

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Strategi *Coping*

##### 1. Pengertian *Coping* Dan Strategi *Coping*

*Coping* adalah proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya kita (Lazarus & Folkman dalam Taylor 2009). Menurut Croker, Kowalski, dan Graham dalam ([http://file.upi.edu/ Direktori/-FPOK](http://file.upi.edu/Direktori/-FPOK)). *Coping* menunjukkan upaya seseorang baik secara kognitif, afektif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal secara spesifik.

Folkman dan Resick 2001 (dalam Yenjeli) mengartikan *coping* sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai *stressor*. *coping* ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan *stressor*.

Strategi *coping* adalah sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka mengubah domain kognitif dan perilaku untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksikan akan dapat membebani dan melampaui

kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan (Lazarus dalam Safaria dan Saputra 2009).

Taylor (2009) menambahkan mengenai tuntutan eksternal maupun internal yang dihadapi individu. Pengaturan terhadap tuntutan eksternal dan internal pada individu tersebut meliputi usaha untuk menguasai kondisi yang ada, menerima kondisi yang dihadapi, melemahkan atau memperkecil masalah yang di hadapi.

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengendalikan dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi, sedangkan strategi *coping* adalah merupakan perilaku atau proses untuk adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman secara eksternal dan internal yang disebabkan transaksi orang dengan lingkungan yang dinilai sebagai *stressor*.

## 2. Klasifikasi Coping

Flokman & Lazarus (dalam Smet 1994) secara umum membedakan *coping* dalam dua klasifikasi yaitu:

- a. *Problem Focused Coping (PFC)* adalah merupakan *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi stresor, artinya *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Penggunaan strategi *PFC*

lebih memiliki kecenderungan untuk individu yang mengalami stres dan mengalami keyakinan dapat mengubah situasi.

- b. *Emotion Focused Coping (EFC)* merupakan *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif. Individu bila dihadapkan dengan kondisi ketidakmampuan untuk mengubah kondisi yang penuh dengan stres maka individu yang bersangkutan akan cenderung untuk mengakui emosinya.

Santrock (1996) berdasarkan perilaku yang muncul, strategi coping diklasifikasikan menjadi dua yaitu:

- a. Strategi mendekat (*approach strategy*) dalam strategi ini, individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung.
- b. Strategi menghindar (*avoidance strategy*) berlawanan dengan *approach strategy* pada strategi ini individu cenderung untuk menyangkal atau meminimalkan hambatan dalam menyesuaikan diri secara kognitif, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkahlaku untuk menarik atau meminimalkan sumber hambatan tersebut.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan klasifikasi *coping* yaitu *Problem Focused Coping (PFC)* dan *Emotion Focused Coping (EFC)* dimana individu

dalam menyesuaikan diri cenderung dengan cara kognitif atau sebaliknya menyangkal secara kognitif.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping***

Parker (dalam Kertamuda & Herdiansyah 2009) ketika seseorang melakukan strategi *coping*, ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhinya. Ketiga hal tersebut adalah: (1) karakteristik situasional; (2) faktor lingkungan fisik dan psikososial; (3) faktor personal atau perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi coping antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang dihadapi dan tingkat perkembangan kognitif individu.

Menurut Mu'tadi (1992), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *coping*, beberapa diantaranya yaitu:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang paling penting, karena dalam usaha mengatasi stres, individu dituntut untuk mengarahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan yang positif

Keyakinan menjadi sumber psikologi yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib, yang mengarahkan individu, pada penilaian ketidakberdayaan, yang dapat menurunkan kemampuan strategi *coping*.

c. Keterampilan dalam memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan, untuk menghasilkan alternatif, sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana, dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan Sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

e. Dukungan Sosial

Dukungan ini meliputi, dukungan penentuan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan anggota keluarga, saudara, teman dan masyarakat sekitar.

f. Materi

Dukungan ini meliputi, sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Soewadi (2002) bahwa cara orang agar mampu bereaksi terhadap sumber masalah yang dihadapi yaitu sebagai berikut :

- a. Memusatkan perhatian apa yang ada pada yang telah dimiliki, hindari situasi yang memperburuk keadaan dengan memikirkan masa lalu dan mengkhawatirkan masa depan. Buatlah daftar masalah yang dihadapi dan

pecahkan masalah itu menurut skala prioritas, atasi dulu satu masalah sebelum menangani masalah lain.

- b. Bila telah ditetapkan suatu pemecahan masalah maka lakukan dengan segera.
- c. Usahakan agar hidup ini lebih produktif, hindari adanya kekosongan waktu sebab waktu yang kosong dapat menambah keresahan dan ketegangan.
- d. Hindari cara berpikir selalu menyalahkan orang lain sebab hal itu akan menimbulkan frustrasi dan permusuhan terhadap semua orang.
- e. Luangkan waktu setiap hari untuk beristirahat beberapa saat untuk menenangkan fisik dan mental.
- f. Ciptakan rasa aman dan damai dengan cara mempertahankan kebiasaan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari.
- g. Atasi setiap masalah sebelum tidur.
- h. Biasakan untuk menerima dan menghadapi situasi yang kritis yang mungkin selalu terjadi dan tak mungkin untuk dihindari.
- i. Dalam keadaan kecemasan yang dirasakan terlalu berat berpikirlah rasional dan carilah pertolongan pada ahli, hindari cara berpikir Irrasional.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* yaitu cara seseorang dalam bereaksi terhadap sumber masalah yang dipengaruhi kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan yang positif, keterampilan dalam memecahkan masalah, keterampilan sosial,

dukungan sosial, serta materi dan hal tersebut juga mengacu pada tiga faktor utama antara lain; (1) karakteristik situasional; (2) faktor lingkungan fisik dan psikososial; (3) faktor personal atau perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi *coping*. Faktor-faktor tersebut menunjukan bahwa orang tua yang memiliki anak tunagrahita harus belajar memahami setiap masalah yang timbul, agar dapat melakukan langkah-langkah yang tepat dalam menghadapi masalah karena anaknya yang tunagrahita.

## **B. Tunagrahita**

### **1. Pengertian Tunagrahita**

Tunagrahita ialah istilah yang digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Anak yang mengalami keterbatasan kecerdasan intelektual (IQ) 2 kali standar deviasi maka akan di golongankan sebagai anak tunagrahita, yaitu jika anak normal memiliki IQ 100 maka anak tunagrahita mempunyai IQ 70 yaitu ia memiliki keterlambatan  $2 \times 15 = 30$  maka diperoleh IQ 70 menurut (Somantri 2006).

Istilah lain untuk anak tunagrahita dengan sebutan anak dengan hendaya perkembangan. Diambil dari kata *Children with developmental impairment*. Kata *impairment* diartika sebagai hendaya atau penurunan kemampuan atau berkurangnya kemampuan dalam segi kekuatan, nilai, kualitas, dan kuantitas (Maslim dalam Delphie 2006).

Menurut *American Association on Mental Deficiency* (AAMD), seseorang dikatakan tunagrahita apabila kecerdasannya secara umum dibawah rata-rata dan mengalami kesulitan penyesuaian sosial dalam setiap fase perkembangannya (Hallahan dan Kauffman dalam Efendi 2006)

Tunagrahita adalah kelainan atau gangguan alat sensoris pada seseorang (mental Subnormal) berarti ia telah kehilangan sebagian besar kemampuan untuk mengabstraksi peristiwa yang ada dilingkungannya secara akurat. Berat ringannya dampak pengiring akibat kelainan mental subnormal (tunagrahita) tergantung gradasinya (Efendi 2006).

Seseorang dikategorikan berkelainan mental subnormal atau tunagrahita, jika ia memiliki tingkat kecerdasan yang sedemikian rendahnya (dibawah normal) sehingga untuk meniti tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau layanan secara spesifik, termasuk dalam program pendidikannya (Bratanata dalam Efendi 2006)

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa tunagrahita adalah seseorang yang mengalami kelainan mental dikarenakan penurunan kemampuan atau berkurangnya kemampuan dalam segi kekuatan, nilai, kualitas, dan kuantitas seseorang dikatakan tunagrahita apabila kecerdasannya secara umum dibawah rata-rata dan mengalami kesulitan penyesuaian sosial dalam setiap fase perkembangannya.

## 2. Klasifikasi Tunagrahita

Somantri (2006) klasifikasikan anak Tunagrahita terdiri atas beberapa kelompok. Pengelompokan pada umumnya didasarkan pada taraf intelegensinya, yang terdiri atas keterbelakangan ringan, sedang, dan berat. Kemampuan intelegensi anak Tunagrahita kebanyakan diukur dengan Tes Stanford Binet dan Skala Weschler.

### a. Tunagrahita Ringan

- 1) Tunagrahita ringan disebut juga *debil*.
- 2) Memiliki IQ antara 68-52 pada skala Binet, memiliki IQ antara 69-55 menurut skala WISC.

### b. Tunagrahita Sedang

- 1) Tunagrahita sedang disebut juga *imbecil*.
- 2) Memiliki IQ antara 51-36 pada skala Binet, memiliki IQ antara 54-40 menurut skala WISC.

### c. Tunagrahita Berat

- 1) Tunagrahita berat sering disebut *idiot*.
- 2) Tunagrahita berat (*severe*) memiliki IQ antara 32-20 menurut skala Binet, memiliki IQ antara 39-25 menurut skala WISC.
- 3) Tunagrahita sangat berat (*profound*) memiliki IQ di bawah 19 menurut skala Binet dan IQ di bawah 24 menurut skala Weschler (WISC).

Efendi (2006) dalam mengklasifikasikan anak tunagrahita didasarkan pada penilaian program pendidikan dan intelegensinya yang disajikan pada

anak. Dari penilaian tersebut dapat diklasifikasikan menjadi:

- a. Anak tunagrahita mampu didik (*debil*), memiliki IQ antara 50-75.
- b. Anak tunagrahita mampu latih (*imbecil*), memiliki IQ antara 25-50.
- c. Anak tunagrahita mampu rawat (*idiot*), memiliki IQ antara 0-25.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap anak tunagrahita intelegensinya memiliki tingkatan atau perbedaan antara satu dengan yang lainnya yaitu tunagrahita ringan (*debil*) disebut juga anak tunagrahita mampu didik, tunagrahita sedang (*imbecil*) dapat disebut juga anak tunagrahita mampu latih, dan tunagrahita berat (*idiot*) yaitu anak tunagrahita mampu rawat.

### 3. Karakteristik Tunagrahita

Somantri (2007) mengkarakteristikan anak tunagrahita membedakan menjadi:

#### a. Tunagrahita Ringan

Anak yang tergolong dalam tunagrahita ringan memiliki banyak kelebihan dan kemampuan. Anak tunagrahita mampu dididik dan dilatih. Misalnya, membaca, menulis, berhitung sederhana. Tunagrahita ringan masih dapat di didik menjadi tenaga kerja semi-skill seperti pekerja laundry, pertanian, peternakan, pekerjaan rumah tangga. Pada umumnya tidak mengalami gangguan fisik (tampak seperti anak normal). Namun demikian anak tunagrahita ringan tidak mampu melakukan penyesuaian sosial secara independen.

b. Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang atau juga *imbecil* masih memiliki kemampuan yaitu diantaranya dapat dididik mengurus diri sendiri, melindungi diri sendiri dari bahaya seperti menghindari kebakaran, berjalan di jalan raya, berlindung dari hujan, dll. Anak tunagrahita sedang sangat sulit bahkan tidak dapat belajar secara akademik seperti belajar menulis, membaca, dan berhitung. Tetapi anak tunagrahita masih dapat menulis misalnya menulis namanya sendiri, alamat rumahnya. Dalam kehidupan sehari-hari anak tunagrahita sedang membutuhkan pengawasan yang terus-menerus.

c. Tunagrahita Berat

Anak tunagrahita berat disebut juga *idiot*. Karena dalam kegiatan sehari-hari anak tunagrahita membutuhkan pengawasan, perhatian, bahkan pelayanan secara total. Anak tunagrahita tidak dapat mengurus dirinya sendiri apalagi berlindung dari bahaya. Asumsi anak tunagrahita sama dengan anak Idiot tepat digunakan jika anak tunagrahita yang dimaksud tergolong dalam tunagrahita berat.

Efendi (2006) dalam mengkarakteristikan anak tunagrahita diantaranya:

- a) Anak tunagrahita mampu didik (*debil*) adalah anak tunagrahita yang tidak mampu mengikuti pada program sekolah biasa, tetapi masih memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pendidikan walaupun

hasilnya tidak maksimal. Kemampuan anak tunagrahita yang dapat dikembangkan antara lain: (1) Membaca, menulis, mengeja, dan berhitung; (2) Menyesuaikan diri dan tidak menggantungkan diri pada orang lain; (3) ketrampilan sederhana untuk kepentingan kerja di kemudian hari. Kesimpulannya, anak tunagrahita mampu didik berarti anak tunagrahita yang dapat dididik secara minimal dalam bidang-bidang akademis, sosial, dan pekerjaan.

- b) Anak tunagrahita mampu latih (*imbecil*) adalah anak yang memiliki kecerdasan sedemikian rendahnya sehingga tidak mungkin untuk mengikuti program yang diperuntukan bagi anak tunagrahita mampu didik. Beberapa kemampuan anak tunagrahita mampu latih yang perlu diberdayakan, yaitu (1) Belajar mengurus diri sendiri, misalnya; makan, pakaian, tidur, atau mandi sendiri, (2) Belajar menyesuaikan di lingkungan rumah sekitarnya, (3) mempelajari kegunaan ekonomi dirumah, dibengkel kerja, atau lembaga khusus. Kesimpulannya, anak tunagrahita mampu latih berarti anak tunagrahita yang hanya dapat dilatih untuk mengurus diri sendiri melalui aktifitas kehidupan sehari-hari, serta melakukan fungsi sosial kemasyarakatan menurut kemampuannya.
- c) Anak tunagrahita mampu rawat (*idiot*) adalah anak tunagrahita yang memiliki kecerdasan sangat rendah sehingga tidak mampu mengurus diri sendiri atau sosialisasi. Untuk mengurus diri sendiri sangat membutuhkan orang lain. Kesimpulannya, anak tunagrahita mampu rawat adalah anak

tunagrahita yang membutuhkan perawatan sepenuhnya sepanjang hidupnya, karena tidak mampu terus hidup tanpa bantuan orang lain (Patton dalam Efendi 2006).

Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 0126/U/1994 tentang kurikulum pendidikan luar biasa dalam garis-garis besar program pengajaran (GBPP), program khusus kemampuan merawat diri pada anak tunagrahita, kemampuan yang dikembangkan di antaranya:

- a) Pada kelas satu peserta didik diajarkan mengenal cara makan dan minum yang sopan, peserta didik mengenal cara memelihara kebersihan badan, peserta didik mengenal cara berpakaian melalui latihan dan pembiasaan, dan mengenal macam-macam bahaya. Tujuannya peserta didik mengetahui cara makan dan minum, memelihara kebersihan diri sendiri, berpakaian dan merias diri, serta mengenal macam-macam bahaya yang terdapat dilingkungannya.
- b) Pada kelas dua peserta didik mengenal tata cara makan melalui latihan dan pembiasaan, mengenal cara memelihara kebersihan badan melalui latihan dan pembiasaan, mengenal berpakaian melalui latihan dan pembiasaan, dan mengenal macam-macam bahaya dan cara menghindarinya. Tujuannya peserta didik mengetahui dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari cara makan/ minum yang baik dan benar, membersihkan badan, berpakaian dan merias diri, serta mengenal bermacam-macam bahaya dan menghindarkan diri dari bahaya tersebut.

- c) Pada kelas tiga peserta didik mampu makan dan minum melalui latihan dan pembiasaan, mampu memelihara kesehatan tubuh melalui latihan dan pembiasaan, mampu berpakaian melalui latihan dan pembiasaan, mampu menggunakan alat-alat kosmetik sederhana, siswa mampu mengenal dan menghindari bahaya di lingkungannya, peserta didik mengenal peraturan lalu lintas melalui latihan dan pembiasaan, mampu merawat pakaian sendiri dan alat-alat rumah tangga, peserta didik mampu berbelanja ke toko/ pasar untuk memenuhi kebutuhan sendiri, serta mampu bekerja sama melalui latihan dan pembiasaan. Tujuannya yakni peserta didik mampu melakukan makan dan minum yang baik dan benar, menjaga kesehatan, berpakaian serta merawatnya, bekerjasama dengan orang lain, dan mengetahui bahaya yang mungkin timbul dari lingkungan sekitarnya.
- d) Pada kelas empat peserta didik mampu menyiapkan makanan dimeja makan, mengenal rambu-rambu lalulintas, mampu mentaati peraturan lalulintas. Tujuannya adalah peserta didik mampu menyiapkan makanan dan minuman, merawat kebersihan pakaian serta alat-alat rumah tangga, melakukan kegiatan yang berguna, dan mengenal rambu-rambu lalulintas.
- e) Pada kelas lima peserta didik mengenal rambu lalulintas dan menaatinya, mampu merawat pakaian dan keindahan rumah, mampu berusaha untuk memenuhi kebutuhannya, mampu membantu memasak di dapur, mampu merawat pakaian sendiri, mampu memelihara keindahan lingkungan, peserta didik mengenal biro jasa dan memanfaatkannya, dan mampu

bekerjasama dengan orang lain. Tujuannya peserta didik mampu merawat pakaian dan keindahan dalam rumah, melakukan kegiatan yang berguna, mematuhi peraturan lalulintas, serta mengenal lembaga-lembaga pemberi jasa dilingkungkannya.

- f) Pada kelas enam peserta didik mampu merawat kebersihan dan kesehatan badan, mengenal rambu lalulintas dan mentaatinya, mampu merawat pakaian, alat rumah tangga dan lingkungan rumah, mampu memelihara alat-alat rumah tangga, mampu memelihara kebersihan lingkungan, mampu bekerjasama dengan orang lain dan mampu memanfaatkan lembaga-lembaga pemberi jasa dan sarana rekreasi. Bertujuan untuk peserta didik mampu merawat kebersihan diri sendiri dan lingkungan, mentaati peraturan lalulintas, bekerjasama dengan orang lain serta mengenal dan memanfaatkan lembaga-lembaga pemberi jasa.

Dari uraian diatas dapat dikatakan seseorang yang mengalami tunagrahita apabila memiliki tiga faktor, diantaranya yaitu:

- 1) Keterhambatan fungsi kecerdasan secara umum atau di bawah rata-rata.
- 2) Ketidakmampuan dalam perilaku adaptif.
- 3) Terjadi selama perkembangan sampai usia 18 tahun.

Keterbelakangan mental yang biasa dikenal dengan anak tunagrahita biasanya dihubungkan dengan tingkat kecerdasan seseorang. Tingkat kecerdasan secara umum biasanya diukur melalui tes Inteligensi yang hasilnya disebut dengan IQ (intelligence quotient). Dimana dalam penelitian ini

terfokus pada anak tunagrahita sedang/ mampu latih dimana kemampuan yang dapat dikembangkan hanya mengurus diri sendiri serta melakukan fungsi sosial kemasyarakatan menurut kemampuannya dan dalam hal ini lebih membutuhkan peran orang tua dalam proses perkembangan anak tunagrahita mampu latih untuk melatih dan membiasakan anak terhadap apa yang telah diajarkan di sekolah.

### **C. Strategi *Coping* Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunagrahita**

Anak dengan hendaya perkembangan atau penurunan kemampuan atau berkurangnya kemampuan dalam segi kekuatan, nilai, kualitas, dan kuantitas (Maslim dalam Delphie 2006) secara umum sering disebut sebagai tunagrahita, hal tersebut menimbulkan banyak terjadi penolakan akibat lahirnya anak tidak normal atau tunagrahita terutama pada orang tua yang telah mengharapkan anaknya lahir dan tumbuh secara normal.

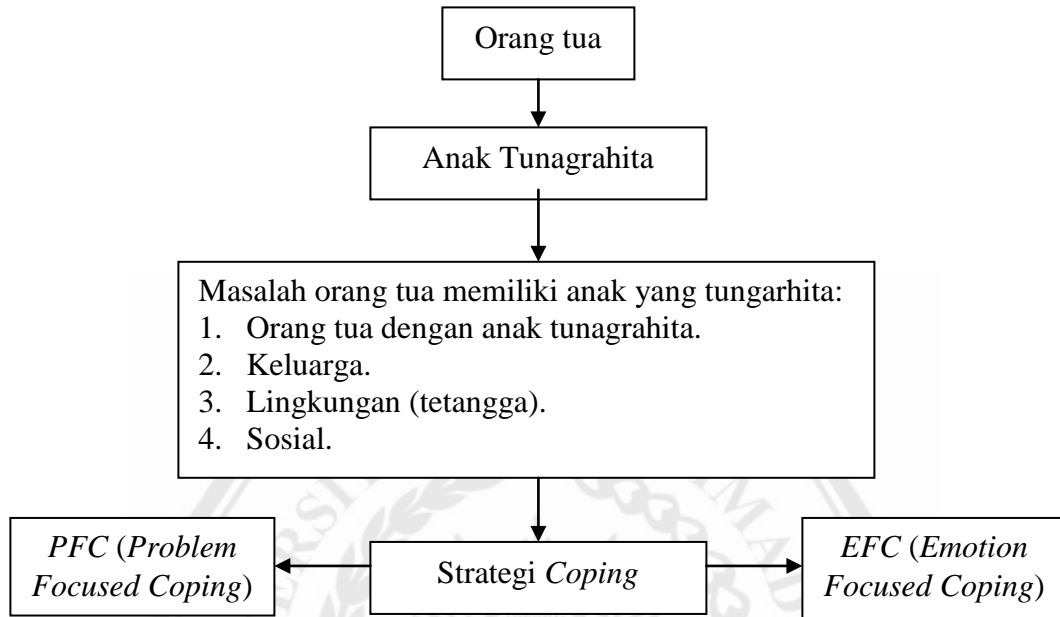
Gunarsa & Gunarsa (2000) menegaskan bahwa dewasa ini banyak orang tua yang tidak melakukan persiapan secara seksama untuk menjadi orang tua. Mereka lebih banyak menjalankan tugas sebagai orang tua hanya dengan mengandalkan naluri semata. Pengasuhan dan pendidikan anak menjadi tugas yang sangat beragam bagi orang tua karena terkait dengan banyak faktor yang melatarbelakangi, diantaranya adalah faktor masa lalu orang tua, terkait dengan pengasuhan anak adalah kondisi lingkungan, keberadaan stres atau tekanan-tekanan hidup yang dialami orang tua.

Pada awalnya orang tua bingung tidak mempunyai pemahaman tentang anak tunagrahita, merasa rendah diri, timbul perasaan sedih dan merasa bersalah terhadap diri sendiri, merasa minder, tingkah laku anak yang terkadang membuat marah orang tua, orang tua yang bertengkar lalu saling menyalahkan, ada orang tua memilih tidak terbuka, kurang dukungan dari lingkungan sekitar bahkan terkadang timbul masalah, tidak ada usaha mencari alternatif lain selain menyekolhkannya, tidak ada perencanaan penanganan, orang tua lebih cenderung menutup diri dan jarang bersosialisasi dengan tetangganya, kekhawatiran tentang masa depannya tentang stigma masyarakat serta orang tua kurang mengetahui mengenai adanya sistim pembelajaran di SDLB.

Penelitian yang dilakukan Hamid (2004) menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak tunagrahita menunjukkan perasaan sedih, denial, depresi, marah dan menerima keadaan anaknya. Orang tua merasa khawatir tentang masa depan anak dan stigma yang melekat pada anak. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi tersebut memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Semua perasaan tersebut harus diimbangi dengan mekanisme coping tersendiri agar orang tua dapat mengatasi beban yang dirasakan.

Berdasarkan kajian terhadap beberapa teori yang dapat dilihat bahwa strategi *coping* orang tua sangat mempengaruhi dalam proses pengasuhan untuk membantu atau mengatasi perkembangan anaknya yang tunagrahita.

#### D. Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Skema Kerangka strategi *coping* orang tua yang memiliki anak tunagrahita.

Orang tua mempunyai berbagai harapan dengan hadirnya anak di tengah keluarga, akan tetapi tidak semua orang tua mendapatkan apa yang diharapkan, salah satu lahirnya anak secara normal, sehat dan berkembang secara sempurna. Salah satunya anak lahir dengan hendaya perkembangan atau disebut juga tunagrahita.

Banyak terjadi penolakan akibat lahirnya anak tidak normal atau cacat yang menimbulkan emosi negatif orang tua diantaranya merasa sedih, marah, rendah diri, kekhawatiran masa depan anak, stigma masyarakat, merasa bersalah terhadap diri sendiri, menerima keadaan anak dalam pengasuhan dan mendidik anak tunagrahita.

Masalah muncul bukan hanya dari orang tua itu sendiri tetapi juga dengan keluarga dan lingkungan sekitar tempat tinggal, seperti pada awalnya orang tua bingung tidak mempunyai pemahaman tentang anak tunagrahita, orang tua yang bertengkar lalu saling menyalahkan, ada orang tua memilih tidak terbuka, tidak ada usaha mencari alternatif lain selain menyekolahkanya, tidak ada perencanaan penanganan, orang tua lebih cenderung menutup diri dan jarang bersosialisasi dengan tetangganya.

Sebagian orang membutuhkan suatu cara atau strategi tertentu untuk dapat mengatasi hambatan perkembangan anaknya, dari masalah diatas mengacu pada strategi coping orang tua yang memiliki anak tunagrahita. Strategi coping merupakan suatu usaha untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksikan akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan. Coping di klasifikasikan menjadi *PFC (Problem Focused Coping)*, perilaku *coping* yang berorientasi pada masalah dan *EFC (Emotion Focused Coping)*, perilaku *coping* yang berorientasi pada emosi.

Orang tua yang mempunyai penyesuaian yang baik dengan mengacu pada strategi *PFC (Problem Focused Coping)* dan *EFC (Emotion Focused Coping)*, maka orang tua tersebut dapat berhasil mengatasi masalah yang dialami. Oleh karena itu perlu adanya strategi coping yang tepat dalam setiap permasalahan yang di alami orang tua anak tunagrahita.