

PENGARUH PELATIHAN "PENGASUHAN IBU CERDAS" TERHADAP STRES PENGASUHAN PADA IBU DARI ANAK AUTIS

Fina Hidayati

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Jl. Gajayana 50 Malang Telp. 0341-558916

email: f.guidance@yahoo.com

ABSTRACT - Past research has shown that parents of children with autism had the highest parenting stress than parents of children with other disabilities. This study aims to determine the effect of training "pengasuhan ibu CERdaS" of parenting stress in mothers of children with autism. The study subjects are 20 mothers of children with autism who experience parenting stress from middle to high category, which is divided into an experimental group and control group. The experimental group are 10 people, and the control group are 10 people (waiting list). Training "pengasuhan ibu CERdaS" is given by 7 sessions in the twice meetings. Parenting stress was measured using a scale of PSI (Parenting Stress Index) before being given the training (pretest), administered after training (posttest), and a week after treatment (follow-up). Quantitative analysis using statistical techniques of analysis Wilcoxon signed rank (non-parametric) to know the differences between two samples. Based on quantitative data analysis of pretest and posttest measurements of the experiment for the group: the value of $Z = -2.499$ and 0.012 significance level ($p < 0.05$), indicating a significant decrease in parenting stress in the experimental group after the training is given. Thus training "pelatihan ibu CERdaS" could statistically reduce parenting stress in mothers of children with autism.

Key words: Training "Pelatihan Ibu CERdaS", parenting stress, mother of autism child.

PSIKOISLAMIKA. Jurnal Psikologi Islam (JPI) copyright © 2013 Laboratorium Penelitian, Kajian Psikologi Islam dan Penerbitan. Volume 10. Nomor 1, Tahun 2013

PENDAHULUAN

Autisme merupakan gangguan proses perkembangan yang terjadi dalam tiga tahun pertama kehidupan, meliputi gangguan pada bidang komunikasi, bahasa, kognitif, sosial dan fungsi adaptif (Neitzel, 2010; Sutadi, 2002; Pediatric, 2004). Dalam perkembangan anak yang normal, mulai berinteraksi dengan ibunya pada usia 3-4 bulan, dan sudah bisa memperhatikan orang yang mengajaknya bermain dan berbicara pada umur 6-8 bulan. Kemampuan ini pada anak autisme tidak muncul atau sangat kurang (Yusuf, 2003). Autisme merupakan kelainan perkembangan terberat dan paling sulit untuk ditangani. Autisme bisa terwujud dalam karakteristik atau gejala-gejala dengan berbagai kombinasi dari yang sangat ringan sampai sangat parah, sehingga sering mengakibatkan disabilitas seumur hidup bagi penderita, menjadi beban sosial ekonomi dan membuat frustrasi keluarganya (Osborne & McHugh, 2009).

Banyaknya beban yang dirasakan ibu sebagai figur terdekat anak autisme dalam mengasuh anak akan menimbulkan stres pengasuhan. Kondisi stres ibu yang memiliki anak autisme akan menyebabkan ibu mengalami gangguan dalam proses pengasuhan. Hal ini sesuai dengan model stres pengasuhan yang dikemukakan Abidin (Phelps *et al.*, 2009) bahwa stres mendorong ke arah tidak berfungsinya pengasuhan orangtua terhadap anak. Sikap

ibu yang mengalami stres akan memperparah keadaan anak yang memiliki sindroma autisme. Hal ini akan berakibat buruk dalam pengasuhan karena stres yang dialami seringkali membuat ibu berperilaku tidak sehat dan tidak positif seperti menelantarkan anaknya bahkan berlaku kasar terhadap anaknya. Stres pengasuhan juga akan menghambat pekerjaan yang biasa dilakukan sehari-hari bahkan menghambat pertumbuhan anak dalam kehidupannya. Ibu yang tidak bisa menerima kenyataan atas kondisi anaknya hanya akan terpuruk dan bahkan tidak mau melakukan apapun untuk mendukung perkembangan anaknya. Akibatnya, ibu hanya berdiam diri dan kondisi keterbelakangan anak semakin parah. Orangtua khususnya ibu harus mampu mengatasi stres dan segera bangkit untuk melakukan yang terbaik bagi anak (Davis & Carter, 2008).

Stres pengasuhan merupakan stres yang dialami orangtua dalam proses pengasuhan yang melibatkan serangkaian cara mengatasi perilaku dan berkomunikasi dengan anak (sosialisasi, pengajaran), perawatan atau pengasuhan (mengasuh, melindungi), mencari penyembuhan bagi anak, serta pengaruh stres tersebut terhadap kehidupan pribadi dan keluarga (Dabrowska & Pisula, 2010).

Permasalahan yang sering muncul di masyarakat meskipun anak autis telah mengikuti program ditempat terapi autis dan mendapatkan obat-obatan, namun masih ditemukan anak autis yang tidak memperoleh kesembuhan secara optimal. Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu intensitas penanganan anak autis selama dirumah yang kurang efektif (Dunn, Burbine, Bowers & Tanleff, 2001). Untuk mencapai intensitas penanganan terapi yang ideal, diperlukan dukungan dan partisipasi dari seluruh keluarga terutama ibu yang lebih berperan dalam mengasuh anak dirumah. Akan tetapi tidak semua ibu dapat berpartisipasi dalam penanganan anak autis secara khusus selama anak dirumah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang penanganan anak autisme, dan sikap ibu yang lebih menyerahkan penanganan anak hanya ditempat terapi (Kazdin & Whitley, 2003).

Ibu anak autis harus mampu menyeimbangkan berbagai kondisi yang cenderung menekan stabilitas kognisi dan afeksinya sehingga tidak terjerumus kedalam bentuk depresi. Ketahanan ibu anak autis harus dikembangkan dan dilatih, seperti pemahaman tentang perkembangan anak autis, pengelolaan stres, kemampuan memecahkan masalah, dan kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial (Ruminem, 2005).

Beberapa intervensi dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman orangtua tentang pengasuhan, sehingga akan mengurangi stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak autis. Salah satunya adalah *positive parenting program-triple P*, yang dikemukakan oleh Sanders pada tahun 1999. *Triple P* merupakan program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kepercayaan diri orangtua. Program ini mempromosikan perawatan, keamanan, keadilan, tanpa kekerasan dan menciptakan lingkungan tanpa konflik pada anak. Program ini dapat diterapkan dalam populasi masyarakat dan melibatkan banyak pihak yang berwenang (Sanders, 2003; Dean *et al.*, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Dean *et al.*, (2003) membuktikan bahwa program *triple P* efektif menurunkan perilaku destruktif anak, menunjukkan level disfungsi orangtua dan konflik orangtua-anak dalam

pengasuhan yang menurun, serta meningkatkan kesehatan mental orangtua. Program *triple P* juga dapat menurunkan masalah perilaku dan reaksi yang berlebihan pada anak, serta menurunkan konflik orangtua dengan anak, yang berefek pada meningkatnya kompetensi orangtua (Matsumoto, Sofronoff & Saders, 2007). Pada hasil penelitian Anastapoulos (dalam Pouretemad *et al.*, 2009) membuktikan bahwa edukasi perlakuan dengan *triple P* efektif meningkatkan interaksi orangtua-anak, meningkatkan harga diri orangtua dan mengurangi stres orangtua.

Pelatihan ketrampilan pengasuhan salah satu metode yang digunakan untuk memberikan tambahan pengetahuan kepada orangtua tentang bagaimana cara pengasuhan yang tepat untuk anak autis dan mengatasi stres orangtua. Jika orangtua tidak cukup mendapatkan edukasi yang bermanfaat maka stres orangtua akan memperburuk hubungan orangtua-anak, terutama pada anak dengan gangguan perilaku (Pouretemad *et al.*, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah pengaruh pelatihan "Pengasuhan Ibu CERdaS" dapat menurunkan stres pengasuhan pada ibu dari anak autis.

METODE

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *The untreated control group design with pretest and posttest*. Pada penelitian ini menggunakan 1 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol yang diberi *pretest* sebelum perlakuan, kemudian diberikan *posttest* setelah perlakuan (Shadish, Cook & Campbell, 1979).

Rancangan Eksperimen :

O1	X	O2	O3
O1	-	O2	O3

Keterangan

- O1 : Pengukuran sebelum pelatihan (*pretest*)
- O2 : Pengukuran setelah pelatihan (*posttest*)
- O3 : Pengukuran seminggu setelah pelatihan (*follow-up*)
- X : Pelatihan "Pengasuhan Ibu CERdaS"
- : Tidak diberi perlakuan

Subjek pada penelitian ini sejumlah 20 yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen berjumlah 10 orang, dan kelompok kontrol 10 orang. Dengan kriteria; memiliki anak autis (usia 3-10 tahun), ibu berusia 22-49 tahun, tingkat pendidikan minimal SMA, bersedia mengikuti pelatihan, memiliki skor stres pengasuhan pada kategori sedang sampai tinggi, dan subjek merupakan ibu dari anak autis.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala pengukuran psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Parenting Stress Index* (Abidin, 1999) yang sudah dimodifikasi. Skala ini digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat stres pengasuhan pada subyek penelitian.

Pelatihan “Pengasuhan Ibu CERdaS” diberikan 8 sesi dalam 2 kali pertemuan selama seminggu. Setiap pertemuan berlangsung selama ± 240 menit. Intervensi diberikan kepada subjek penelitian dalam kelompok eksperimen. Materi pelatihan terdiri dari materi pemahaman tentang anak autis, materi dimensi pengasuhan (meliputi; *care*, *control* dan *communication*), serta materi mengenali stres dan cara mengelola stres, serta diakhiri dengan *action plan*.

Tabel 1
Rancangan Intervensi Pelatihan “Pengasuhan Ibu CERdaS”

Pertemuan	Sesi	Tujuan umum
Pertama	<i>Sharing</i> bersama ibu	Peserta mempunyai kesempatan untuk bertukar informasi, dan pengalaman tentang anak autis, sehingga mampu menambah wawasan serta menciptakan kebersamaan dalam kelompok
	Video tentang anak autis	Peserta mempunyai kesempatan untuk melihat tayangan video yang menceritakan tentang suka duka orangtua yang memiliki anak autis, dan mendampingi anak autis hingga berhasil
	Pengenalan pemahaman tentang autis	& Peserta mempunyai kesempatan untuk belajar memahami tentang perkembangan anak autis, yang berupa definisi, penyebab, tanda-tanda dan gejala yang dialami anak autis
	Relaksasi	Peserta bersama fasilitator diajak untuk merilekskan diri, setelah sehabis mengikuti proses pelatihan
kedua	Dimensi pengasuhan <i>care</i>	Peserta memiliki kesempatan dan latihan tentang bagaimana mengasahi anak dengan cinta serta menerima anak dengan segala kekurangannya
	Dimensi pengasuhan <i>control</i>	Peserta memiliki kesempatan dan latihan tentang bagaimana mengontrol perilaku diri sendiri dan anak
	Dimensi pengasuhan <i>communication</i>	Peserta memiliki kesempatan dan latihan tentang bagaimana berkomunikasi dan membina ikatan baik dengan anak autis
	Mengenal stres pengasuhan	Peserta dapat memiliki kesempatan untuk belajar memahami stres pengasuhan, penyebab stres pengasuhan dan gejala-gejala yang muncul
	Cara mengelola stres	Peserta memiliki kesempatan untuk belajar dan berlatih tentang teknik-teknik manajemen stres
	<i>Action plan</i>	Peserta memiliki kesempatan dan latihan untuk membuat rencana tindakan yang akan dilakukan dalam menghadapi problem pada perilaku anak autis mereka

HASIL

Hasil analisa data kuantitatif didasarkan pada hasil skor skala stres pengasuhan subjek penelitian. Skor skala stres pengasuhan saat pelaksanaan *pretest*, *posttest* dan *follow-up* adalah sebagai berikut:

Tabel 2

Subjek	Kelompok	Pre-test	Post-test	Follow-up
1	Kelompok eksperimen	121	102	103
2		101	91	90
3		118	112	115
4		156	147	147
5		140	129	130
6		100	103	101
7		136	119	125
8		111	115	113
9		117	106	105
10		134	126	125
11	Kelompok kontrol	130	129	131
12		110	110	107
13		150	151	151
14		141	141	140
15		118	116	112
16		109	109	113
17		122	121	119
18		142	142	141
19		123	123	123
20		132	134	132

Pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan stres pengasuhan pada masing-masing kelompok. Hasil analisis tingkat stres pengasuhan pada kelompok eksperimen saat *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 3

Amatan	Mean	Z	Sig
<i>Pretest</i>	123,40	-2,499	0,012
<i>Posttest</i>	115,00		

Hasil uji beda antara *posttest-follow up* yang tidak signifikan memiliki arti bahwa penurunan stres pengasuhan pada kelompok eksperimen tetap mengalami penurunan. Berikut adalah tabel deskriptifnya.

Tabel 4

Amatan	Mean	Z	Sig
<i>Posttest</i>	115,00	-0,060	0,952
<i>Follow up</i>	115,40		

Berdasarkan data yang ada pada table 1. di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen skor stres pengasuhan subjek 4 adalah paling tinggi, sedangkan skor stres pengasuhan yang paling rendah adalah

subjek 6 dan 2. Subjek 2, 4, 9 dan 10 mengalami penurunan stres pengasuhan saat *posttest* dan *follow up*. subjek 1, 3 dan 5 juga mengalami penurunan stres pengasuhan pada saat *posttest*, tapi saat *follow up* kembali mengalami sedikit kenaikan. Pada subyek 6 dan 8 sedikit mengalami kenaikan stres pengasuhan saat *posttest*, tapi saat *follow up* kembali mengalami penurunan. Pada saat *posttest* yang paling banyak mengalami penurunan stres pengasuhan adalah subjek 1, sedangkan yang paling sedikit mengalami penurunan adalah subjek 3. Subjek yang sama sekali tidak mengalami penurunan stres pengasuhan saat *posttest* adalah 6 dan 8.

DISKUSI

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa Pelatihan “Pengasuhan Ibu CERdaS” terbukti dapat menurunkan stres pengasuhan pada ibu dari anak autis. Berdasarkan analisis kuantitatif, didapatkan bahwa ada perbedaan skor stres pengasuhan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran setelah pelatihan. Begitu juga pada pengukuran kembali setelah satu minggu perlakuan (*follow up*), pada kelompok eksperimen menunjukkan masih tetapi mengalami penurunan. Hasil ini juga didukung oleh data kualitatif yang menunjukkan bahwa secara umum partisipan dalam pelatihan ini melaporkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, diantaranya bertambahnya pemahaman tentang anak autis dan pengasuhan yang positif, lebih rileks ketika menghadapi permasalahan anak, serta memiliki pemahaman tentang manajemen stres yang tepat.

Keberhasilan pelatihan yang telah dicapai dalam penelitian ini mendukung penelitian Whittingham, Saffranof, Sheffield & Sanders (2009) yang menggunakan pelatihan dengan pendekatan *triple-P* dalam meningkatkan pemahaman orangtua dan pada akhirnya akan menurunkan stres pengasuhan orangtua dari anak autis. Penelitian tersebut lebih berfokus pada pemahaman orangtua, sedangkan penelitian ini berfokus pada penurunan stres pengasuhan orangtua. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Thompson *et al* (2009; Dean *et al.*, 2003; Matsumoto, Sofronoff & Saders, 2007; Pouretamad *et al.*, 2009) membuktikan bahwa program *triple P* efektif menurunkan perilaku destruktif anak, menunjukkan level disfungsi orangtua dan konflik orangtua-anak dalam pengasuhan yang menurun, serta meningkatkan kesehatan mental orangtua. Program *triple P* juga dapat menurunkan masalah perilaku dan reaksi yang berlebihan pada anak, serta menurunkan konflik orangtua dengan anak, yang berefek pada meningkatnya kompetensi. *Triple-P* juga efektif meningkatkan interaksi orangtua-anak, meningkatkan harga diri orangtua dan mengurangi stres orangtua.

Johnson dan Johnson (2001) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi suatu pelatihan, yaitu partisipan, iklim pelatihan, gaya belajar partisipan, strategi pelatihan, topik pelatihan, teknik pelatihan, fasilitas pendukung dan keterbatasan. Dalam hal ini keberhasilan pelatihan “Pengasuhan Ibu CERdaS” dalam menurunkan stres pengasuhan pada orangtua anak autis turut dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yaitu modul pelatihan, trainer, dan kerjasama partisipan.

Modul pelatihan ini disusun oleh peneliti melalui *review* konsep-konsep dan hasil penelitian yang relevan, serta sudah dilakukan *profesional judgment*. Modul ini juga sudah diuji cobakan sebelumnya. Modul pelatihan ini dimodifikasi dari pendekatan *triple-P* untuk meningkatkan pemahaman orangtua yang memiliki anak autis oleh Whittingham *et al* (2009), dan pendekatan *triple-P* untuk dalam menurunkan intensitas gangguan perilaku anak ADHD dan menurunkan stres pengasuhan orangtua. Karena metode pelatihan tersebut terinci secara jelas dan runtut serta merupakan adaptasi dari metode *triple-P* yang pertama kali dikemukakan oleh Sanders *et al* (2004) yang digabungkan dengan pendekatan kelompok, serta disesuaikan dengan keadaan partisipan, sehingga membuat modul semakin lengkap.

Metode yang dilakukan dalam pelatihan ini adalah *warming up*, presentasi, *sharing*, pemutaran video dan diskusi kelompok. Metode tersebut dipilih untuk mendukung pendekatan *experiential learning*. Pada pendekatan *experiential learning*, peserta mendapatkan pemahaman dari pengalaman atau aktivitas yang dilakukan (Prawitasari, 1998). Pada masing-masing sesi peserta diajak untuk merasakan perbedaan kondisi sebelum dan setelah penyampaian materi.

Pada sesi pembukaan, peserta pelatihan diajak untuk *sharing* mengenai pengalaman masing-masing orangtua dalam mengasuh anaknya. Pada kesempatan kali ini, menunjukkan universalitas pada peserta. Kelompok merasa memiliki satu pemikiran, permasalahan dan ide tentang anak autis. Mereka juga dapat bertukar pengalaman dan informasi, sehingga mampu menambah wawasan serta ketrampilan yang baru. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Yalom (2005), bahwa pendekatan kelompok mampu menjadi salah satu terapi. Pada sesi anaku anugerah bagiku peserta dapat mengidentifikasi hal-hal yang berkaitan dengan anak autis, dari gejala-gejala pokok yang muncul pada anak autis, karakteristik dan faktor-faktor yang menjadi penyebab dari anak autis.

Sesi *positive parenting*, mampu menambah informasi bagi para peserta dalam proses pendampingan anak. Materi dimensi pengasuhan yang dilatihkan dalam penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman orangtua yang pada akhirnya akan menurunkan stres pengasuhan. Dimensi pengasuhan tersebut adalah *care* (kasih), *control* (kontrol) dan *communication* (komunikasi), seperti yang dikemukakan oleh Phelps *et al* (2009; Whittingham *et al.*, 2009; Osborne, 2009), khususnya dalam hubungan atau interaksi orangtua dengan anak autis.

Pada sesi mengenal stres dan manajemen stres, peserta dapat mengidentifikasi reaksi stres yang muncul. Peserta juga memahami pengaruh penilaian negatif pada suatu peristiwa terhadap munculnya stres. Setelah mempraktekkan relaksasi pernapasan, peserta merasa napas menjadi lega, lebih tenang, detak jantung teratur dan otot tubuh melemas. Peserta juga mengungkapkan perasaan yang lebih rileks. Hal ini mendukung pendapat Thompson *et al* (2009; Mori, Ujie, Smith & Howlin, 2009) yang menyatakan relaksasi dapat digunakan untuk teknik dalam membantu menurunkan stres pengasuhan. Pernapasan yang dilakukan secara perlahan akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi sebagai respon rileks (Malkani, 2004).

Materi terakhir adalah review. Menurut Goldstein (1981), tujuan dilakukannya review adalah supaya peserta dapat mengintegrasikan keseluruhan informasi yang telah dipelajari selama pelatihan, dengan mendiskusikan hal yang dirasakan pada masing-masing sesi. Secara umum, pada sesi ini peserta merasa lebih mudah mempraktekkan pemahaman yang telah diperoleh disesi sebelumnya.

Menurut Johnson dan Johnson (2001), pemberi materi menjadi bagian yang sangat penting dalam menentukan kesuksesan dan efektivitas pelatihan. Peserta menilai fasilitator memuaskan dalam penguasaan dan penyampaian materi, bersikap dan bertingkah laku, serta dalam penggunaan bahasa. Dari hasil observasi diketahui bahwa fasilitator memberi penguatan, merefleksikan pengalaman, memotivasi, serta berbagi pengalamannya bersama partisipan. Homogenitas tingkat pendidikan peserta mempermudah fasilitator dalam menyampaikan materi.

Partisipasi peserta juga mendukung keberhasilan pelatihan "Pengasuhan Ibu CERdaS". Menurut Goldstein (1981) keterlibatan aktif dan pengalaman belajar dapat menjadi modal terjadinya transfer belajar yang optimal bukan hanya sebagai penerima informasi pasif. Selama pelatihan, peserta cukup aktif berpendapat, menjawab pertanyaan, maupun berbagi pengalaman. Antusiasme peserta juga ditunjukkan dengan kehadiran seluruh peserta secara penuh selama 2 kali pertemuan yang terdiri dari 8 sesi.

Menurut Goldstein (1981), tujuan utama suatu pelatihan adalah peserta mampu mentransfer materi yang diperoleh dalam pelatihan kedalam kehidupan sehari-harinya. Pelatihan "Pengasuhan Ibu CERdaS" ini juga menggunakan pendekatan kelompok yang ikut mendukung keberhasilan dalam penelitian ini. Pelatihan dalam *setting* kelompok lebih menguntungkan jika masing-masing anggota kelompok memiliki permasalahan yang relatif sama (Prawitasari, 2011). Adanya kesamaan permasalahan dapat menciptakan universalitas, yaitu peserta menyadari bahwa ada individu lain yang mengalami masalah serupa dengan dirinya (Yalom, 2005). seluruh peserta pelatihan "Pengasuhan Ibu CERdaS" adalah ibu yang memiliki anak autis. Adanya kesamaan menciptakan keterbukaan diantara peserta. Kesamaan tersebut juga mempermudah peserta untuk berbagi informasi, bertukar pengalaman, serta saling memberi dukungan. Peserta pelatihan "Pengasuhan Ibu CERdaS" berjumlah 10 orang. Jumlah peserta tersebut juga mendukung efektivitas pelatihan. Menurut Yalom (2005) jumlah peserta untuk efektivitas pelatihan adalah 4-12 orang.

Secara umum, keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini adalah adanya ancaman terhadap validitas internal dan eksternal tentang *setting* ruangan yang terbatas ruang kelas sekolah, sehingga masih memungkinkan bagi peserta untuk berbagi perhatian dengan keadaan anak diluar ruangan. Shadish, Cook & Campbell (2002) mengungkapkan tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap validitas internal suatu penelitian antara lain adalah (1) Pengalaman partisipan (*history*). Peneliti berusaha meminimalisir ancaman tersebut dengan menyertakan kriteria eksklusi partisipan penelitian. Meskipun demikian, ada hal-hal lain yang belum dikontrol oleh peneliti yaitu adanya pertukaran informasi dan buklet yang dilakukan antar peserta diluar sesi. Selain itu, peneliti juga belum dapat meminimalisir faktor-faktor diluar pelatihan yang dapat berpengaruh terhadap menurunnya stres pengasuhan,

misalnya tipe kepribadian atau dukungan dari keluarga. (2) *Testing*, pada penelitian ini dilakukan dua kali pengukuran, yaitu sebelum dan setelah pelatihan. Adanya dua kali pengukuran dalam rentang yang tidak terlalu panjang dapat menimbulkan familiritas terhadap instrumen testing (skala).

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab hipotesis yang diajukan bahwa pelatihan “Pengasuhan Ibu CERdaS” berpengaruh menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu dari anak autis. Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank* (non parametrik), menunjukkan hasil bahwa pelatihan “Pengasuhan Ibu CERdaS” menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu dari anak autis. Peranan perolehan skor pada kelompok eksperimen saat sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudahnya (*posttest*) mengalami penurunan yang signifikan. Begitu juga pada uji beda tingkat stres pengasuhan pada *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres pengasuhan dibanding kelompok kontrol. Hasil uji beda antara *posttest* dan *follow up* kelompok eksperimen ternyata tidak mengalami perubahan yang signifikan, maka artinya adalah pelatihan “Pengasuhan Ibu CERdaS” juga tetap efektif menurunkan tingkat stres pengasuhan setelah 1 minggu (*follow up*) pelaksanaan pelatihan. Adapun saran-saran yang dapat diajukan adalah:

Saran kepada peneliti selanjutnya. Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan yang mencari alternatif program untuk permasalahan pengasuhan melalui edukasi tentang ketrampilan pengasuhan bagi orangtua dari anak autis. Meskipun secara umum pelatihan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan ibu dari anak autis, namun pelatihan ini agar lebih optimal maka perlu menyempurnakan modul dan prosedur pelaksanaannya.

Saran kepada subyek penelitian. Berdasarkan hasil pengumpulan data kualitatif penelitian di atas yang menyebutkan bahwa hal yang paling dibutuhkan oleh orangtua dari anak autis adalah teman *sharing* yang memiliki nasib sama. Dari hal tersebut maka akan lebih baik ketika para orangtua membuat suatu kelompok *paguyuban*, sehingga segala permasalahan dapat terselesaikan dan stres pengasuhan juga akan menurun. Latihan mengelola stres dengan berlatih relaksasi juga dapat membantu menurunkan stres pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index – Profesional Manual*. 3 rd. Ed. Odessa FL: Pasychological Assessment Resources
- Cusinato, M. (1994) Parenting over the family Life Cyrcl. Dalam L ‘Abate, L. (Ed). *Handbook of Developmental family Psychology and Psychopathology*. New York: John Wiley & Sons, Inc

- Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting Stress and Coping Style in Mothers and Fathers of Pre-School Children with Autism and Down Syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, Vol 54, 266-280
- Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). Parenting Stress in Mothers and fathers of Toddlers With Autism Spectrum Disorders: Associations with Child Characteristics. *Journal Autism Dev Disorder*, 38, 1278-1291
- Dean, C., Myers, K., & Evans, E. (2003). Community Wide Implementation of a Parenting Program: The South East Sydney Positive Parenting Project. *Australian e journal for the advancement of mental health*. Vol. 2, 154-171
- Dinkmeyer, S. D., McCay, G., Dinkmeyer, J. D., McCay, J. (1997). *STEP: The Parent Handbook*. Circle Pines, MN: American Guidance Service
- Dunn, E. M., Burbine, T., Bowers, A. C., A. C., & Tanleff-Dunn, S. (2001). Moderators of Stress in Parent of Children With Autism. *Journal of Community Mental Health*. Vol. 37, 451-477
- Emawati. (2008). Mengenal Lebih Jauh Sekolah Inklusi. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*. Vol. 5, 25-35
- Febriana, N. (2008). *Kromosom Abnormal Penyebab Autisme*. Dalam: Info Aktual Autisme, Available From: <http://www.litbang.depkes.go.id>. (Accessed: 09 Juli 2011)
- Gillberg, C. & Wing, L. (1999). Autism: Not An Extremely Rare Disorder. *Acta Psychiatr Scand*, Vol. 9, 399-406
- Goldstein, A. P. (1981). *Psychological Skill Training : The Structured Learning Technique*. New York : Pergamon Press
- Johnson, C. A., & Johnson, F. P. (2001). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Boston: Allyn & Bacon
- Kadesjo, B., Gillberg, C., & Hagberg, B. (1999). Autism and asperger syndrome in sevenyear old children : a total population study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, Vol. 29, 327-332
- Kazdin, A. E., Siegel, T. C., & Bass, D. (1992). Cognitive Problem Solving Skills Training and Parent Management Training in The Treatment Of Antisocial Behavior in Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 60, 733-747
- Kazdin, A. E. & Whitley, M. K. (2003). Treatment of Parental Stress to Enhance Therapeutic Change Among Children Referred for Aggressive and Antisocial Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 71, 504-515
- Malkani, V. (2004). *Stress & Anger: All You Wanted to Know About*. (Terjemahan). Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Matsumoto, Y., Sofronoff, K., & Sanders, M. (2007). The Efficacy and Acceptability of The Triple P – Positive Parenting Program with Japanese Parents. *Behavior change*. Vol. 24, 205-218
- Mori, K., Ujie, T., Smith, A., & Howlin, P. (2009). Parental Stress Associated with Caring for Children With Asperger's Syndrome or Autism. *Pediatric International*, Vol. 51, 364-370
- Neitzel, J. (2010). Positive Behavior Supports for Children and Youth with Autism Spectrum Disorders. *Preventing School Failure*. Vol 54 (4), 247-255

- Osborne, L. A. (2009). The Relationship Between Parenting Stress and Behavior Problems of Children With Autistic Spectrum Disorders. *Council for Exceptional Children*, Vol. 76, 54-73
- Osborne, L. A. & McHugh. (2009). Parenting Stress Reduces the Effectiveness of Early Teaching Interventions for Autistic Spectrum Disorders. *J Autism Dev Disord*, Vol. 38, 1092-1103
- Pediatric. (2004). Effective Discipline for Children. *Child health*, Vol. 9, No. 1. (www.cps.ca/english/statement/PP/PP04-01.pdf)
- Phelps, K. W., McCammon, S. L., Wuensch & Golden, J. E. (2009). Enrichment, Stress, and Growth from Parenting an Individual with An Autism Spectrum Disorder. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, Vol. 34(2), 133-141
- Pouretamad, H. R., Khooshabi, K., Roshanbin, M., & Jadidi, M. (2009). The Effectiveness of Group Positive Parenting Program On Parental Stress of Mothers of Children With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Archives of Iranian Medicine*, Vol. 12 (1), 60-68
- Prawitasari, J. E. (1991). *Pendekatan Kelompok Dalam Konseling dan Psikoterapi*. Malang: IKIP Malang
- Prawitasari, J. E. (1998). Pengalihan metode Action Research Ke Petugas Puskesmas Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat Masyarakat. *Anima*, Vol. XIII (52), 323-333
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi Klinis (Pengantar Terapan Makro)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Putrakembara. (2008). PBB Menetapkan tanggal 2 April Sebagai Hari Peduli Autisme Sedunia. Diunduh 10 Oktober, 2011, dari <http://www.putrakembara.org/pressreleasedYAI.pdf>
- Ruminem. 2005. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Autisme dengan Partisipasi Ibu dalam Penanganan Anak Autis Dirumah. *Tesis*. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Sanders, M. (2003). Triple P – Positive Parenting Program: A Population Approach To Promoting Competent Parenting. *Australian E Journal For The Advancement of Mental Health*. Vol. 2, 324-335
- Sanders, M., Mazzuchelli, T., & Studman, L. (2004). Stepping Stones Triple P- An Evidence- Based Positive Parenting Program For Families With A Child Who Has Dissability: Its Theoretical Basis and Development . *Journal of Intellectual and Developmental Dissability*. Vol. 29 (3), 265-283
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Design for Generalized Causal Inference*. New York: Boston
- Sutadi, R. (2002). *Autisme & Applied Behavior Analysis (ABA) / Metode Lovaas, Dasar-Dasar, Teknik dan Kiat Praktis, Klinik Intervensi Dini Autisme*. Jakarta: Jakarta Medical Center
- Thompson, M, J, J., Ayres, M., Mead, S., Bitsakou, P., Weeks, A., Thompson, P, & Barke, E, J, S, S. (2009). A Small-Scale Randomized Controlled Trial of The Revised new Forest Parenting Programme for Preschoolers With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Eur Child Psychiatry*, Vol. 18, 605-601

Whittingham, K., Saffranof, K., Sheffield, J., Sanders, M. R. (2009). Stepping Stones Triple P: An RCT of a Parenting Program with Parents of a Child Diagnosed with an Autism Spectrum Disorder. *Journal Abnormal Child Psychology*. Vol. 37, 469-480

Yalom, I. D. (2005). *The Theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books

Yusuf, E. Y. (2003). *Autisme: Masa Kanak, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, Digitized by USU digital Library