

***COPING STRATEGY IBU UNTUK MENGATASI STRESS DALAM
MERAWat DAN MEMBESARKAN ANAK DOWN SYNDROME***

Veronica Hesti Nur Endahsari

ABSTRAK

Ibu yang memiliki anak *down syndrome* pasti merasa syok, terpuKul, takut, dan tidak dapat menerima kenyataan sebenarnya. Hal ini merupakan perasaan yang dialami ibu ketika mengetahui kondisi anak, terlebih lagi ibu harus mengajarkan berbagai hal mengenai pemenuhan kebutuhan sehari-hari secara mandiri kepada anak. Selain itu, ibu juga dihadapkan pada reaksi lingkungan sekitar tentang kondisi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Apa saja stres yang dialami ibu yang memiliki anak *down syndrome*? 2) Bagaimana ibu mengatasi situasi yang menekan/*stress* terkait hubungannya dalam merawat dan membesarkan anak dengan *down syndrome*?. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Pengambilan data menggunakan metode wawancara semi-terstruktur dengan melibatkan 4 orang ibu yang memiliki anak *down syndrome* usia 6-11 tahun dan duduk dibangku sekolah, subjek dipilih menggunakan *criterion sampling*. Validitas yang digunakan yaitu validitas komunikatif dan validitas argumentatif. Hasil yang diperoleh yaitu bahwa bentuk stres yang dialami ibu dengan anak *down syndrome* dapat bersumber dari luar diri dan dari dalam diri. Bentuk stres dari luar diri dapat bersumber dari: 1) Keterbatasan anak yang mencakup keterbatasan perkembangan fisik, keterbatasan perkembangan kognitif, keterbatasan perkembangan emosi, keterbatasan perkembangan sosial, dan keterbatasan perkembangan moral. 2) Lingkungan keluarga, 3) Lingkungan masyarakat, dan 4) Lingkungan sekolah. Stres dari dalam diri dapat bersumber dari: 1) Perasaan bersalah, 2) Kehilangan kepercayaan untuk memiliki anak yang normal, dan 3) Kekhawatiran akan masa depan anak. Situasi stres tersebut menyebabkan ibu mengalami bentuk stres berupa perasaan negatif antara lain: merasa khawatir, merasa sedih, merasa sakit hati, merasa ragu, merasa bingung, merasa keberatan, merasa kecewa, merasa kesulitan, merasa tersinggung, merasa tidak fokus berpikir, dan merasa tidak siap. Ibu menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam mengatasi bentuk stres yang dialami. *Problem focused coping* yang paling dominan digunakan ibu untuk mengatasi bentuk stres yang dialami yaitu *active coping*, *Planning*, *Suppression of competing activities*, *Seeking social support for instrumental action*. *Emotion focused coping* yang dominan digunakan ibu untuk mengatasi bentuk stres yang dialami yaitu *seeking social support for emotional reason*, *positif reinterpretation and growth*, *acceptance*, dan *turning to religion*. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa koping tersebut lebih efektif bagi ibu dalam mengatasi stres.

Kata kunci: Ibu dengan anak *Down syndrome*, sumber stres, bentuk stres, dan *coping strategy*

**MOTHER COPING STRATEGY TO DEAL WITH STRESS IN CARING
AND RISING A DOWN SYNDROME CHILD**

Veronica Hesti Nur Endahsari

ABSTRACT

Mother who had Down syndrome child certainly feel shock, powerless, scared, and cannot receive the truth. Every mother would have same feeling when they know about their child condition, especially mother should have to teach many thing for their child to fulfill their daily need independently. In addition, mothers were exposed to environments reaction about her child condition. The purpose of this study aimed to determine 1) what kinds of stress from mother who had down syndrome child? 2) How does mother cope with stressful situation related to caring for and raising down syndrome child? This study used a qualitative method with phenomenology descriptive design. We used semi-structure interview method to collect the data involved four mother who had down syndrome child in 6 until 11 years old for the range of the age and they have formal study in the school, used criterion sampling to choose the subject. Kinds of validation of this study are communication and argumentation validation. Result of the study is many kinds of stress that mother who had Down syndrome child feel come from inside and the outside of their self. Kinds of stress from the outside come from 1) inadequacy of the child include physic, cognitive, emotion, social, and moral inadequacy development, 2) family, 3) society, and 4) school. Kinds of stress from the inside come from 1) feels of guilty, 2) loose of trust to have a normal child, 3) worried about their child future. That kinds of situation makes mother feel stressful with negative feeling like worried, sad, painful, doubt, confuse, heaviness, disappointed, difficult, offend, cannot mind focus, and feel unready. Mother used problem focused coping and emotion focused coping to face of the stress. Dominant problem focused coping that mother used to cope with stress are active coping, planning, suppression of competing activities, seeking social support for instrumental action. Dominant emotion focused coping that mother used to cope with stress are seeking social support for emotional reason, positive reinterpretation and growth, acceptance, and turning to religion. Overall, it can be conclude that kind of coping is more effective to cope with stress.

Key words: Mother with a Down syndrome child, sources of stress, forms of stress, and coping strategy