

Penyesuaian diri orangtua dengan anak yang mengalami gangguan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

Ida Ayu Devi Putri dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
wulanbudisetyani@unud.ac.id

Abstrak

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) merupakan gangguan perkembangan yang diketahui sebelum usia 4 tahun, ditandai dengan ketidakmampuan dalam memusatkan perhatian dan berada pada tingkat maladaptif dengan aktivitas yang berlebihan dan impulsif. Penyesuaian diri orangtua yang memiliki anak ADHD diperlukan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran penyesuaian diri orangtua terhadap anak yang mengalami gangguan ADHD. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini adalah dua pasang orangtua yang belum mempunyai pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus dengan gangguan ADHD dan dipilih dengan teknik *snowball sampling*. Proses pengambilan data terhadap kedua pasang responden dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orangtua dengan anak yang mengalami gangguan ADHD telah mampu melakukan penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri yang dilakukan adalah penyesuaian diri pribadi seperti menerima kondisi dengan apa adanya melalui tingkah laku yang ditunjukkan anak dan memutuskan untuk tidak menarik diri dari lingkungan sosial serta penyesuaian diri sosial seperti tidak peduli dengan perkataan orang lain mengenai kondisi anak.

Kata kunci: Anak ADHD, orangtua, penyesuaian diri.

Abstract

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) is a development disorder that is known before the age of 4 years, that characterized by an inability to focus attention and is at a maladaptive level with excessive and impulsive activities. Adaptation of parents who have ADHD children is needed, so that children can grow and develop optimally according to their potential. This study aims to see how the parents adjust themselves to the children who have ADHD disorders. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Respondents in this study were two pairs of parents who did not have experience in caring for children with special needs with ADHD disorders and were selected by the snowball sampling technique. The process of retrieving data on both pairs of respondents was carried out using interview and observation techniques. The results of this study indicate that parents with ADHD children have been able to adjust themselves. The process of self-adjustment carried out is personal adjustment such as accepting conditions as they are through the behavior shown by the child and deciding not to withdraw from the social environment as well as social self-adjustments such as not caring about what others say about the child's condition.

Keywords: ADHD children, parents, self-adjustment.

LATAR BELAKANG

Pada umumnya perkembangan anak untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dimulai dari lingkungan keluarga yaitu dari interaksi antara orangtua dan anak. Namun pada kenyataannya, ada beberapa orangtua yang tidak memerhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang terjadi khususnya bagi orangtua yang tidak mengetahui gejala-gejala yang dialami oleh anak berkebutuhan khusus. Salah satu penyebabnya adalah kurang perhatian orangtua dalam merawat anak bisa menyebabkan anak mengalami gangguan kesehatan seperti anak dengan berkebutuhan khusus (Rohmitriasih, 2019).

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang yang membutuhkan perhatian lebih dari orangtua baik secara fisik maupun mental. Kewajiban sebagai orangtua karena memiliki peran yang berbeda harus dilakukan seperti cara-cara orangtua menampilkan anaknya kepada masyarakat luas, dan cara-cara orangtua untuk menghadapi anak tersebut. Hal ini membuat orangtua harus menyesuaikan diri lebih baik, jika dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal (Wardhani, Rahayu, & Rosiana, 2012).

Beberapa orangtua yang baru pertama kali mempunyai anak dan mengetahui diagnosa atau kondisi anak yang mengalami kebutuhan khusus seperti anak yang mengalami gangguan ADHD akan muncul berbagai dinamika yang terjadi seperti menolak keadaan anaknya, kecewa, overprotektif menjaga anaknya dan takut membiarkan anaknya untuk berinteraksidengan orang lain (Astini, Utami, & Parwati, 2015).

Attention Deficit Hiperactivity Disorder merupakan gangguan perkembangan yang ditandai dengan ketidakmampuan dalam memusatkan perhatian dan ada pada tingkat maladatif dengan aktivitas yang berlebihan dan impulsif (Pieter, Janiwarti, & Saragih, 2011). Beberapa gangguan yang menyertai gangguan ADHD diantaranya yaitu gangguan PDD NOS atau gangguan perkembangan *pervasive, conduct disorder* atau gangguan perilaku agresif, gangguan belajar, gangguan motorik serta gangguan lainnya (Paternotte & Buitellar, 2010).

Hasil dari studi pendahuluan menemukan bahwa responden yaitu pasangan suami istri yang berinisial WM dan RP memiliki anak kembar laki-laki yaitu RA dan RI. RA dan RI pertama kali didiagnosis ADHD pada usia 2,5 tahun. Bapak WM mengatakan bahwa RA dan RI pada usia 2,5 tahun belum bisa berbicara, sangat hiperaktif dan sulit untuk diatur. Ketika pertama kali mengetahui RA dan RI mengalami gangguan ADHD, muncul berbagai emosi negatif yang dirasakan oleh Bapak WM dan Ibu RP seperti kaget, bingung, sedih, kecewa dan marah (Putri, 2018).

Adanya keterbatasan dan hambatan perkembangan pada anak gangguan ADHD, kemungkinan orangtua akan mengalami stres dan reaksi psikologis negatif lainnya sehingga orangtua memerlukan waktu untuk bisa menerima kondisi yang dialami anak. Orangtua yang dapat bersikap menerima keadaan diri dan mempunyai anak tidak sempurna diharapkan

dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Lubis, 2009).

Menurut Grasha dan Kirschenbaum (dalam Sari, 2015) menyatakan bahwa individu dikatakan sudah mampu menyesuaikan diri apabila dapat memodifikasi kemampuan yang dimiliki atau mempelajari kemampuan baru, dapat berinteraksi dengan orang lain serta memelihara kemandirian dan memenuhi kebutuhan dasar. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Subandi & Rusana (2014) yang menyatakan bahwa keberhasilan orangtua dalam menyesuaikan diri dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak seperti anak bisa makan sendiri, berkomunikasi atau berbicara, bisa membaca, menulis dan berhitung.

Penyesuaian diri orangtua (*parenthood*) merupakan kriteria terpenting dalam pengalihan dari tanggung jawab kedewasaan individual ke tanggung jawab kedewasaan. Peran sebagai orangtua dilakukan oleh dua individu yang tentu memiliki tugas penting dengan banyak mengorbankan kebahagiaan dan kepuasan sehingga diartikan sebagai masa krisis karena banyak perubahan, nilai dan peranan (Hurlock, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri orangtua yang mempunyai anak dengan gangguan ADHD, mengingat bahwa orangtua memerlukan waktu dan proses untuk dapat menerima dan menghadapi kondisi anak.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Suparlan (1997), penelitian kualitatif mendasari perwujudan satuan-satuan gejala yang ada dalam kehidupan manusia atau pola-pola.

Unit Analisis

Penelitian ini menggunakan unit analisis kelompok. Satuan kajian dalam kelompok tidak *mutually exclusive* namun masing-masing kelompok memerlihatkan ciri-ciri yang berbeda dan memberikan kesempatan bagi pengumpulan data sehingga penarikan kesimpulan membawa perbedaan pula (Moleong, 2016).

Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah dua pasang orangtua yang dipilih dengan menggunakan *snowball sampling*. Beberapa kriteria responden penelitian ini antara lain:

1. Orangtua yang belum mempunyai pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus terutama gangguan ADHD.
2. Berdomisili di Denpasar.
3. Bersedia mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir.

Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik observasi dan wawancara. Observasi yang

dilakukan adalah keterlibatan pasif dengan wawancara semiterstruktur.

Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Teknik pengorganisasian data dilakukan dengan memindahkan data rekaman wawancara ke dalam folder pada komputer peneliti. Hasil rekaman wawancara kemudian diolah dalam bentuk *fieldnote* dan verbatim yang telah diberi judul file sesuai dengan kode masing-masing responden. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2017).

Kredibilitas Penelitian

Kredibilitas data pada penelitian ini dilakukan dengan peningkatan ketekunan dan teknik triangulasi. Teknik triangulasi yang dilakukan yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.

Isu Etik

Isu etika yang harus diperhatikan selama proses penelitian berlangsung yaitu Responden bersedia melakukan proses penelitian dari awal hingga akhir dan berhak untuk mengundurkan diri, *informed consent*, kerahasiaan data dan tidak menyebarkan informasi responden.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan proses analisis data, terdapat dua topik utama pada hasil penelitian ini yaitu kondisi awal kehidupan orangtua dengan anak gangguan ADHD dan gambaran saat orangtua mengetahui kondisi anak mengalami gangguan ADHD.

Kondisi Awal Kehidupan Orangtua Dengan Anak Gangguan ADHD

Kondisi kehamilan pada responden ibu saat mengandung terdapat beberapa gejala-gejala yaitu penyakit kista dan hamil usia 43 tahun yang berada pada fase perkembangan dewasa madya, beban perut yang terlalu besar dan berat serta penuh tekanan pada saat hamil. Responden mengatakan berbagai emosi negatif yang ditunjukkan saat pertama kali mengetahui kondisi anak mengalami gangguan ADHD seperti pasrah, sedih, kecewa, marah, bingung dan kaget. Selain itu menyalahkan diri sendiri atas kondisi yang telah dialami oleh anak dan menyalahkan Tuhan karena telah diberikan anak berkebutuhan khusus. Responden mengatakan bahwa tidak mengetahui gejala-gejala mengenai kondisi anak ADHD dan menganggap bahwa kondisi perkembangan anak yang terhambat sebagai hal yang biasa.

Faktor Peningkat Penyesuaian Diri

Ada dua faktor yang dapat meningkatkan proses penyesuaian diri yang dialami oleh responden yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dilakukan responden adalah menganggap kondisi anak sebagai anugerah Tuhan. Sedangkan faktor eksternal yaitu responden selalu bekerjasama dengan pasangan untuk mengomunikasikan perkembangan anak, mendapat perlakuan positif dari lingkungan sosial serta adanya dukungan keluarga untuk

membantu responden mencari informasi mengenai anak berkebutuhan khusus dan mengantarkan anak untuk mengikuti terapi.

Faktor Penurun Penyesuaian Diri

Beberapa faktor yang dapat menurunkan penyesuaian diri responden yaitu anak responden selalu menunjukkan perilaku baru dan masih sulit untuk menerapkan sesuatu sehingga berdampak pada kondisi emosi dan fisik responden yang sering merasa stres dan sedih menghadapi kondisi anak serta mudah merasa lelah.

Strategi Koping

Strategi koping yang dilakukan responden untuk dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak adalah aktif mencari informasi mengenai ABK khususnya gangguan ADHD, selalu berbagi pengalaman dengan orangtua yang memiliki kasus sama sehingga merasa tidak berjuang sendiri, serta meningkatkan religiusitas dan merencanakan rekreasi.

Proses Penyesuaian Diri Orangtua

Adapun dua proses dari penyesuaian diri orangtua yang mempunyai anak dengan gangguan ADHD yaitu: (1) Penyesuaian Pribadi dengan menerima kondisi dengan apa adanya melalui tingkah laku yang ditunjukkan oleh anak. Responden mengatakan saat ini sudah bisa menerima kondisi dengan apa adanya dan masih dalam tahap belajar memahami tingkah laku yang ditunjukkan oleh anak serta memutuskan untuk tidak menarik diri dan terbuka sepenuhnya kepada lingkungan sosial. (2) Penyesuaian Sosial dengan mengatakan bahwa saat ini responden sudah tidak memiliki rasa malu lagi, selalu berusaha untuk berpikiran positif dan justru tidak peduli dengan perkataan orang lain yang masih menyinggung perasaan mengenai bagaimana kondisi anak dan bagaimana cara responden dalam menghadapi anak.

PEMBAHASAN

Gambaran Kehidupan Penyesuaian Diri Orangtua Sebelum Mengetahui Kondisi Anak Saat Didagnosis Gangguan ADHD

Kehidupan penyesuaian diri sebagai orangtua yang mempunyai anak gangguan ADHD diawali pada kondisi kehamilan ibu saat mengandung yang ditandai dengan beberapa gejala diantaranya salah satu responden ibu pernah mengalami operasi kista dan hamil usia yang terbilang telah memasuki masa perkembangan dewasa madya yaitu 43 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Desiningrum (2016) yang menyatakan bahwa wanita dengan usia 40 tahun sejalan pada perkembangan jaman seperti semakin banyaknya polusi zat dan pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan kandungan wanita tidak sehat dan mudah terinfeksi penyakit. Hal ini didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni & Ni'mah (2013) menyatakan bahwa kondisi kehamilan ibu pada rentang usia 31-40 tahun merupakan usia berat dalam kehamilan karena telah terjadi kemunduran fungsi fisiologis organ-organ tubuh secara umum seperti kemunduran pada fungsi reproduksi.

Berbagai reaksi emosi yang ditunjukkan oleh orangtua saat mengetahui kondisi anak didiagnosis mengalami gangguan ADHD seperti merasa sedih, kaget, bingung, kecewa, marah dan pasrah karena tidak percaya dengan kondisi yang dialami anak pada saat itu. Setelah menghadapi sedih berkepanjangan, akhirnya orangtua dapat menerima kondisi anak dan selalu berusaha untuk sabar menghadapi anak. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2011) menyatakan bahwa dengan menjaga emosi, orangtua akhirnya bisa menerima kondisi yang dialami anak sehingga dapat menjalankan proses penanganan dengan baik pula. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian Widiastuti (2015) yang menyatakan bahwa orangtua yang dapat menerima kondisi anak berkebutuhan khusus dengan baik dapat membentuk semangat dalam diri anak untuk tumbuh normal. Selain itu orangtua dapat memberikan edukasi positif yaitu memberikan arahan dan pendidikan baik di rumah maupun di sekolah dengan penuh kesabaran agar anak tidak merasa kehilangan sandaran perhatian dari orangtua karena orangtua mampu menjalankan tugasnya dengan baik.

Kurangnya pengetahuan orangtua mengenai gejala-gejala berkebutuhan khusus sangat berpengaruh pada proses penanganan dalam menghadapi anak terutama pada orangtua yang belum mempunyai pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus seperti anak gangguan ADHD. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian Prajawati (2013) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan orangtua mengenai anak berkebutuhan khusus dapat membuat anak tidak mendapatkan penanganan yang baik, setelah orangtua mengetahui kondisi anak barulah orangtua berusaha mencari informasi dari guru atau dokter.

Gambaran Proses Penyesuaian Diri Orangtua Saat Anak Didiagnosa Gangguan ADHD

Terdapat beberapa faktor yang dapat menurunkan penyesuaian diri responden saat menghadapi anak, pertama yaitu anak responden selalu menunjukkan perilaku yang berubah-ubah seperti suka menggigit, menangis sambil berguling-guling setelah anak responden sudah tidak mengonsumsi obat lagi sehingga responden merasa bingung saat menangani anak di rumah. Hal ini didukung oleh penelitian Suheri (2014) menyatakan bahwa orangtua tidak tahu harus memberikan apa bagi anaknya untuk dapat menetapkan kebutuhan anak terutama saat anak bereaksi terhadap sensasi, merencanakan tindakan dan menuntut perilaku atau pikiran.

Faktor kedua yang dapat menurunkan penyesuaian diri responden yaitu saat anak sulit untuk menerapkan sesuatu terhadap apa yang dikatakan oleh responden. Hal tersebut menyebabkan responden terkadang merasa kesal sehingga harus memberitahu anaknya secara berulang kali. Hal ini didukung oleh penelitian Nasrawaty (2016) menyatakan dengan kondisi anak yang memiliki perbedaan, orangtua harus lebih ekstra dalam proses mengajari anak.

Faktor ketiga yaitu kondisi emosi responden yang selalu merasa stres dan frustrasi karena responden menganggap bahwa menghadapi anak ADHD seperti menghadapi anak

normal berjumlah 10 orang sehingga berpengaruh pada kondisi fisik responden yang sering merasa lelah karena harus merawat dan mengasuh anak yang selalu aktif selama 24 jam setiap hari. Hal ini didukung oleh penelitian Nisa (2017) menyatakan bahwa dalam mengasuh dan mendidik anak berkebutuhan khusus akan menghadapi berbagai masalah yang dapat membuat stres dan harus bangkit kembali. Masalah yang dialami diantaranya adalah domain fisik dan emosi. Pada masalah domain emosi menunjukkan adanya kelelahan psikologis pada semua orangtua sehingga akan sering mengalami sedih dan menangis. Sedangkan masalah domain fisik, orangtua akan mengalami kelelahan fisik karena harus mengasuh dan mengawasi anak selama 24 jam seperti mendampingi aktivitas anak sehari-hari, mengerjakan pekerjaan rumah maupun mengurus kebutuhan keluarga

Terdapat dua faktor yang dapat meningkatkan penyesuaian diri responden dalam menghadapi anak ADHD yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu dengan menganggap kondisi anak sebagai anugerah yang diberikan oleh Tuhan sehingga responden bisa menerima kondisi anak dengan apa adanya. Hal tersebut didukung oleh penelitian Maretih (2017) yang menyatakan bahwa orangtua yang berfokus pada orientasi emosi dalam menghadapi suatu masalah seperti berdoa kepada Tuhan mengenai masa depan anak dan kesembuhan anak menjadi senjata ampuh untuk membantu menerima lebih ikhlas kondisi yang dialami oleh anak.

Faktor eksternal untuk meningkatkan penyesuaian diri responden terdiri dari tiga faktor. Faktor pertama yaitu responden selalu membagi tugas dengan pasangan masing-masing dengan selalu mengalah dan saling bergantian ketika salah satu sudah merasa sangat lelah saat mengasuh anak. Hal ini didukung dengan pendapat Rupu (dalam Sudarmintawan & Suarya, 2018) menyatakan bahwa orangtua dengan status pernikahan yang harmonis dapat menerima kondisi anak dengan baik karena adanya perhatian dan dukungan antara suami istri yang saling bahu membahu dalam mengasuh anak. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian Purnawati (2017) yang menyatakan bahwa komunikasi antara suami dan istri yang bersifat *supportive* diikuti oleh pengasuhan dalam penerimaan anak yang ditandai oleh kasih sayang, cinta, dan kehangatan serta sikap terbuka dan jujur diikuti oleh perilaku tidak menyembunyikan keberadaan anak dari orang lain.

Faktor eksternal yang kedua yaitu responden mendapat dukungan atau *support* yang diberikan oleh tetangga karena tetangga sudah memahami kondisi yang dialami anak responden. Anak responden selalu diterima oleh tetangga saat anak sering bermain ke rumah bahkan tetangga terkadang bertanya mengenai perkembangan kondisi anak responden. Hal ini didukung oleh penelitian Wahyuni (2011) yang menyatakan bahwa faktor lingkungan sosial yang dapat menerima kondisi anak sehingga proses penyesuaian orangtua pun bisa berhasil karena tanpa dukungan sosial maka orangtua tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan baik pula. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian Agyana (2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah

faktor utama yang dapat mendasari kebutuhan sosial seperti hubungan dekat yang menyediakan keamanan dan keselamatan serta kepastian asistensi yaitu pengakuan dan informasi.

Faktor ketiga yaitu dukungan keluarga yang didapat responden berupa dukungan moral atau informal yang selalu mengingatkan responden untuk selalu sabar menghadapi anak dan menerima kondisi anak apa pun keadaannya. Selain itu keluarga responden juga memberikan dukungan dengan selalu berusaha menyediakan waktu untuk ikut bersama menemani responden mengantarkan anak ke tempat terapi. Hal ini didukung oleh pendapat Bosch (dalam Anggreni & Valentina, 2015) yang menyatakan bahwa dukungan informal yang diterima orangtua didapat dari hubungan dekat dengan teman, keluarga besar, pasangan dan komunitas berupa layanan instrumen seperti *child care*, nasihat dan informasi dan bantuan materi yang baik seperti perasaan memahami dan empati. Hal tersebut didukung pula oleh pendapat Friedman (dalam Rahayu & Ahyani, 2018) yang menyatakan bahwa dukungan yang didapat dari keluarga berupa sikap, tindakan serta penerimaan keluarga terhadap anggotanya yang bersifat selalu mendukung, siap memberikan pertolongan dan bantuan ketika diperlukan.

Bentuk strategi koping yang dilakukan responden dalam proses penyesuaian diri yaitu pertama, aktif mencari informasi mengenai informasi anak ADHD dari internet maupun informasi secara medis dari dokter dan terapis yang harus dilakukan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak ADHD. Hal ini didukung oleh penelitian Astari dan Riati (2017) yang menyatakan bahwa semangat orangtua dalam mencari solusi dan informasi untuk menghadapi anak ADHD dari sumber literature, berkonsultasi dengan berbagai ahli dapat membantu orangtua mengenali dan memahami kebutuhan-kebutuhan anak agar dapat memberikan bantuan yang sesuai.

Bentuk strategi koping kedua yang dilakukan responden yaitu saling berbagi pengalaman dengan orangtua murid dan teman-teman dikantor yang memiliki kasus sama sehingga tidak akan berjuang sendiri. Hal ini didukung oleh pendapat Rachmayanti dan Zulkaida (dalam Sudarmintawan & Suarya, 2018) yang menyatakan bahwa upaya orangtua untuk saling berbagi pengalaman dengan orang lain yang juga memiliki kasus yang sama dapat menjadi wadah untuk saling mendukung antara orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus terutama anak ADHD.

Strategi koping ketiga yang dilakukan responden dalam proses penyesuaian diri yaitu meningkatkan religiusitas dengan selalu meminta anugerah dari Tuhan agar responden diberikan kekuatan untuk mengasuh anak di rumah dan diberikan jalan agar anak mengalami perubahan. Hal ini didukung oleh penelitian Nisa (2017) yang menyatakan bahwa orangtua menyerahkan semua ketetapan kepada Tuhan yang Maha Esa setelah berusaha melakukan yang terbaik dan selalu berdoa agar diberikan kekuatan untuk mengasuh anak berkebutuhan khusus.

Selain itu responden juga selalu merencanakan rekreasi bersama anak-anak setidaknya setiap satu minggu sekali untuk menghilangkan rasa jenuh selama mengasuh anak di rumah. Hal ini didukung oleh penelitian Astari (2017) yang menyatakan bahwa aktivitas positif yang dilakukan orangtua seperti merupakan pengalihan perhatian untuk mengurangi perasaan tertekan dan melupakan permasalahan selama mengasuh anak di rumah.

Strategi koping terakhir yang dilakukan yaitu berfokus untuk mengobati anak baik secara medis yaitu selalu mengantarkan anak untuk rutin terapi di sekolah dan rumah sakit maupun dengan cara non medis yaitu sesuai kepercayaan umat Hindu yaitu selalu mengantarkan anak untuk *melukat* dan *membayuh* secara adat Bali agar anak responden bisa segera sembuh dan mengalami perubahan atau perkembangan. Hal ini didukung oleh penelitian Astini, Utami, & Parwati (2015) yang menyatakan bahwa memanfaatkan pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh orangtua berupa pelayanan medis yaitu dengan membawa anak ke dokter dan pengobatan alternatif yang dilakukan yaitu dipijat, diurut, menggunakan obat herbal dan juga membawa anak ke paranormal.

Pada proses penyesuaian pribadi orangtua yang mempunyai anak ADHD terdiri dari dua proses yaitu yang pertama, responden saat ini masih dalam tahap belajar untuk menerima kondisi terhadap tingkah laku yang ditunjukkan anak seperti belajar untuk mengenal ekspresi yang ditunjukkan anak saat berbicara, menangis dan marah. Selain itu responden juga sering melihat orangtua lain bagaimana cara mendidik dan mengasuh anak ADHD dengan mengembangkan potensi setiap hari. Hal ini didukung oleh pendapat Ryff & Singer (dalam Wahyuningtyas, 2016) yang menyatakan bahwa orangtua selalu berusaha mensyukuri apa yang sudah didapatkan dengan menyadari pengalaman dan potensi yang dimiliki dalam mengembangkan pengetahuan pribadi dalam diri saat mengasuh anak yang mengalami ADHD.

Proses penyesuaian pribadi yang kedua yaitu responden memutuskan untuk tidak menarik diri dan terbuka sepenuhnya kepada lingkungan sosial dengan harapan lingkungan masyarakat dapat menerima dan mengetahui kondisi anak ADHD. Kemudian responden juga mengharapkan mendapatkan informasi dari lingkungan sekitar untuk dapat mengembangkan potensi anak dimasa depan dengan harapan anak responden bisa menjadi anak yang mandiri, bisa mengenal dirinya sendiri dan selalu hormat dengan orangtua. Hal ini didukung oleh pendapat Futuhiyat (dalam Sudarmintawan & Suarya, 2018) yang menyatakan bahwa orangtua yang mampu bersikap terbuka menerima informasi dari berbagai sumber mengenai diagnosa anak maka orangtua akan menunjukkan penerimaan kondisi yang dialami anak semakin membaik. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian

Sedangkan pada proses penyesuaian diri sosial, responden menyatakan bahwa saat ini sudah tidak peduli dengan perkataan orang lain mengenai tampilan kondisi fisik anak dan bagaimana cara responden mengasuh anak. Responden justru selalu berusaha untuk selalu berpikiran positif dengan

hanya berfokus agar anak dapat berkembang sesuai harapan responden. Hal ini didukung dengan pendapat Gupta & Singhal (dalam Rahayuningsih & Andriani, 2017) yang menyatakan bahwa keberhasilan orangtua dalam mengembangkan persepsi positif dapat membantu meningkatkan kualitas hidup sehingga penyesuaian diri sosial terhadap kondisi anak akan baik pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Responden mempunyai anak dengan gangguan ADHD menunjukkan pandangan emosi negatif saat pertama kali mengetahui diagnosa kondisi yang dialami oleh anak yaitu merasa sedih, kaget, bingung, marah, pasrah, kecewa, menyalahkan diri sendiri atas kondisi anak dan pernah mengalami putus asa dengan sering menangis karena tidak sanggup menghadapi tingkah laku anak dan sering memikirkan masa depan anak. (2) Terdapat dua faktor dalam meningkatkan penyesuaian diri responden yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu responden menganggap kondisi anak sebagai anugerah dari Tuhan sedangkan faktor eksternal yaitu adanya kerjasama dengan pasangan dalam mengasuh anak, terdapat perlakuan positif dari lingkungan sosial dan dukungan keluarga. Dibalik hal tersebut terdapat faktor penurun dalam penyesuaian diri responden yaitu sering merasa bingung saat menghadapi tingkah laku anak yang selalu menunjukkan perilaku baru, sulit mengajarkan anak di rumah karena anak sulit menerapkan sesuatu yang berdampak pada kondisi emosi dan fisik responden. (3) Proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh orangtua dalam menghadapi anak ADHD diantaranya adalah proses penyesuaian diri pribadi dan sosial. Penyesuaian diri pribadi yaitu orangtua sudah bisa menerima kondisi anak dengan apa adanya dan memutuskan untuk selalu terbuka sepenuhnya dengan lingkungan sosial dengan harapan akan mendapat informasi mengenai anak ADHD. Sedangkan penyesuaian diri sosial yaitu orangtua tidak peduli dengan perkataan orang lain yang masih menyinggung kondisi anak maupun cara orangtua mengasuh anak. Kemudian strategi koping yang dilakukan yaitu aktif mencari informasi mengenai ABK terutama ADHD, saling berbagi pengalaman dengan orangtua yang mempunyai kasus sama, meningkatkan religiusita, merencanakan rekreasi dan berfokus mengobati anak secara medis dan non medis.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan, peneliti dapat memberikan saran dan rekomendasi pada pihak-pihak terkait sebagai berikut :

Saran kepada orangtua yang memiliki anak ADHD yaitu sebaiknya mengabaikan komentar negatif orang lain mengenai kondisi anak agar fokus menjalankan proses penanganan anak, harus percaya diri dan terbuka sepenuhnya mengenai kondisi anak agar masyarakat bisa memahami dan menerima kondisi anak, hendaknya fokus pada upaya yang ingin dicapai untuk meningkatkan perkembangan anak

dengan selalu menerapkan saran dari dokter, psikolog, guru atau terapis anak di sekolah dan sesama orangtua yang memiliki anak ADHD atau anak berkebutuhan khusus lainnya, sebaiknya selalu aktif mencari informasi mengenai gangguan ADHD dari internet, pihak profesional, maupun orangtua yang memiliki anak ADHD atau anak berkebutuhan khusus lainnya, sebaiknya selalu merencanakan rekreasi bersama anak atau orang terdekat untuk menghilangkan perasaan jenuh karena setiap hari mengasuh anak di rumah, dan hendaknya selalu bekerjasama dengan pasangan untuk selalu memberikan semangat satu sama lain seperti selalu berkomunikasi untuk mengetahui perubahan emosi yang dialami serta saling mengalah jika salah satu merasa lelah saat mengasuh anak

Saran kepada pihak keluarga besar yaitu hendaknya anggota keluarga memberikan dukungan secara psikologis seperti berusaha menerima tanpa syarat atau memahami kondisi anak ADHD, meluangkan waktu untuk berkomunikasi mengenai keluh kesah yang dialami dan memberikan nasihat atau motivasi sehingga bisa menghadapi anak dengan semangat serta membantu mencari informasi mengenai gangguan ADHD dan bersedia mengantarkan anak ke sekolah, rumah sakit maupun ke tempat terapi.

Saran kepada masyarakat sekitar yaitu hendaknya memberikan dukungan kepada orangtua yang memiliki anak ADHD dengan cara berbagi informasi mengenai gangguan ADHD atau anak berkebutuhan khusus lainnya serta hendaknya berusaha menerima tanpa syarat atau memahami kondisi anak ADHD atau anak berkebutuhan khusus lainnya seperti tidak menjauhi dan tidak mengatakan bahwa anak tersebut orang gila dengan harapan dapat meningkatkan penyesuaian diri orangtua dan tumbuh kembang anak.

Saran kepada tenaga pendidik yaitu sebaiknya melakukan pendekatan kepada orangtua yang memiliki anak ADHD atau anak berkebutuhan khusus lainnya dengan memberikan konsultasi mengenai perkembangan anak disekolah sebagai upaya kerjasama untuk dapat meningkatkan tumbuh kembang anak. Saran kepada peneliti selanjutnya yaitu diharapkan dapat mengaji lebih dalam mengenai pentingnya peran orangtua dalam mengontrol pola makan anak ADHD atau anak berkebutuhan khusus lainnya yang dapat memengaruhi penyesuaian diri orangtua terhadap perubahan tingkah laku anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyana, N. P. (2018). Adaptasi sosial anak tunarungu. *Skripsi*. Program Studi Sosiologi Universitas Airlangga. Diunduh dari epository.unair.ac.id/72464/3/JURNAL-Fis.
- Anggreni, D.A & Valentina, T.B. (2015). Penyesuaian psikologis orangtua dengan anak down syndrome. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2).
- Astari, N.R. (2017). Resiliensi orang tua yang memiliki anak penyandang autis di SLB Autism Center Mitra Ananda Colomadu Karanganyar. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Diunduh dari eprints.iain-surakarta.ac.id/1926/.

PENYESUAIAN DIRI ORANGTUA DENGAN ANAK

- Astini, P.S.N., Utami, K.C., & Parwati, K.F. (2015). Pengalaman orangtua dalam merawat anak gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1).
- Desiningrum, D.R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Ruko Jambusari
- Gunawan, I. (2013). *Metode penelitian kualitatif teori & praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga
- Lubis, M., U., (2009). Penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak autis. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Universitas Sumatera Utara. Diunduh dari <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/14528>.
- Marettih, A.A.E. (2017). Melatih kesabaran dan wujud rasa syukur sebagai makna coping bagi orang tua yang memiliki anak autis. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 16(1).
- Moleong, L.J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasrawaty. (2016). Peran orang tua dalam pendidikan siswa berkebutuhan khusus di Slb Ac Mandara Kendari. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Haluoleo Kendari. Diunduh dari http://sitedi.uho.ac.id/uploads_sitedi/A1A111029.
- Nisa, Z.N.C. (2017). Strategi coping orang tua yang memiliki anak autis. Naskah Publikasi Sarjana Strata 1. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari <http://eprints.ums.ac.id/48983/12/>.
- Paternotte, A & Buitellar, J. (2010). *ADHD attention deficit hyperactivity disorder (gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Pieter, H.Z., Janiwarti, B. & Saragih, M.N. (2011). *Pengantar psikopatologi untuk keperawatan*. Jakarta: Prenada Media Group .
- Prajawati, W. (2013). Sikap orang tua terhadap anaknya yang menyandang retardasi mental. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh dari <https://core.ac.uk/download/pdf>.
- Putri, D (2018). Studi pendahuluan :penyesuaian diri orangtua dengan anak yang mengalami gangguan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Naskah tidak dipublikasikan, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar.
- Putri, I.P & Widiastuti, A.A. (2019). Meningkatkan anak attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) dengan pendekatan reinforcement melalui metode bermain Bunchems. Diunduh dari <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/177>.
- Purnawati, L. (2017). Pola dan iklim komunikasi suami dan istri serta pengasuhan anak cerebral palsy. *Skripsi*. Sekolah Pascasarjana Institut Pertanian Bogor. Diunduh dari <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/>.
- Rahayu, Y.D.P & Ahyani, L.N. (2018). Kecerdasan emosi dan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). *Jurnal Psikologi Perseptual*. p-ISSN : 2528-1895.
- Rahayuningsih, S.I & Andraini, R. (2017). Gambaran penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(3). ISSN: 2087 – 2879.
- Ramadani, A., Redjeki, E.S & Mutadzakir, A. (2016). Kemitraan orangtua dan lembaga pendidikan dalam pengasuhan anak usia dini berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan NonFormal*, 11(1).
- Riati, H. (2017). Semua bisa berprestasi (studi kasus: gaya pengasuhan orang tua pada anak berkebutuhan khusus). *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh dari <https://eprints.uny.ac.id/61453/1/>.
- Rohmitriasih, M. (2019). Mengenal ciri-ciri anak berkebutuhan khusus, waspadai sahabat fimela. Diunduh dari <https://www.fimela.com/parenting/read/3862189/mengenal-ciri-ciri-anak-berkebutuhan-khusus-waspada-sahabat-fimela>.
- Sari, E. N. (2015). Hubungan tingkat stres dengan kemampuan penyesuaian diri ibu yang memiliki anak hiperaktif/attention deficit hyperactive disorder (ADHD) di SDLB Negeri Cilacap Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan Stikes*.
- Subandi, A. & Rusana. (2014). Pengalaman orang tua dalam mengasuh anak dengan attention deficit hiperactivity disorder (ADHD)/hiperaktif. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, 5(1).
- Sudarmintawan, S.I & Suarya, K.S. (2018). Gambaran penerimaan ibu dengan anak autisme serta penerapan terhadap diet bebas gluten dan kasein. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Suheri, T. (2014). Peran keluarga dan lingkungan dalam memberdayakan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*. ISSN: 2407-6732.
- Wahyuni, S. (2011). Penyesuaian diri orang tua terhadap perilaku anak autisme di Dusun Samirono, Catur Tunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Sejarah Fakultas Ilmu Sosial Dan Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh dari <https://eprints.uny.ac.id/22490/>.
- Wahyuni, M & Ni'mah, L. (2013). Manfaat senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2).
- Wahyuningtias, D.T. (2016). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) orang tua dengan anak ADHD (*Attention Deficit Hiperactivity Disorder*) di Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diunduh dari <etheses.uin-malang.ac.id/3695/>.
- Wardhani, K.M., Rahayu, M.S., & Rosiana, D. (2012). Hubungan antara "personal adjustment" dengan penerimaan terhadap anak berkebutuhan khusus pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di RSUD X. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 3(1).
- Widiastuti, O. (2015). Penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus type attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) di Desa Semin Kecamatan Semin, Gunungkidul. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten. Diunduh dari <http://repository.unwidha.ac.id/314/1/Oktaviani%20widiastuti.fix.pdf>.

LAMPIRAN

Tabel 1

Gambaran penyesuaian diri orangtua dengan anak gangguan ADHD

No	Penyesuaian Diri	Masalah yang dihadapi	Faktor terkait, tindakan
1.	Penyesuaian pribadi	<p>Awal :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mengetahui gejala anak ADHD 2. Merasa sedih, kaget, kecewa dan pasrah saat mengetahui diagnosa anak 3. Pernah merasa putus asa karena berharap bisa memiliki anak normal <p>Saat ini :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan dalam memahami perkembangan anak setiap hari 2. Kondisi emosi dan fisik merasa cepat lelah saat mengasuh anak 3. Belum dapat mengontrol pola asuh dengan baik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berkonsultasi dengan dokter 2. Menganggap kondisi anak sebagai anugerah dari Tuhan 3. Bekerjasama dengan pasangan dalam mengasuh anak 4. Adanya perlakuan positif dari lingkungan sosial 5. Adanya dukungan dari keluarga besar <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktif mencari solusi informasi mengenai anak ADHD 2. Belajar untuk dapat memahami perilaku yang ditunjukkan anak. 3. Meningkatkan religiusitas dan merencanakan rekreasi 4. Fokus mengobati anak
2.	Penyesuaian sosial	Pernah menarik diri karena selalu mendengarkan perkataan orang lain mengenai kondisi anak dan pola asuh yang diterapkan responden	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu terbuka kepada lingkungan sekitar jika ada orang lain yang bertanya mengenai kondisi anak 2. Berusaha untuk selalu berpikiran positif 3. Berbagi pengalaman dengan orangtua yang juga mempunyai anak ADHD