Hill.
- Piotrowski, N. A. (2010). *Salem health: Psychology and mental health*. Salem Press.
- Preti, E., Di Mattei, V., Perego, G., Ferrari, F., Mazzetti, M., Taranto, P., Di Pierro, R., Madeddu, F., & Calati, R. (2020). The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: Rapid review of the evidence. *Current Psychiatry Reports*, *22*(8).
- Putri, A. A. H. (2020). Konseling kelompok realitas untuk menurunkan stres pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *7*(1), 25–36.
- Putri, R. P., & Hendriani, W. (2025). Strategi, dampak & faktor coping pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus: Sistematis review. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, *13*(1), 1–6.
- Rahmania, Nurwati, N., & Taftazani, B. (2014). Strategi coping ibu dengan anak gangguan spektrum autisme. *Prosiding KS: Riset & PKM*, *3*, 292–428.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2003). Social structure and psychological functioning: Distress, perceived control, and trust. Dalam *Handbook of social psychology* (pp. 411–441). Springer Publishing Company.
- Setiawan, A., & Yosepha, S. Y. (2020). Metode penelitian kuantitatif. LPPM Universitas Persada Indonesia.

- Shadiqi, M. A. (2023). Statistik parametrik dan nonparametrik untuk penelitian sosial. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sukmawati, I., Rahayu, Y., & Noviayanti, D. (2020). Competition strategy in moms with special needs children strategi coping pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis*, *7*(2), 1–7.
- UNICEF Indonesia. (2021). Analisis lanskap anak dengan disabilitas di Indonesia.
- UNICEF. (2022). Disability inclusion policy and strategy 2022–2030.
- Wahidah, F. N., & Royanto, L. R. M. (2019). School well-being dan prestasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 5 Purwokerto. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, *8*(1), 1–12.
- Whiting, M., Nash, A. S., & Kendall, S. (2019). Enhancing resilience and self-efficacy in the parents of children with disabilities and complex health needs. *Primary Health Care Research & Development*, *20*, e33.