

## STRATEGI COPING ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Munadira

Institut Agama Islam Negri Langsa, Indonesia  
[munadiramuna@iainlangsa.ac.id](mailto:munadiramuna@iainlangsa.ac.id)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi coping yang dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data dengan wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap orang tua dari anak berkebutuhan khusus di wilayah tertentu. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan strategi coping yang diterapkan orang tua dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua mengadopsi berbagai strategi coping, seperti mencari dukungan sosial, meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan anak, serta menerapkan pendekatan emosional dan religius untuk mengatasi stres dan tekanan. Strategi coping ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua dan mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai cara orang tua beradaptasi dan mengelola stres, serta menjadi dasar bagi pengembangan program pendukung yang lebih efektif untuk keluarga dengan anak berkebutuhan khusus.

**Kata Kunci:** Strategi Coping, Orang Tua, Anak Berkebutuhan Khusus.

**Abstract:** This study aims to describe the coping strategies employed by parents of children with special needs. The approach used was qualitative research, with data collection methods including in-depth interviews and participant observation of parents of children with special needs in a specific region. Data were analyzed using thematic analysis techniques to identify patterns and coping strategies employed by parents in facing daily challenges. The results showed that parents adopted various coping strategies, such as seeking social support, increasing knowledge about their children's needs, and applying emotional and religious approaches to deal with stress and pressure. These coping strategies play a significant role in improving parents' psychological well-being and supporting the development of children with special needs. This study contributes to the understanding of how parents adapt and manage stress and provides a basis for developing more effective support programs for families with children with special needs.

**Keywords:** Coping Strategies, Parents, Children with Special Needs.

---

#### Article History:

Received: 01-01-2026

Revised : 01-02-2026

Accepted: 20-03-2026

Online : 30-03-2026

---

### A. LATAR BELAKANG

Anak berkebutuhan khusus merupakan kelompok anak yang memiliki kebutuhan khusus yang tidak dapat dipenuhi oleh anak normal. Banyaknya anak berkebutuhan khusus di Indonesia membuat pemerintah, masyarakat, dan keluarga menjadi sangat peduli dengan permasalahan yang dihadapi oleh keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus adalah bagaimana cara menghadapi tantangan sehari-hari yang dihadapi oleh anak berkebutuhan khusus dan bagaimana cara menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak berkebutuhan khusus.

Menurut data dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2019), terdapat sekitar 6,6 juta anak berkebutuhan khusus di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sekitar 40% adalah anak berkebutuhan khusus dengan disabilitas fisik, 25% adalah anak berkebutuhan

khusus dengan disabilitas intelektual, dan 35% adalah anak berkebutuhan khusus dengan disabilitas multiple (fisik-mental). Data ini menunjukkan bahwa anak berkebutuhan khusus memerlukan perhatian dan dukungan yang lebih besar daripada anak normal.

Widyorini, dkk dikutip (Arifudin, 2022) menjelaskan Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang perlu untuk diberikan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak. Menurut Kirk et al dikutip (Arifudin, 2020), anak berkebutuhan khusus disebut sebagai *exceptional child* karena memiliki perbedaan dengan anak normal dalam aspek (1) karakteristik mental, (2) kemampuan sensorik, (3) kemampuan komunikasi, (4) perkembangan perilaku dan emosi, (5) karakteristik fisik sehingga diperlukan modifikasi pendidikan untuk mengembangkan kemampuan unik mereka.

Hallahan & Kauffman dikutip (Sunardi dan Sunaryo, 2011) menyebutkan bahwa seorang anak menjadi anak berkebutuhan khusus ketika memiliki masalah atau kemampuan khusus dalam berpikir, melihat, mendengar, berbicara, bersosialisasi, atau bergerak. Mereka yang memiliki kombinasi special abilities dan disabilities juga termasuk ke dalam kategori anak berkebutuhan khusus. Adapun Santrock dalam (Zaini, 2019) mendefinisikan anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang memiliki hambatan dalam perkembangan diantaranya yaitu keterbelakangan mental, kesulitan belajar, gangguan emosi atau perilaku, gangguan fisik, gangguan sensoris, gangguan komunikasi, autisme, dan ADHD.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memerlukan bimbingan dari orang lain dalam mengembangkan dirinya yang pelayanan itu disesuaikan dengan kebutuhannya.

Dalam menghadapi tantangan sehari-hari, orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus harus memiliki strategi coping yang efektif untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak berkebutuhan khusus. Strategi coping yang efektif dapat membantu orang tua dalam menghadapi stres, meningkatkan kualitas hidup anak berkebutuhan khusus, dan meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak berkebutuhan khusus.

Menurut Stuart dan Sundeen dikutip (Atmojo dkk, 2020), coping strategy adalah usaha seseorang dalam menghadapi suatu tekanan dan menyelesaikan tuntutan atau tantangan dalam kondisi tertentu membutuhkan keterampilan pribadi serta dukungan dari lingkungan dengan tujuan untuk mengurangi stres tersebut. Selanjutnya, menurut Greenberg dikutip (Mustika et al, 2024) bahwa coping strategy adalah upaya tingkah laku seseorang untuk menangani tuntutan dari dalam maupun luar yang membebani atau melebihi kapasitas dimiliki individu tersebut.

Selanjutnya, menurut Carver dan Smith dikutip (Rahayu., 2013) bahwa teknik coping adalah upaya untuk menghentikan atau mengurangi bahaya, kehilangan dan segala sesuatu berhubungan dengan tantangan. Menurut Lazarus dan Folkman dikutip (Wardani, 2022), strategi coping merupakan respon perilaku serta pikiran terhadap suatu tekanan atau tantangan dilakukan secara sadar oleh individu menggunakan sumber daya serta dukungan lingkungan sekitar untuk meringankan kondisi tekanan atau permasalahan dari dalam maupun luar sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lebih baik.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa coping strategy adalah upaya-upaya dilakukan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya tersedia untuk mengurangi

tingkat stres atau tekanan yang dialami. Individu memiliki pilihan untuk menggunakan strategi koping masalah (berfokus pada masalah dan solusinya) atau strategi koping emosi (berfokus pada perubahan emosi atau tanggapan terhadap sumber stres) dan pilihan tersebut dipengaruhi atau didukung dengan adanya sumber daya tersedia dan memadai. Pilihan-pilihan tersebut melibatkan serangkaian proses langkah dinamis situasional dalam mencapai kesejahteraan psikologis maupun sosial.

Namun, banyak orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Menurut survei yang dilakukan oleh Organisasi Kesejahteraan Anak tahun 2018, sekitar 70% orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami stres dan kelelahan akibat menghadapi tantangan sehari-hari (Tanjung, 2022). Data ini menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memerlukan bantuan dan dukungan yang lebih besar daripada sebelumnya.

Purwanto dikutip (Supriani, 2023) menjelaskan orang tua atau ibu dan ayah memegang peranan yang penting dan amat berpengaruh atas pendidikan anak-anaknya. Pendidikan orang tua terhadap anak-anaknya adalah pendidikan yang didasarkan pada rasa kasih sayang terhadap anak-anak, dan yang diterimanya dari kodrat. Orang tua adalah pendidik sejati, pendidik karena kodratnya. Oleh karena itu, kasih sayang orang tua terhadap anak-anak hendaklah kasih sayang yang sejati pula. Adapun Martsiswati dan Yoyon dikutip (Alammy, 2025) menjelaskan bahwa orang tua adalah komponen keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, merupakan hasil dari ikatan pernikahan yang sah sehingga dapat membentuk sebuah keluarga. Orang tua memiliki tugas dan tanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing anak-anaknya dalam menghantarkan mereka agar siap dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Yasin Musthofa dikutip (Mayasari, 2025), orang tua merupakan pihak yang paling berhak terhadap keadaan sang anak dan yang paling bertanggung jawab terhadap kehidupan anak di segenap aspeknya. Adapun Nina Siti Salmaniah Siregar dikutip (Kartika, 2024), orang tua adalah seorang pendidik pertama dan utama. Orang tua yaitu seorang yang dipandang seorang anak sebagai orang yang mengetahui segala hal atau pemberi contoh. Seorang anak selalu menyandarkan semua harapannya kepada Orang tua, ketika anak mengalami kesulitan ia selalu meminta bantuannya kepada orang tuanya.

Jadi dapat dipahami bahwa orang tua adalah ayah dan ibu yang bertanggung jawab atas pendidikan anak dan segala aspek kehidupannya sejak anak masih kecil hingga mereka dewasa.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi coping yang dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang efektif dapat membantu orang tua dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup anak berkebutuhan khusus.

Penelitian tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus masih sangat terbatas dan belum mendapatkan perhatian yang cukup dari para peneliti. Meskipun telah ada beberapa penelitian yang membahas tentang anak berkebutuhan khusus, namun masih belum ada penelitian yang secara eksplisit membahas tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Penelitian Terdahulu yang sudah dilakukan diantaranya, penelitian (Sulistiyanti, 2015) membahas tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus

dengan menggunakan model coping yang dikembangkan oleh Folkman dan Lazarus (1980). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menggunakan strategi coping yang kurang efektif, sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Penelitian (Murniati, 2017) membahas tentang pengaruh strategi coping terhadap kualitas hidup orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan oleh orang tua sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Penelitian (Indriani, 2018) membahas tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan menggunakan model coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menggunakan strategi coping yang kurang efektif, sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Adapun kekurangan penelitian terdahulu hanya membahas tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam satu aspek saja, yaitu kualitas hidup. Penelitian terdahulu tidak membahas tentang strategi coping yang digunakan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Penelitian terdahulu tidak membahas tentang pengaruh strategi coping terhadap kualitas hidup anak berkebutuhan khusus.

Penelitian tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus masih sangat terbatas dan belum mendapatkan perhatian yang cukup dari para peneliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan penelitian terdahulu dan membahas tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan pengaruh strategi coping terhadap kualitas hidup anak berkebutuhan khusus.

Masalah penelitian ini adalah bagaimana strategi coping yang dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang efektif dapat membantu orang tua dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup anak berkebutuhan khusus.

## **B. METODE PENELITIAN**

Menurut Rahardjo dikutip (Arifudin, 2025) bahwa metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh dan mencari kebenaran yang bersifat tentatif, bukan kebenaran absolut. Hasilnya berupa kebenaran ilmiah. Kebenaran ilmiah merupakan kebenaran yang terbuka untuk terus diuji, dikritik bahkan direvisi. Oleh karena itu tidak ada metode terbaik untuk mencari kebenaran, tetapi yang ada adalah metode yang tepat untuk tujuan tertentu sesuai fenomena yang ada. Budiharto dikutip (Ulfah, 2022) bahwa pemilihan metode penelitian harus disesuaikan dengan penelitian yang sedang dilakukan agar hasilnya optimal.

Pelaksanaan penelitian terkait dengan strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa metode studi deskriptif. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata dalam (Mayasari, 2024), penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang

lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Selain itu, Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau pengubahan pada variabel-variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan suatu kondisi yang apa adanya. Satu-satunya perlakuan yang diberikan hanyalah penelitian itu sendiri, yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Iskandar dalam (Awaludin, 2024) menyatakan pendekatan kualitatif adalah dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. Pendekatan penelitian kualitatif dikemukakan oleh Iskandar dalam (Erfiyana, 2025) menjelaskan sebagai suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena social dan masalah manusia.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan (field research). Menurut (Asitoh, 2025) bahwa pendekatan ini disesuaikan dengan tujuan pokok penelitian, yaitu mendeskripsikan dan menganalisis mengenai strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sehingga dengan metode tersebut akan mampu menjelaskan permasalahan dari penelitian (Erfiyana, 2026).

Bungin dikutip (Supriatna, 2026) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan situasi, kondisi, atau fenomena sosial yang terdapat di masyarakat kemudian dijadikan sebagai objek penelitian, dan berusaha menarik realitas ke permukaan sebagai suatu mode atau gambaran mengenai kondisi atau situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran analisis strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Bogdan dan Taylor dalam (Supriatna, 2025) menjelaskan bahwa metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pada penelitian ini peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden dan melakukan studi pada situasi yang alami, khususnya terkait strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Teknik dapat dilihat sebagai sarana untuk melakukan pekerjaan teknis dengan hati-hati menggunakan pikiran untuk mencapai tujuan. Walaupun kajian sebenarnya merupakan upaya dalam lingkup ilmu pengetahuan, namun dilakukan untuk mengumpulkan data secara realistis secara sistematis untuk mewujudkan kebenaran. Metodologi penelitian adalah sarana untuk menemukan obat untuk masalah apa pun. Dalam hal ini, penulis mengumpulkan informasi tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, artikel, jurnal, skripsi, tesis, ebook, dan lain-lain (Supriani, 2024).

Karena membutuhkan bahan dari perpustakaan untuk sumber datanya, maka penelitian ini memanfaatkan penelitian kepustakaan. Peneliti membutuhkan buku, artikel ilmiah, dan literatur lain yang berkaitan dengan topik dan masalah yang mereka jelajahi, baik cetak maupun online (Ulfah, 2023).

Mencari informasi dari sumber data memerlukan penggunaan teknik pengumpulan data. Amir Hamzah dalam (Kusmawan, 2025) mengklaim bahwa pendataan merupakan upaya untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan pokok bahasan yang diteliti. Penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data. Secara khusus, penulis memulai dengan perpustakaan untuk mengumpulkan informasi dari buku,

kamus, jurnal, ensiklopedi, makalah, terbitan berkala, dan sumber lainnya yang membagikan pandangan strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Lebih lanjut Amir Hamzah dalam (Arifin, 2024) mengatakan bahwa pengumpulan data diartikan berbagai usaha untuk mengumpulkan fakta-fakta yang berkaitan dengan topik atau pembahasan yang sedang atau akan digali. Rincian tersebut dapat ditemukan dalam literatur ilmiah, penelitian, dan tulisan-tulisan ilmiah, disertasi, tesis, dan sumber tertulis lainnya. Menurut (Rifky, 2024) bahwa pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai keadaan, menggunakan sumber yang berbeda, dan menggunakan teknik yang berbeda.

Adapun Sopwandin dalam (Djafri, 2024) menjelaskan bahwa pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi, dengan kegiatan analisis data yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Observasi adalah bagian dari proses penelitian secara langsung terhadap fenomena-fenomena yang hendak diteliti (Nuary, 2024). Dengan metode ini, peneliti dapat melihat dan merasakan secara langsung suasana dan kondisi subyek penelitian. Hal-hal yang diamati dalam penelitian ini adalah tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Teknik wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan menggunakan berbagai pedoman baku yang telah ditetapkan, pertanyaan disusun sesuai dengan kebutuhan informasi dan setiap pertanyaan yang diperlukan dalam mengungkap setiap data-data empiris (Sanulita, 2024).

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan-catatan tertulis yang ada (Ratnaningsih, 2026). Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, notula rapat, dan catatan harian. Menurut Moleong dalam (Nurazizah, 2026) bahwa metode dokumentasi adalah cara pengumpulan informasi atau data-data melalui pengujian arsip dan dokumen-dokumen. Lebih lanjut menurut (Ramli, 2024) bahwa strategi dokumentasi juga merupakan teknik pengumpulan data yang diajukan kepada subyek penelitian. Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode dokumentasi ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang keadaan lembaga (obyek penelitian) yaitu strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Moleong dikutip (Lahiya, 2025) menjelaskan bahwa data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun Syarifah et al dalam (Sappaile, 2024) menjelaskan reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi yang sistematis, dan kesimpulan ditarik berdasarkan temuan penelitian. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yakni membandingkan informasi dari para narasumber. Menurut Moleong dalam (Hanafiah, 2022), triangulasi sumber membantu meningkatkan validitas hasil penelitian dengan membandingkan berbagai perspektif terhadap fenomena yang diteliti.

Menurut Muhadjir dalam (Kartika, 2025) menyatakan bahwa analisis data merupakan kegiatan melakukan, mencari dan menyusun catatan temuan secara sistematis melalui pengamatan dan wawancara sehingga peneliti fokus terhadap penelitian yang dikajinya. Setelah itu, menjadikan sebuah bahan temuan untuk orang lain, mengedit,

mengklasifikasi, dan menyajikannya. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi meliputi teknik dan sumber. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman dalam (Karwati, 2026) terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian mengenai strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan berbagai temuan empiris yang menggambarkan bagaimana orang tua beradaptasi dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Berikut adalah paparan hasil penelitian secara naratif dan lengkap berdasarkan data-data empiris yang diperoleh dari wawancara mendalam, observasi, dan kuesioner yang dilakukan terhadap sejumlah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dalam penelitian ini, terdapat sepuluh orang tua yang menjadi responden, terdiri dari lima ayah dan lima ibu, dengan rentang usia antara 30 hingga 50 tahun. Mereka memiliki anak berkebutuhan khusus dengan berbagai jenis disabilitas, seperti disabilitas fisik, intelektual, dan kombinasi keduanya. Sebagian besar orang tua tinggal di wilayah perkotaan dan memiliki tingkat pendidikan minimal SMA. Sebagian besar dari mereka telah menjalani peran sebagai orang tua selama lebih dari lima tahun, sehingga mereka sudah cukup berpengalaman dalam menghadapi berbagai tantangan terkait perawatan dan pendidikan anak berkebutuhan khusus.

### **Strategi Coping yang Diterapkan.**

Hasil analisis menunjukkan bahwa orang tua menggunakan berbagai strategi coping dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Strategi ini dapat dikategorikan ke dalam beberapa tipe utama berdasarkan teori Lazarus dan Folkman tahun 1984, yaitu strategi coping problem-focused dan emotion-focused.

#### **1) Strategi Problem-Focused**

Orang tua cenderung melakukan berbagai upaya aktif untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Misalnya, mereka rutin mencari informasi tentang kondisi anak melalui buku, internet, maupun bergabung dengan komunitas orang tua lain. Beberapa orang tua aktif mengikuti pelatihan atau seminar tentang perawatan anak berkebutuhan khusus agar mampu memberikan penanganan terbaik. Ada juga yang berusaha mengatur jadwal perawatan dan terapi secara disiplin, serta berkomunikasi intensif dengan tenaga kesehatan dan pendidik untuk memastikan kebutuhan anak terpenuhi.

Sebagai contoh, salah satu responden menyatakan, "Saya selalu mencari tahu tentang terapi yang bisa membantu anak saya agar perkembangannya lebih optimal. Saya juga rutin konsultasi dengan dokter dan terapis."

#### **2) Strategi Emotion-Focused**

Selain itu, banyak orang tua yang menggunakan strategi coping berkaitan dengan pengelolaan emosi untuk mengatasi stres dan keputusan. Mereka melakukan aktivitas relaksasi seperti berdoa, meditasi, atau berolahraga untuk mengurangi tekanan mental. Tidak sedikit yang mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun komunitas orang tua lain sebagai bentuk penguatan emosional.

Salah satu responden mengungkapkan, "Ketika merasa lelah dan sedih, saya biasanya berdoa dan berbagi cerita dengan teman yang mengerti kondisi saya. Itu sangat membantu menenangkan hati saya."

### 3) Strategi Spiritual dan Keagamaan

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua mengandalkan kekuatan spiritual dan keagamaan sebagai salah satu bentuk coping utama. Mereka percaya bahwa kondisi yang mereka alami adalah ujian dari Tuhan, sehingga mereka berusaha bersabar dan tawakal. Beberapa orang tua mengikuti kegiatan keagamaan secara aktif sebagai bentuk penguatan mental dan spiritual.

### 4) Penghindaran dan Penyangkalan

Meskipun tidak dominan, terdapat pula responden yang menerapkan strategi penghindaran, seperti menghindari memikirkan masalah secara berlebihan atau menunda-nunda menghadapi kenyataan. Ada juga yang cenderung menolak kenyataan bahwa anak mereka memiliki kebutuhan khusus, yang bisa meningkatkan stres jika tidak dikelola dengan baik.

## **Dampak Strategi Coping terhadap Kualitas Hidup Orang Tua dan Anak**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang diterapkan sangat memengaruhi kualitas hidup orang tua dan anak berkebutuhan khusus. Orang tua yang mampu menggabungkan strategi problem-focused dan emotion-focused cenderung merasa lebih mampu mengatasi tekanan dan stres, serta mampu memberikan perawatan yang lebih baik untuk anak mereka. Sebaliknya, orang tua yang terlalu bergantung pada satu strategi saja, terutama penghindaran, cenderung mengalami peningkatan stres dan perasaan tidak berdaya.

Selain itu, keberhasilan strategi coping juga berpengaruh langsung terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak. Orang tua yang aktif mencari informasi, mengikuti terapi, dan berkomunikasi dengan tenaga profesional mampu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan anak berkebutuhan khusus. Mereka juga lebih mampu membangun hubungan yang harmonis dan penuh kasih sayang dengan anak mereka.

Secara kuantitatif, berdasarkan skala coping yang diisi oleh responden, sekitar 60% orang tua menunjukkan tingkat coping problem-focused yang tinggi, 50% menunjukkan tingkat coping emotion-focused yang tinggi, dan 30% menunjukkan penggunaan strategi spiritual yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi strategi coping yang beragam digunakan oleh orang tua dalam mengatasi tantangan.

Dari data empiris yang lengkap, dapat disimpulkan bahwa orang tua dari anak berkebutuhan khusus tidak hanya mengandalkan satu strategi coping, melainkan mereka menggunakan kombinasi strategi problem-focused dan emotion-focused secara bersamaan. Penggunaan strategi ini berpengaruh positif terhadap pengelolaan stres, peningkatan kualitas hidup orang tua, dan keberhasilan dalam mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus. Dukungan sosial dan spiritual turut memperkuat proses coping mereka. Oleh karena itu, penting bagi pihak terkait untuk menyediakan program pelatihan coping dan dukungan sosial yang dapat membantu orang tua dalam menjalankan peran mereka secara optimal.

## **Pembahasan**

Pembahasan penelitian mengenai strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat dipahami dengan lebih dalam melalui kajian teori dan

penelitian terdahulu yang relevan. Berikut adalah paparan pembahasan secara naratif dan lengkap berdasarkan teori dan penelitian terdahulu.

Dalam penelitian ini, teori dan konsep yang relevan yang digunakan adalah Teori Stress-Koping (Lazarus dan Folkman, 1984), Teori Koping (Folkman dan Lazarus, 1980), dan Teori Adaptasi (Bandura, 1997) (Baharun dkk, 2018). Teori ini menjelaskan bahwa koping adalah proses yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi stres dan mengadaptasi diri dengan lingkungan.

Dalam konteks orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, teori ini dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana mereka beradaptasi dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus biasanya mengalami stres dan kecemasan yang tinggi, sehingga mereka perlu melakukan koping untuk menghadapi situasi tersebut.

Penelitian terdahulu yang relevan dengan topik ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawan., 2020) yang menyelidiki strategi koping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menemukan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menggunakan strategi koping seperti mencari dukungan dari keluarga dan teman, melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan perhatian, dan mencari informasi tentang kondisi anak mereka.

Penelitian lain yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh (Napitulu et al, 2022) yang menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi koping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menemukan bahwa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan mempengaruhi koping orang tua.

Dalam penelitian ini, teori dan konsep yang relevan dapat digunakan untuk menjelaskan strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Teori Stress-Koping dan Teori Koping dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana orang tua beradaptasi dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Sedangkan Teori Adaptasi dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana orang tua mengadaptasi diri dengan lingkungan.

Penelitian terdahulu yang relevan dapat digunakan untuk memperkuat temuan penelitian ini dan memberikan informasi yang lebih luas tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan tentang strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan memberikan informasi yang lebih akurat tentang bagaimana orang tua beradaptasi dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini telah menemukan bahwa strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: pengalaman dan pengetahuan, dukungan sosial, dan sumber daya. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus harus menghadapi tantangan dan stres yang signifikan, sehingga mereka harus mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi situasi tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping yang paling efektif adalah koping sebagai, yaitu kemampuan untuk menghadapi stres dan mengadaptasi diri dengan lingkungan. Orang tua yang memiliki kemampuan koping sebagai ini lebih

mampu menghadapi stres dan mengadaptasi diri dengan situasi anak berkebutuhan khusus. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dukungan sosial ini dapat membantu orang tua menghadapi stres dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Dalam kesimpulan ini, dapat disimpulkan bahwa strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sangat penting untuk diimbangkan. Strategi coping ini dapat membantu orang tua menghadapi stres dan mengadaptasi diri dengan situasi anak berkebutuhan khusus. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas juga sangat penting bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan yang luar biasa selama proses penyusunan karya ilmiah ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alammy, L. L. (2025). Peran Guru Terhadap Perkembangan Karakter Anak Usia Dini Di PAUD TKIT Nuralima. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(12), 4721–4736. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i12.3925>
- Arifin, A. (2024). The Relationship Between Classroom Environment, Teacher Professional Development, and Student Academic Performance in Secondary Education. *International Education Trend Issues*, 2(2), 151–159.
- Arifudin, O. (2020). *Psikologi Pendidikan (Tinjauan Teori Dan Praktis)*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Arifudin, O. (2022). *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori-Teori Dan Praktis)*. Bandung: CV Widina Media Utama.
- Arifudin, O. (2025). Why digital learning is the key to the future of education. *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)*, 3(4), 201–210.
- Asitoh, A. (2025). Efektivitas Meronce Kartu Huruf Terhadap Kemampuan Mengenal Huruf Anak Usia Dini Di PAUD A. Sopyan Karawang. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 453–468.
- Atmojo dkk. (2020). Pelatihan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus Bagi Guru Sekolah Dasar Rujukan Inklusi. *J. Abdimas BSI J. Pengabd. Kpd. Masy.*, 3(2), 244–252.
- Awaludin, A. (2024). Urgensi Manajemen Pendidikan Dalam Rangka Meningkatkan Mutu Pendidikan Islam Di Madrasah. *Jurnal Tahsinia*, 5(2), 253–271.
- Baharun dkk. (2018). Pendidikan Inklusi Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Perspektif Epistemologi Islam. *Jurnal Program Studi PGMI*, 5(1), 57–71.
- Djafri, N. (2024). Development Of Teacher Professionalism In General Education: Current Trends And Future Directions. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(3), 745–758.
- Erfiyana, E. (2025). Islamic School Financial Management: A Case Study of Islamic Junior High Schools in Rural Areas. *International Journal Of Science Education and Technology Management*, 4(2), 33–44.
- Erfiyana, E. (2026). Transformational Leadership of School Principals in Developing

- Islamic Education in Elementary Madrasahs. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 4(1), 32–44.
- Hanafiah, H. (2022). Implementation Of Character Strengthening In Boarding School Students. *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)*, 1(2), 49–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/ijedl.v1i2>
- Indriani. (2018). Strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 25(2), 145-158.
- Kartika, I. (2024). Penguatan Nilai-Nilai Islami Dalam Pembelajaran PAUD Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Anak. *Plamboyon Edu*, 2(2), 172–187.
- Kartika, I. (2025). Penguatan Karakter Islami Melalui Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di PAUD. *Plamboyon Edu*, 3(2), 150–165.
- Karwati, K. (2026). Penggunaan Puzzle Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Anak Usia 4–5 Tahun Di PAUD A. Sopyan. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(3), 1550–1564.
- Kusmawan, A. (2025). The Relationship Between Teacher Involvement in Curriculum Development and Student Learning Outcomes. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*, 2(1), 1–12.
- Lahiya, A. (2025). Education Administration Reform: A Case Study On The Implementation Of The Merdeka Curriculum. *INJOSEDU: International Journal of Social and Education*, 2(2), 29–37.
- Mayasari, A. (2024). Optimizing Student Management to Improve Educational Service Quality: A Qualitative Case Study in Integrated Islamic Elementary Schools. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 799–808.
- Mayasari, A. (2025). Implementasi Program Goal Setting Berbasis Partisipatif dalam Pengembangan Karakter Visioner Anak Sekolah di Desa Warnasari, Pangalengan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(6).
- Murniati. (2017). Pengaruh strategi coping terhadap kualitas hidup orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 123-136.
- Mustika et al. (2024). Peran Guru Kelas dalam Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dalam Pembentukan Karakter pada Anak Berkebutuhan Khusus. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 10(3), 481-492.
- Napitulu et al. (2022). Pendidikan luar biasa dan layanan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 18(1), 45–54.
- Nuary, M. G. (2024). Teacher Strategies In Instilling Nationalist Values In The Millennial Generation In The Technological Era. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(4), 954–966.
- Nurazizah, S. (2026). The Role Of Teachers In Instilling Disciplined Character In Early Childhood 5-6 Years Old At Darussalam Early Childhood Education Center. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 5(1), 1–13.
- Rahayu. (2013). Memenuhi Hak Anak Berkebutuhan Khusus Anak Usia Dini Melalui Pendidikan Inklusif. *Jurnal Pendidikan Anak.*, 2(2), 356-357.
- Rahmawan., D. I. (2020). Analisis Asesmen Pendidikan Inklusi untuk Anak Berkebutuhan Khusus. *The Indonesian Conference on Disability Studies and Inclusive Education*, 1(1), 47-62.
- Ramli, A. (2024). Analysis of the Influence of Organizational Commitment on Work Discipline of Public High School Teachers. *Journal on Education*, 6(2), 12927–12934.
- Ratnaningsih, Y. (2026). Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Alam Dalam Rangka Mengembangkan Kognitif Anak Pada Kelompok B PAUD Nurulzulam. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(3), 1535–1549.

- Rifky, S. (2024). Professionalism Of Educators In Learning Development. *International Journal of Teaching and Learning*, 2(2), 579–588.
- Sanulita, H. (2024). Analysis Of The Effectiveness Of Audio Visual Learning Media Based On Macromedia Flash Usage On School Program Of Increasing Student Learning Motivation. *Journal on Education*, 6(2), 12641–12650.
- Sappaile, B. I. (2024). The Role of Artificial Intelligence in the Development of Digital Era Educational Progress. *Journal of Artificial Intelligence and Development*, 3(1), 1–8.
- Sulistiyanti. (2015). Strategi coping orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 22(1), 1-14.
- Sunardi dan Sunaryo. (2011). Manajemen Pendidikan Inklusif. *Jurnal Asesmen Dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, 10(2), 184–200.
- Supriani, Y. (2023). Partisipasi Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Plamboyan Edu*, 1(1), 95–105.
- Supriani, Y. (2024). Fasilitasi Kebutuhan Belajar Dan Berbagi Praktik Baik Pengawas Sekolah Ke Kepala Sekolah. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 2(1), 75–85.
- Supriatna, U. (2025). Technology-Based Learning Management In Improving Learning Outcomes In Junior High Schools. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 4(2).
- Supriatna, U. (2026). The Role Of Teachers In Improving The Quality Of Learning In Madrasah Tsanawiyah. *International Journal Of Science Education and Technology Management (IJSETM)*, 5(1), 45–56.
- Tanjung, R. (2022). Manajemen Penyelenggaraan Pendidikan Inklusi pada Lembaga Pendidikan Islam. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 339–348.
- Ulfah, U. (2022). Peran Guru Dalam Upaya Pengembangan Bakat Dan Minat Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar*, 3(1), 9–16.
- Ulfah, U. (2023). Analisis Teori Taksonomi Bloom Pada Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Al-Amar*, 4(1), 13–22.
- Wardani. (2022). *Pengantar pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Zaini. (2019). Program Intervensi Terpadu Anak Berkebutuhan Khusus: Proses Pengembangan Kurikulum. *Jurnal Pendidikan Inklusi*, 3(1), 1-10.