

STUDI DESKRIPTIF MENGENAI GAMBARAN DERAJAT STRES DAN STRATEGI KOPING STRES REMAJA 13-18 TAHUN DENGAN SAUDARA KANDUNG PENYANDANG *DOWN SYNDROME* DI POTADS BANDUNG

MELATI ISJWARA ADJANI

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran derajat stres dan strategi koping stres remaja 13-18 tahun dengan saudara kandung penyandang *Down Syndrome* di POTADS Bandung.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *non experimental quantitative research* dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan terhadap 19 remaja berusia 13-18 tahun yang memiliki saudara kandung penyandang *Down Syndrome* di POTADS Bandung. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome* di POTADS Bandung rata-rata memiliki derajat stres yang sedang (73.68%). Hal ini berarti situasi memiliki saudara kandung *Down Syndrome* dirasakan cukup membebani remaja. Remaja berusia 13-18 tahun yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome* di POTADS Bandung menggunakan strategi koping stres *positive reappraisal* lebih sering dibandingkan strategi koping yang lain juga sering melakukan perilaku-perilaku yang tercermin dalam sub-dimensi *positive reappraisal* seperti sering berdoa, dan berusaha merubah dirinya jadi individu yang lebih baik.

Kata kunci: derajat stres, strategi koping stres, remaja, *down syndrome*

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dalam hal; ciri-ciri mental, kemampuan-kemampuan sensorik, fisik dan neuromaskular, perilaku sosial dan emosional, kemampuan berkomunikasi, maupun kombinasi dua atau lebih dari hal-hal diatas; sejauh ia memerlukan modifikasi dari tugas-tugas sekolah, metode belajar atau pelayanan terkait lainnya, yang ditujukan untuk pengembangan potensi atau kapasitasnya secara maksimal (Mangunsong, 2009). Salah satu bentuk anak berkebutuhan khusus ini adalah anak yang menyandang *Down Syndrome*.

Down Syndrome adalah salah satu bentuk anomali kromosom yang paling banyak terjadi. *Down Syndrome* adalah kondisi genetik dengan ciri yang mudah dikenali (Jackson dan Vessey, 2000 dalam Wilkerson, 2001). Sindrom tersebut merupakan hasil dari jumlah DNA yang berlebih pada kromosom 21 (Batshaw, 1997 dalam Wilkerson, 2001).

Down Syndrome memberikan masalah serius bagi penderita. Anak dengan *Down Syndrome* memiliki kesulitan belajar, retardasi mental, bentuk wajah yang khas, dan tonus otot buruk (hipotonia) sewaktu bayi. Kehadiran salah satu anggota keluarga yang disabilitas akan memengaruhi seluruh anggota keluarga (Wright, Watson, dan Bell, 1996 dalam Wilkerson, 2001). Efeknya terhadap saudara kandung akan lebih dipentingkan karena hubungan persaudaraan lebih signifikan karena hubungan saudara ditetapkan dan menjadi bagian dari identitas individu terlepas dari status perkawinan maupun letak tempat tinggal (Goetting, 1986 dalam Wilkerson, 2001). Pada zaman sekarang, banyaknya keluarga hanya memiliki dua anak, juga terjadinya peningkatan pada keluarga yang kedua orang tuanya bekerja maupun orang tua tunggal, yang membuat ikatan lebih dalam antar saudara kandung karena mereka dituntut untuk mandiri satu sama lain.

Banyak penelitian yang mempelajari beberapa perilaku seperti penyesuaian, adaptasi, kompetensi, psikopatologi, dan *well being* individu dengan saudara kandung yang memiliki kelainan (Cohen, Friedrick, Jaworski, Copeland, & Pendergrass, 1994; Derouin & Jessee, 1996; Fisman et al., 1996; Gallo, Breitmayer, Knafel, & Zoeller, 1992; Hannah & Midlarsky, 1999; Tritt & Esses, 1988 dalam Wilkerson, 2001). Akan tetapi, masih terdapat kekurangan dalam penelitian literatur yang berhubungan dengan individu yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome*. Hanya terdapat lima studi signifikan yang diterbitkan berfokus pada individu yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome* (Gath, 1973, 1974; Cuskelly & Gunn, 1993; Fisman et al., 1996; Hannah & Midlarsky, 1999; Wolf, Fisman, Ellison, & Freeman, 1998 dalam Wilkerson, 2001).

Biasanya anak yang berkembang dengan normal banyak mengalami stres dalam interaksi dengan saudaranya yang menyandang *Down Syndrome* (Fisman, 2000 dalam Sullivan, 2002). Menurut Lazarus & Folkman (1984) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Anak yang akan disoroti dalam penelitian ini adalah anak yang berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja dimulai sekitar usia 11-13 dan berakhir pada usia 18 tahun (Santrock, 2014). Penting untuk mempelajari mengenai gambaran stres yang dialami oleh remaja untuk melihat bagaimana stres memengaruhi kehidupan remaja tersebut, serta bagaimana strategi koping stres yang digunakan remaja dalam menghadapi saudara kandungnya yang memiliki *Down Syndrome*. Karena pada tahap perkembangan tersebut, muncul isu-isu mengenai kepercayaan diri, pemikiran akan masa depan, dan tanggung jawab pengasuhan terhadap saudara kandungnya.

Usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan pencapaian (Santrock, 2014).

Remaja yang akan disoroti dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-18 tahun yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome* yang orang tuanya tergabung dalam POTADS atau Persatuan Orang Tua Anak dengan *Down Syndrome* daerah Bandung. POTADS adalah yayasan yang didirikan dengan tujuan untuk memberdayakan orang tua anak dengan *Down Syndrome* agar selalu bersemangat untuk membantu tumbuh kembang anak spesialnya secara maksimal, sehingga mereka mampu menjadi pribadi yang mandiri (<http://potads.or.id/about/>).

Dengan berbagai macam peran, tanggung jawab, serta tugas perkembangan yang dihadapi remaja membuat remaja merasa kehadiran saudara kandung *Down Syndrome* membuat remaja merasa tertekan. Hal ini didukung oleh Walker, 2002 yang mengatakan bahwa salah satu penyebab stres pada remaja secara umum adalah sakit yang diderita oleh anggota keluarga. Remaja yang berada dalam kondisi stres akan melakukan penilaian terhadap situasi menekan yang mereka hadapi.

Terdapat perbedaan penilaian mengenai tertekan atau tidaknya remaja terhadap situasi yang mereka hadapi sehari-harinya dengan saudara kandung *Down Syndrome*. Menurut Lazarus & Folkman (1984), setiap orang memiliki penilaian kognitif yang berbeda terhadap situasi yang dapat menimbulkan stres yang disebut *cognitive appraisals*. *Cognitive appraisals* ini muncul dalam dua langkah yaitu *primary appraisals* dan *secondary appraisals*.

Primary appraisals adalah proses individu memaknakan sebuah peristiwa dalam lingkungan baru atau perubahan lingkungan (Lazarus & Folkman, 1984). Penilaian tersebut memunculkan derajat stres yang berbeda. Derajat stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah tingkat stres atau tekanan yang dialami seseorang muncul karena adanya *primary appraisals* terhadap stimulus tergantung dari sumber daya yang dimiliki individu dan pilihan strategi koping stres (*secondary appraisals*).

Dalam proses *secondary appraisals* ini individu akan menilai sumber daya dan kemampuan pengendalian yang dimilikinya sebagai respon terhadap stres (Lazarus & Folkman 1984). *Secondary appraisals* ini merupakan penilaian kognitif untuk menentukan *coping strategy* seperti apa yang akan dilakukan dalam menghadapi kondisi stres yang dialami.

Usaha mencari cara-cara untuk mengatur stres biasa disebut dengan koping stres. Koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu (Lazarus & Folkman, 1984). Koping stres memiliki dua fungsi penting, yaitu terkait dengan mengatasi permasalahan yang menyebabkan stres dan mengatasi respon emosional yang timbul karena permasalahan.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan penelitian sebelumnya, diperoleh bahwa masing-masing remaja menilai situasi memiliki saudara kandung *Down Syndrome* dan menggunakan strategi kopingnya secara berbeda. Penelitian dari dalam maupun luar negeri mengenai stres dan strategi koping stres sudah berkembang namun di Universitas Padjadjaran sendiri belum ada penelitian terkait derajat stres dan koping stres pada remaja yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome*. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran derajat stres dan strategi koping stres remaja berusia 13-18 tahun dengan saudara kandung penyandang *Down Syndrome* di POTADS Bandung.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 13-18 tahun yang memiliki saudara kandung penyandang *Down Syndrome* yang orang tuanya tergabung dalam POTADS

Bandung. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sudjana, 2005). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 19 orang remaja.

Pengukuran

Pengukuran variable derajat stres pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner bernama *Perceived Stress Scale* rumusan Sheldon Cohen (1983) yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi. Kuesioner ini terdiri dari 9 item pernyataan mengenai apa yang subjek rasakan di kehidupannya dalam sebulan terakhir berkaitan dengan saudara kandung yang memiliki *Down Syndrome* yang dapat digunakan untuk mengetahui gambaran derajat stres subjek penelitian.

Pengukuran variable strategi koping stres pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner bernama *Ways of Coping Questionnaire* rumusan Lazarus & Folkman (1984) yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi. Kuesioner ini terdiri dari 40 item pernyataan yang terbagi atas 2 dimensi yakni; (1) problem focused coping (2) emotion focused coping yang dapat digunakan untuk mengetahui strategi mana yang lebih sering digunakan oleh subjek penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai gambaran derajat stres dan strategi koping stres remaja berusia 13-18 tahun yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome*, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome* di POTADS Bandung memiliki derajat stres yang sedang (73.68%). Hal ini berarti situasi memiliki saudara kandung *Down Syndrome* dirasakan cukup membebani remaja.
2. Remaja berusia 13-18 tahun yang memiliki saudara kandung *Down Syndrome* di POTADS Bandung menggunakan strategi koping stres *positive reappraisal* lebih sering dibandingkan strategi koping yang lain juga sering melakukan perilaku-

perilaku yang tercermin dalam sub-dimensi *positive* reappraisal seperti sering berdoa, dan berusaha merubah dirinya jadi individu yang lebih baik.

3. Pada penelitian ini ditemukan bahwa derajat stres meningkat seiring bertambahnya usia remaja dimana hal tersebut tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Seiffgre-Krenke, Aunola & Nurmi 2009, dalam Santrock 2014.
4. Semakin bertambahnya usia remaja, pilihan strategi koping stres yang sering digunakan akan semakin aktif dan internal. Remaja akan mulai membuat rencana dan melakukan sesuatu yang konkrit untuk merubah keadaan dan remaja akan mulai bisa mencari makna positif dengan cara mengembangkan dirinya menjadi individu yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Christensen, Larry B. 2007. *Experimental Methodology 10th edition*. New York: Pearson Education, Inc.
- Dewi, Effi Krisna. 2010. *Ayo Bersahabat dengan Down Syndrome*. Jakarta: San-J Publisher.
- Geniofam. 2010. *Mengasuh dan Mensukseskan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Garailmu.
- Guilford, J.P. 1956. *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. New York: McGraw Hill.
- Kerlinger, Fred N. 2004. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta. Gajah Mada University Press.
- Lazarus R., & Folkman, S. 1984. *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Sandjaja, B.; Heriyanto, Albertus. 2006. *Panduan Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Santrock, John W. 2014. *Adolescence (Fifteenth Edition)*. New York: McGraw Hill.
- Selikowitz, Mark. 2001. *Mengenal Down Syndrome*. Jakarta: Arcan.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.

Referensi Skripsi

- Agustina, Rahayu. 2014. *Studi Mengenai Derajat Stres dan Coping Strategy pada Koas Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran Angkatan 2009*. Skripsi. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Jatinangor.
- Pinasthika, Duhita Anggi. 2011. *Studi Deskriptif Mengenai Pola Asuh Orang Tua dalam Mengembangkan Perilaku Bantu Diri Anak Down Syndrome Usia 9-12 tahun*. Skripsi. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Jatinangor.
- Sulaeman, Ratri Fadillah. 2014. *Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres dan Strategi Coping Stress Siswa Tsanawiyah Al-Furqon Islamic Boarding School*. Skripsi. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Jatinangor.

Referensi Internet

- David L. Tobin. User Manual for the Coping Strategies Inventory. http://www.ohiopsychology.com/files/images/holroyd_lab/Manual%20Coping%20Strategies%20Inventory.pdf (diakses pada)
- Info Psikologi. Ciri Fisik Bayi dengan *Down Syndrome*. <http://infopsikologi.com/ciri-fisik-bayi-dengan-sindroma-down-down-syndrome/> diakses pada tanggal 2 Mei 2014 pukul 15.00
- Klinik Anak Online. 2010. *Down Syndrome: Deteksi Dini, Pencegahan dan Penatalaksanaan Sindrom Down*. <http://klinikanakonline.com/2010/10/24/down-syndrome-deteksi-dini-pencegahan-dan-penatalaksanaan-sindrom-down/> diakses pada tanggal 2 Mei 2014 pukul 15.03
- Madiun Therapy Centre. Definisi, Penyebab, dan Ciri-ciri *Down Syndrome* <http://www.madiuntherapycentre.com/artikelanak.php?post=3> diakses pada tanggal 2 Mei 2014 pukul 15.00
- Mind Garden. Ways of Coping Questionnaire. [Online] https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CCgQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.reginfo.gov%2Fpublic%2Fdo%2FDownloadDocument%3FdocumentID%3D60909%26version%3D1&ei=XNYkVaDFJ86OuATz7oDYDA&usq=AFQjCNHFkdK2FfHduv_A1aUKdK8zY6X2g&bv=bv.90237346.d.c2E (diakses pada)
- Stres Management for the Dementia Caregiver. Perceived Stres Scale. [Online] http://alz.org/documents/ct/A5_Chiampa.Caregiver_Stres_Handout_1.pdf (diakses pada 26 Maret 2015 pukul 20.03)

Jurnal

- Abramovitch, Rona.; Stanhope, Linda.; Pepler, Debra.; dan Corter, Carl. 1987. The Influence of *Down Syndrome* on Sibling Interaction. Diunduh dari situs Proquest pada 19 Maret 2014 pukul 10.39
- Cuskelly, M dan Gunn, P. Desember 2006. *Adjustment of Children Who Have A Sibling With Down Syndrome: Perspectives of Mothers, Fathers, and Children. Journal of Intellectual Disability Research*. Diunduh dari situs Proquest pada 19 Maret 2014 pukul 10.33
- Cuskelly, Monica. dan Dad*Down Syndrome*, Mark. 1992. Behavioural Problems in Children with *Down Syndrome* and their Siblings. Diunduh dari situs Proquest pada 19 Maret 2014 pukul 11.11

- Povee, K.; Roberts, L.; Bourke, J.; dan Leonard, H. 2012. *Family Functioning in Families with a child with Down Syndrome*. Diunduh dari situs Proquest pada 16 Maret 2014 pukul 09.16
- Situmorang, Charina. 2011, Hubungan *Down Syndrome* dengan Usia Ibu, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, dan Faktor Lingkungan. Diunduh dari http://www.academia.edu/9070781/Sindroma_down pada tanggal 14 April 2015 pukul 13.18.
- Sullivan, Molly. Agustus 2002. *Siblings of Children with Down Syndrome and Their Perceptions of Family Functioning*. Thesis. Diunduh dari situs Proquest pada 19 Maret 2014 pukul 00.53
- Trent-Stainbrook, Alacia; Kaiser, Ann P. dan Frey, Jennifer R. 2007. *Older Siblings' Use of Responsive Interaction Strategies and Effects on Their Younger Siblings with Down Syndrome*. *Journal of Early Intervention*. Diunduh dari situs Proquest pada 19 Maret 2014 pukul 17.14
- Walker, Joyce. 2002. *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. Diakses dari http://www.smmusd.org/Samohi/PTSA/minutes/teens/teens_in_distress.html pada 14 April 2015 pukul 14.14.
- Wilkerson, Robin Rider. Desember 2001. *The Adolescent's Experience of Having A Sibling With Down Syndrome*. Disertasi. Diunduh dari situs Proquest pada 19 Maret 2014 pukul 10.04