

Manajemen Emosi Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus perspektif Iman Kristiani

Roselin Siregar

STT Kharisma Bandung

Email: roselinkristanto@gmail.com

Yanto Paulus Hermanto

STT Kharisma Bandung

Email: yantopaulush@gmail.com

ABSTRACT:

As parents who have children with special abilities, they are faced with various problems, especially emotional crises. The emotional conditions they experience will be much different compared to when they face other normal children. Therefore, as parents who have children with special needs, they must be able to carry out the emotional management process well. Emotion Management is a person's pattern or style in managing the emotions that arise within him. So emotional management is a person's ability to master, accept and control emotions. For this reason, researchers are interested in examining the emotional management of parents who have children with special needs from a Christian faith perspective. Here the researcher uses a descriptive qualitative method, which means the author uses literature/library studies and adds an interview process conducted with two Christian parents who have children with special needs. The aim of this research is to help parents of children with special needs better understand how to manage emotions. which is good, so that parents can manage the emotions that arise from within themselves when interacting with children with special needs.

Key Words:

parents, emotional management, children with special needs

ABSTRAK:

Sebagai orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus, mereka diperhadapkan dengan berbagai masalah khususnya krisis emosi. Kondisi emosi yang dialami akan jauh berbeda bila dibandingkan ketika mereka menghadapi anak normal lainnya. Oleh karena itu, sebagai orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus, mereka harus bisa melakukan proses manajemen emosi dengan baik. Manajemen Emosi merupakan sebuah pola atau gaya seseorang didalam mengelola emosi yang timbul dalam dirinya. Jadi manajemen emosi adalah kesanggupan dari seseorang di dalam menguasai, menerima dan mengendalikan emosi. Untuk itulah peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana manajemen emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus perspektif iman kristiani. Disini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif yang artinya peneliti

menggunakan studi literatur/kepuustakaan dan ditambah proses wawancara yang dilakukan kepada dua orang tua kristen yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. Dimana tujuan dari penelitian ini dapat membantu orang tua dari anak berkebutuhan khusus semakin mengerti bagaimana melakukan manajemen emosi yang baik, sehingga orang tua bisa mengelola emosi yang timbul dari dalam dirinya ketika berinteraksi dengan anak berkebutuhan khusus tersebut.

Kata Kunci:
orang tua, manajemen
emosi, anak
berkebutuhan khusus.

PENDAHULUAN

Mempunyai keturunan bagi pasangan suami istri yang telah menikah adalah merupakan suatu harapan yang telah direncanakan dan ditunggu-tunggu sebelumnya. Dan hal itu akan menjadi sebuah kebahagiaan tersendiri. Sebagaimana dalam Kejadian 1:28 dimana Allah menginginkan agar manusia itu beranak cucu dan bertambah banyak.¹ Pasti pasangan tersebut sangat mengharapkan dapat mempunyai keturunan yang sempurna, baik, benar dan sehat, yang bisa menjadi generasi penerus keluarga selanjutnya atau meneruskan silsilah keluarga yang baik dan berhasil.² Orang tua menginginkan anak bisa mempunyai masa depan yang cerah ketika dewasa nanti, bisa dibanggakan dan berguna bagi nusa dan bangsa. Namun terkadang sebuah keinginan/impian tidak bisa sama dengan kenyataan yang terjadi. Setiap orang tua tidak bisa mendapatkan anak-anak sesuai dengan kriteria dan impian yang mereka harapkan. Dalam kehidupan sehari-hari, ada juga fakta yang menunjukkan bahwa tidak semua orang tua/pasangan yang telah menikah dapat memperoleh keturunan.

Mempunyai anak yang awalnya terlahir normal, namun dikarenakan panas yang dialami anak tersebut diatas rata-rata ketika berumur 8 bulan, sehingga menyebabkan syaraf sebelah kanan atau sensori otak kanan ada yang rusak, menjadi penyebab anak tersebut mengalami kemunduran dalam hal motorik dan inteligensi/pola berpikir. Akibatnya anak tersebut masuk di dalam kategori anak berkebutuhan khusus. Hal yang terjadi bukanlah merupakan keinginan orang tua. Pasti setiap orang tua berharap mereka mempunyai anak yang tumbuh normal seperti anak-anak lainnya. Namun kenyataannya sebagai orang tua tidak bisa memilih dan memastikan agar anaknya terlahir normal, bertumbuh dengan baik atau tidak, begitu juga sebaliknya bahwa seorang anak tidak dapat memilih dari orang tua yang seperti apa dia dilahirkan atau berasal (Mazmur 139:13).

Sebagai orang tua yang tiba-tiba mendapatkan anak yang di cap berkebutuhan khusus bisa menyebabkan perasaan sedih, menderita, terpukul, kecewa, sakit hati dan marah pada Tuhan atau bahkan tidak mempercayai bahwa Tuhan berkerja dalam segala sesuatu. Bahkan ketika menghadapi atau menjalaninya dalam kegiatan sehari-hari, bisa saja terjadi pertengkaran yang berkaitan tentang cara penanganan anak tersebut yang akhirnya menyebabkan krisis emosi diantara orang tua dari anak tersebut.

¹ Bernike Sihombing, 'Studi Penciptaan Menurut Kitab Kejadian 1:1-31', *Kurios*, 1.1 (2018), 76 <<https://doi.org/10.30995/kur.v1i1.15>>.

² Farel Yosua Sualang, Samgar Setia Budhi, and Jani Jani, 'Repetisi Tindakan Allah Atas Penciptaan Perempuan Menurut Kejadian 2:18-22', *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 3.2 (2021), 107-25 <<https://doi.org/10.37364/jireh.v3i2.64>>.

Bila ke dua orang tua tidak bisa berbagi dalam perasaan dan saling menjaga emosi ketika menangani anak itu maka bisa saja orang tua saling memendam perasaan terluka/sedih sehingga cepat atau lambat kondisi yang dingin diantara pasangan bisa mengakibatkan ketidak harmonisan dalam rumah tangga. Atau lebih parahnya lagi bisa mengakibatkan perceraian karena salah satu pasangan tidak bisa menerima keadaan yang ada. Jadi benar-benar terjatuh dalam lembah penderitaan atau seperti ada pepatah yang mengatakan sudah jatuh tertimpa tangga juga. Bahkan dari salah satu orang tua yang peneliti wawancara, mereka/orang tua anak berkebutuhan khusus tersebut beranggapan bahwa mereka seperti mendapatkan sebuah kutukan karena dosa tertentu yang telah mereka perbuat, dan sebagian lain menganggapnya sebagai bagian dari kasih karunia Allah dalam kehidupan mereka.³

Bila diperhatikan saat ini, terjadi peningkatan secara signifikan atau semakin bertambah banyaknya anak-anak yang lahir ataupun mengalami keterbatasan (berkebutuhan khusus).⁴ Ketika mengamatinya dilapangan, ada perbedaan yang sangat menonjol dari anak-anak yang berkebutuhan khusus tersebut dibandingkan dengan anak-anak lainnya. Dimana berdasarkan konteks pendidikan, anak berkebutuhan khusus dapat dibagi dalam beberapa kategori seperti⁵ :tuna netra (anak yang mengalami gangguan pada penglihatan/buta); tuna rungu (berkurangnya/hilangnya fungsi pendengaran), tuna grahita (tingkat intelegensi yang rendah), tuna daksa (gangguan motorik/hambatan pada gerak), tuna laras (anak yang mengalami masalah dalam perilaku) dan anak cerdas/bakat istimewa.

Karena terjadinya peningkatan pada jumlah anak-anak berkebutuhan khusus, maka secara tidak langsung semakin banyak orang tua yang semakin mengalami penderitaan, terluka dan merasa kecewa karena kondisi yang ada. Penderitaan yang dialami orang tua disini merupakan faktor internal yang menjadi masalah dari orang tua anak berkebutuhan khusus yang mana merupakan bagian dari kehidupan mereka dan tidak bisa dihindari. Yang paling utama adalah bagaimana sikap setiap orang tua dalam menghadapi atau menerima penderitaan tersebut.⁶ Faktanya sebagian orang tua sanggup untuk menerima sebuah penderitaan dan membuatnya semakin mendekatkan diri kepada Tuhan ketika diuji melalui penderitaan internal yang dialami, namun ada juga orang tua yang tidak mampu menerima penderitaan yang mana

³ Georges Nicolas Djone, Timothy Amien RK, and Soneta Sang Surya Siahaan, 'Analisis Penderitaan Orang Yang Beriman Kepada Kristus: Kasih Karunia Allah Atau Kutuk?', *Asian Journal of Philosophy and Religion*, 1.1 (2022), 51–58 <<https://doi.org/10.55927/ajpr.v1i1.360>>.

⁴ Fitri Syarifah, 'Jumlah Anak Berkebutuhan Khusus Terus Bertambah Tapi Hanya 12 Persen Yang Sekolah Formal', *Liputan 6*, 2023, p. 4 <<https://www.liputan6.com/disabilitas/read/5233102/jumlah-anak-berkebutuhan-khusus-terus-bertambah-tapi-hanya-12-persen-yang-sekolah-formal>>.

⁵ Khairun Nisa, Sambira Mambela, and Luthfi Isni Badiah, 'Karakteristik Dan Kebutuhan Anak Berkebutuhan Khusus', *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2.1 (2018), 33–40 <<https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1632>>.

⁶ Marsi Bombongan Rantesalu, 'Penderitaan Dari Sudut Pandang Teologi Injili', 2.2 (2020), 126–35 <<https://doi.org/10.37364/jireh.v2i2.46>>.

bisa membuatnya kehilangan imannya.⁷ Sehingga timbul pikiran yang meragukan adanya Tuhan “Kalau memang Tuhan itu ada, kenapa kejadian ini terjadi atau kenapa dianugerahi anak yang istimewa? Oleh karena itu, orang tua dari anak berkebutuhan khusus perlu dibantu keluar dari permasalahan yang ada dan disadarkan tentang anak adalah karunia/pemberian Allah yang mana tujuannya untuk kemuliaan Tuhan dan kehidupan manusia sebagai anggota masyarakat. Juga setiap anak pastinya mempunyai keistimewaannya masing-masing. Orang tua perlu menyadari bahwa Allah mempunyai kedaulatan penuh atas setiap peristiwa yang terjadi pada setiap manusia.

Dalam penelitian sebelumnya tentang kecerdasan emosi dan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus⁸ (dimana disebutkan hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri sebagai orang tua dari anak berkebutuhan khusus), hubungan regulasi emosi dengan stress pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (kecemasan tentang masa depan serta emosi negatif yang sering dirasakan akan membuat orang tua semakin tertekan dan akhirnya stress),⁹ tingkat stress yang dialami ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (perlu dukungan lingkungan sosial untuk menerima anak berkebutuhan khusus tersebut).¹⁰

Peneliti akan melakukan penelitian berdasarkan uraian di atas, yakni manajemen emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus perspektif iman kristiani. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk menolong orang tua agar bisa mengelola emosi ketika melakukan kegiatan sehari-hari (baik dalam segi pembelajaran atau aktifitas bermain dengan anak berkebutuhan khusus). Orang tua harus bisa menerima bahwa setiap anak mempunyai keistimewaannya masing-masing dan merupakan titipan Tuhan yang harus dirawat dan dijaga dengan baik. Bahwa setiap manusia harus menyadari bahwa segala sesuatu terjadi atas otoritas Allah sendiri. Allah berdaulat sepenuhnya atas segala sesuatu).

METODE

Peneliti akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Adapun peneliti mengumpulkan data dan informasi yang ada, lalu melakukan perbandingan dengan jurnal dan buku yang berkaitan dengan manajemen emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus perspektif iman kristiani dan juga melakukan wawancara kepada dua

⁷ Gabriel Angelia and Euangelia Jermias, ‘CONSILIUM 22 (Maret 2021) 94-113’, 22.Maret (2021), 94–113.

⁸ Yiyi Dwi Panti Rahayu and Latifah Nur Ahyani, ‘Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)’, *Jurnal Psikologi Perseptual*, 2.1 (2017), 29–47 <<https://doi.org/10.24176/perseptual.v2i1.2220>>.

⁹ arifa faras Fhadila, ‘Hubungan Antara Mindful Parenting Dengan Kecemasan Masa Depan Anak’, 30701800016, 2023, 1–14 <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>>.

¹⁰ Hendrikus Novanolo Laia, Friska Sinaga, and Susanti Niman, ‘Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Stres Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa’, *Jurnal Kesehatan*, 8.1 (2020), 7–18 <<https://doi.org/10.55912/jks.v8i1.2>>.

orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Untuk itu peneliti mengumpulkan semua buku dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan penelitian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ISI

Anak Berkebutuhan Khusus

Anak yang berkebutuhan khusus merupakan anak yang mempunyai kebutuhan unik, yang berbeda bila dibandingkan dengan kebanyakan anak yang lain. Khususnya bila dilihat dari tingkat kesanggupan untuk bisa mengembangkan kemampuan mereka sampai pada tingkat potensial yang penuh dari masing-masing anak ini, sehingga menyebabkan mereka disebut memiliki kebutuhan khusus atau istimewa.¹¹

Peneliti lain menyatakan bahwa anak berkebutuhan khusus dikategorikan sebagai anak yang memiliki perbedaan seperti keterbatasan dalam hal fisik, mental, emosi, kemampuan bersosialisasi dan intelegensi di bandingkan dengan anak-anak normal lainnya.¹² Adapun pengertian lainnya mengenai anak berkebutuhan khusus dikaitkan dengan keadaan proses tumbuh-kembang normal dan abnormal. Pada anak berkebutuhan khusus bisa di lihat terjadinya keterlambatan dalam proses tumbuh kembang dari anak tersebut sehingga bersifat abnormal. Sebagai contoh biasanya anak sudah bisa berjalan pada umur dibawah satu tahun, tetapi adanya keterlambatan proses berjalan pada anak berkebutuhan khusus. Bisa saja hal tersebut baru bisa dilakukan secara sempurna di usia tiga tahun atau lebih. Di sisi lain juga bisa dilihat pada anak yang bertumbuh normal sudah bisa mengucapkan satu atau dua patah kata seperti kata mama atau papa pada usia delapan bulan, namun bagi anak berkebutuhan khusus belum mampu untuk mengatakannya secara natural.¹³

Istilah “anak istimewa” mempunyai arti yang lebih luas dari pada dalam artian anak luar biasa. Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang berkebutuhan khusus dalam hal pelaksanaan pendidikan yang memerlukan pelayanan khusus yang jauh berbeda dengan anak secara umum. Anak berkebutuhan khusus mengalami hambatan dalam belajar dan perkembangan Oleh karena itu, mereka membutuhkan layanan pelatihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan belajar masing-masing anak.¹⁴

Mereka yang masuk dalam kategori ini adalah anak yang mempunyai masalah khusus berkaitan dengan gangguan emosional, gangguan fisik, gangguan sensorik, *learning disabilities*, retardasi mental, dan juga anak berbakat. Dimana anak berkebutuhan khusus dapat

¹¹ Nur Eva, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2015.

¹² Abdullah and Nandiyah, ‘Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus’, *Magistra*, 25.86 (2013), 1–10.

¹³ Eva.

¹⁴ Safira Aura Fakhiratunnisa, Asyharinur Ayuning Putriana Pitaloka, and Tika Kusuma Ningrum, ‘Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus’, *Masaliq*, 2.1 (2022), 26–42 <<https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>>.

dibagi dalam kategori berikut ini:¹⁵ a) Disabilitas penglihatan; b) Disabilitas pendengaran; c) Disabilitas intelektual; d) Disabilitas fisik; e) Disabilitas sosial.; f) Anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH/ADHD); g) Anak dengan gangguan spektrum autisme (ASD); h) Anak dengan cacat ganda; i) Anak dengan kemampuan menyerap yang lambat (slow learner); j) Anak dengan kesulitan belajar khusus; k) Anak yang mengalami kelemahan dalam bidang kecakapan untuk berbicara dengan orang lain; l) Anak yang mempunyai kemampuan dalam hal tingkat kecerdasan dan/atau bakat istimewa.

Sebutan dari anak berkebutuhan khusus tidak selalu dilihat dari kelemahan yang dialami, namun bisa dilihat pada bantuan khusus yang sangat dibutuhkan karena mengalami suatu kendala atau kemampuan di atas rata-rata. Meskipun jenis anak berkebutuhan khusus itu dibagi dalam berbagai kategori, namun dalam konteks pendidikan khusus di Indonesia anak berkebutuhan khusus di bagi dalam kategori seperti istilah anak tunanetra, anak tunarungu, anak tunagrahita, anak tunadaksa, anak tunalaras, dan anak cerdas dan bakat istimewa.

Kecemasan (emosi Negatif) dari Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus

Setiap orang tua pasti sudah merencanakan atau menginginkan sesuatu yang baik untuk masa depan anak-anak mereka.¹⁶ Tidak bisa dipungkiri bahwa ketika masih dalam kandungan, bisa saja orang tua sudah memikirkan untuk membeli asuransi pendidikan, asuransi kesehatan dan lain sebagainya. Mereka sudah melakukan perencanaan yang matang dan ada kemungkinan telah melakukan transaksi pembelian program asuransi yang sesuai dengan apa yang mereka inginkan, dengan kata lain mereka telah mengeluarkan uang yang tidak sedikit untuk perencanaan tersebut. Namun, ketika di perhadapkan dengan kenyataan yang terjadi, maka akan timbul berbagai perasaan yang bergejolak di hati orangtua seperti berikut ini:¹⁷

Penolakan/tidak percaya

Perasaan tidak percaya dialami orang tua ketika menerima hasil pemeriksaan dari dokter anak yang memeriksanya. Maka akan timbul kebingungan dalam pikiran orang tua, sehingga menyebabkan timbul keinginan untuk menolak hasil diagnosa dokter yang menyatakan bahwa anak mereka merupakan anak berkebutuhan khusus. Setiap orang tua pasti menginginkan bahwa anaknya sama dengan anak-anak normal lainnya. Sehingga sifat penolakan yang ada adalah hal alamiah yang terjadi. Karena faktor keterkejutan yang dialami orang tua dimana hasil tidak sesuai dengan keinginan/harapan mereka. Padahal tindakan penolakan itu bukanlah upaya untuk menghilangkan perasaan sedih yang menerpa hati orang tua, tetapi hal itu akan membuat

¹⁵ Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak Republik Indonesia, 'Perlu Diketahui! Inilah Jenis-Jenis Anak Dengan Kebutuhan Khusus', *Cikal*, 2020.

¹⁶ Ayu Ariesta, 'Kecemasan Orang Tua Terhadap Karier Anak Berkebutuhan Khusus', *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 4.5 (2016), 50–61 <www.republika.co.id>.

¹⁷ lili putri Sesa, 'View of Penerimaan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Jorong Ladang Panjang Kecamatan Tigo Nagari Kabupaten Pasaman.Pdf', 2022.

perasaan yang semakin tersiksa, malu untuk menerima bahwa salah satu anggota keluarga merupakan anak yang di cap dengan berkebutuhan khusus. Perasaan anti pati yang dilakukan adalah merupakan sebuah cara untuk melepaskan perasaan cemas yang berlebihan. Dalam kondisi ini maka menyebabkan perasaan orang tua menjadi gelisah, lemas, dan tidak bisa merespon ketika mendengar penjelasan dari ahli tentang keadaan anak tersebut. Perasaan antara percaya dan tidak percaya dengan hasil test dari ahlinya dan bingung akan apa yang harus dilakukan dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus. Karena pastinya merupakan sebuah perjuangan karna membesarkan anak berkebutuhan khusus pastinya membutuhkan biaya dengan jumlah yang tidak sedikit bila dibandingkan dengan kebutuhan anak normal lainnya.

Kuatir/patah semangat/prustasi

Orang tua mengalami kekawatiran akan masa depan si anak. Karena orang tua yang tiba-tiba dianugerahi anak berkebutuhan khusus maka orang tua mempunyai kesulitan dan masih belum mengerti bagaimana cara terbaik dalam mendidik dan membesarkan anak tersebut. Orangtua merasa kebingungan dalam mengambil langkah dan mencari cara untuk bisa mereka mengoptimalkan perkembangan anak mereka.¹⁸

Sikap kuatir yang berlebihan bisa menyebabkan orang tua menjadi patah semangat di dalam menjalani hari-harinya khususnya demi meningkatkan potensi optimal dari anak tersebut. Pada hal di dalam Amsal 18:14a dengan jelas mengatakan bahwa hanya orang yang bersemangatlah yang dapat menanggung penderitaannya.

Marah

Perasaan marah/emosi yang meledak-ledak merupakan sebuah reaksi negatif yang tiba-tiba muncul ketika mengetahui bahwa anaknya di cap dengan anak berkebutuhan khusus. Hal itu merupakan suatu hal yang wajar yang sering terjadi yang mana bisa menyebabkan orang tua menjadi gampang tersulut emosi dan sensitif. Terkadang untuk hal yang bersifat sepelepun bisa menimbulkan reaksi marah/emosi pada orang tua.

Sikap marah yang diluapkan biasanya ditujukan kepada dokter, saudara, keluarga, anak itu sendiri atau teman-teman. Pertanyaan yang sering muncul dalam hati orang tua (sebagai reaksi atas rasa marah) adalah muncul dalam bentuk “Tuhan tidak adil rasanya” “mengapa kami yang mengalami hal ini” “mengapa bukan terhadap mereka yang lebih kaya dan mampu” atau” apa salah kami?” Terkadang karena waktu yang digunakan lebih banyak terbuang untuk mengurus anak tersebut, maka menyebabkan orang tua meluapkan kemarahannya pada barang/benda atau orang lain disekitarnya. Orang tua merasa malu, kurang sabar dan mengalami kendala dalam mengontrol emosinya terhadap anak tersebut dan juga terhadap pandangan

¹⁸ Khairunisa Rani, Ana Rafikayati, and Muhammad Nurrohman Jauhari, ‘Keterlibatan Orangtua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus’, *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2.1 (2018), 55–64 <<https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1636>>.

negatif yang timbul dari lingkungan sekitar yang menganggap rendah dengan kondisi yang ada pada anaknya. Orang tua yang banyak tersita waktunya dalam mengurus anak tersebut sehingga tidak mempunyai “*me time*” atau waktu untuk diri sendiri.

Faktor kecemasan/kuatir yang timbul tentang masa depan anak yang tidak jelas, serta emosi negatif yang timbul (seperti marah/prustasi, kecewa, malu, patah semangat) yang sering datang silih berganti bisa menyebabkan orang tua menjadi semakin tertekan dan akhirnya mengalami stress. Sehingga dalam pengasuhan sehari-hari maka orang tua lebih mudah mengalami perasaan emosi yang diakibatkan oleh stress yang bertumpuk. Stress merupakan sebuah fakta yang pasti dialami oleh setiap orang. Dalam ilmu psikologi, stress adalah perasaan tidak bahagia, menderita dan mengalami ketegangan emosional.¹⁹ Tingkat stress yang rendah bisa saja dibutuhkan, berguna, dan bahkan sehat. Stress, dapat menyebabkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan kemampuan kinerja seseorang. Stress yang positif diharapkan bisa sebagai faktor pendukung untuk motivasi, penyesuaian, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, Ketika mengalami tingkat stress yang tinggi dapat menyebabkan permasalahan dalam hal biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stress dapat berasal dari sektor eksternal yang datang dari lingkungan, atau disebabkan oleh respon internal individu.

Kondisi psikis yang dialami oleh orang tua dari anak berkebutuhan khusus adalah menjadi faktor eksternal yang mendorong timbulnya emosi dimana terjadinya tergantung dari kondisi yang ada. Apabila kondisi orang tua dalam situasi yang bahagia, menyenangkan dan juga menguntungkan, maka emosi yang muncul adalah emosi positif. Tetapi apabila yang terjadi sebaliknya, maka yang timbul adalah emosi negatif sebagai reaksi dari dalam diri orang tua tersebut terhadap kondisi yang tidak menguntungkan yang sedang dialaminya.²⁰ Karena itu, setiap orang harus mempunyai kesanggupan dalam mengelola emosi yang timbul. Reaksi emosi negatif yang muncul akan dapat mengendalikan perilaku dan pilihan-pilihan kehidupan dari orang tua tersebut terhadap anaknya.

Manajemen Emosi Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Ketika orang tua yang menerima anak yang di cap dengan berkebutuhan khusus untuk pertama kalinya, kondisi dan perasaan yang dialami oleh orang tua bisa saja akan merasa sangat terpukul, emosi, sedih, kecewa, marah, menolak, kuatir akan masa depan anak, dan perasaan malu yang tidak tertahankan. Karena mereka tidak mendapatkan apa yang mereka harapkan.²¹ Faktor-faktor tersebut mengakibatkan timbulnya emosi negatif pada orang tua.

¹⁹ ‘Stress Adalah - Penelusuran Google’.

²⁰ Bakhoh Jatmiko, Sherly Ester E. Kawengian, and Kapoyos Kapoyos, ‘Manajemen Emosi Di Masa Pandemi’, *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 10.2 (2021), 99–124 <<https://doi.org/10.46495/sdjt.v10i2.101>>.

²¹ dewi luftianawati asri mutiara putri, ‘Psikoedukasi Pentingnya Penerimaan Orang Tua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus’, 3.2 (2021), 1–7.

Orang tua harus bisa membuang rasa emosi negatif atau emosi yang timbul yang berkaitan dengan perasaan yang tidak menyenangkan seperti rasa sedih, malu, kecewa, merasa bersalah, takut dan putus asa karena memikirkan masa depan anak yang tidak sesuai dengan impian yang telah mereka rancang sebelum anak itu lahir. Tidak mudah untuk orang tua bisa mengelola emosi mereka ketika berhadapan dengan anak tersebut. Mampu melakukan manajemen emosi berarti kemampuan seseorang ketika mengalami keadaan yang dirasakan agar dapat terungkap dengan jelas atau selaras, sehingga tercapai keselarasan dalam diri seseorang.

Kesanggupan untuk melakukan manajemen emosi²² merupakan hal yang sangat penting dan berdampak dalam sikap setiap orang yang kemudian memunculkan tingkah laku dari orang tersebut pada umumnya. Menjaga agar emosi negatif orang tua yang muncul dan mencemaskan dapat tetap terkendali adalah merupakan sebuah kunci keberhasilan dalam menjaga, berinteraksi dan mengajar anak berkebutuhan khusus. Bisa dimengerti, bahwa orang tua ketika menghadapi anak yang berkebutuhan khusus bisa saja timbul emosi yang mengawatirkan yang mungkin agak susah dikendalikan. Padahal sebagai orang tua agar bisa mendapatkan kunci kesejahteraan emosi adalah mengendalikan emosi yang mengawatirkan agar tetap dapat terkendali dengan baik.²³

Dengan melakukan manajemen emosi, orangtua bisa melakukan penyesuaian terhadap setiap perubahan atau tantangan yang terjadi. Kemudian orang tua dapat mengevaluasi serta mengerti hubungan antara kondisi emosinya dengan objektif. Kemampuan manajemen emosi juga mencakup kesanggupan dalam menghibur diri sendiri, melepaskan ketakutan yang ada, kesedihan atau keputusasaan dari akibat yang ditimbulkannya, serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan keterpurukan. Tingkat emosi yang ada dan dibiarkan bertumpuk dan tidak bisa menyalurkannya dengan baik maka akan berimbas kepada pribadi orang tua. Sebagai orang tua harus bisa mengelola emosinya dengan baik, sehingga ketika berhadapan dengan anak istimewa tersebut maka akan ada harmoni yang indah antara anak dengan orang tua. Keharmonisan bisa dijaga oleh orang tua, bisa juga dengan menabung emosi positif dalam diri orang tua anak tersebut. Menabung emosi positif adalah cara keluar dari perasaan stress yang membebani, berani keluar dari rasa takut yang menghantui pikiran, mengelola suasana hati dengan tetap menjaga rasa sukacita yang ada.

Emosi yang negatif bisa mengakibatkan terjadinya masalah fisik jika tidak diperhatikan dengan baik. Emosi negatif merupakan salah satu faktor yang memicu timbulnya penyakit-penyakit tertentu, meskipun tidak semuanya. Problem ini sering dinyatakan sebagai “reaksi psikosomatis (gangguan fisik yang terjadi pada diri seseorang yang disebabkan oleh faktor

²² Yusra, Yunisari Dewi, and Muhammad Qadri, ‘Jurnal Buah Hati’, *Jurnal Buah Hati*, 7.2 (2020), 125–37.

²³ Yulia Anggraini, ‘Implementasi Manajemen Emosi Pada Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus’, *Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 6 (2021) <<https://doi.org/10.21154/ibriez.v6i2.176>>.

psikologis). contohnya (tetapi tidak semua) adalah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, radang usus besar, rematik, bisul, asma, penyakit kulit, sakit kepala, dan bahkan kanker bisa diakibatkan oleh karena stres yang bertumpuk dengan kondisi emosi negatif lainnya. Sakit hati juga secara tidak disadari bisa menyebabkan gangguan fisik seperti insomnia, kelelahan, atau hilangnya nafsu makan.

Ketika orang tua sedang melakukan relasi dengan anak istimewa maka orang tua haruslah terlebih dahulu bisa mengendalikan emosinya. Atau orang tua perlu mempunyai tabungan emosi positif dalam dirinya. Karena hambatan yang sering dialami oleh anak berkebutuhan khusus/istimewa adalah ketika melakukan berbagai kegiatan akan menyebabkan reaksi emosional yang terkadang sulit untuk dikontrol karena ketidakberdayaan untuk melakukan kegiatan tersebut.²⁴ Anak berkebutuhan khusus biasanya mempunyai perangai yang sangat berbeda bila dibandingkan dengan anak pada umumnya. Seperti ketidakmampuan dalam menjalankan aktifitas yang berbeda, emosi yang tidak stabil atau kelemahan fisik dalam hal tertentu.

Hal yang paling utama agar orang tua bisa mengelola emosinya dengan baik adalah melakukan penerimaan diri terhadap anak tersebut dengan rasa bersyukur. Dimana setelah orang tua melakukan penerimaan diri, maka orang tua bisa melakukan hal-hal berikut ini: 1) Berusaha untuk selalu mempunyai energy positif/mengenal emosi diri sendiri;²⁵ 2) Menggali peminatan ataupun talenta dari anak;²⁶ 3) Orang tua harus mempunyai rasa cepat tanggap akan apa yang diinginkan si anak tersebut (pendekatan perilaku);²⁷ 4) Mencegah kekurangan dari emosi positif dari orang tua(mengendalikan emosi);²⁸ 5) Mengajar anak itu untuk beribadah;²⁹ 6) Orang tua harus bisa terus mengucap syukur;³⁰

Mengelola Emosi orang tua berdasar perspektif Iman Kristiani

Kecerdasan emosi merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang, dimana dia mempunyai kemampuan dan kesadaran emosional untuk menangani perasaan, menyadari perasaan orang lain, mampu berempati, menghibur, membimbing, kemampuan untuk

²⁴ Abdullah and Nandiyah.

²⁵ Anissa Fitria, 'Pengaruh Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial, Dan Rasa Syukur Terhadap Penerimaan Orang Tua Pada Anak Dengan Kebutuhan Khusus', *Repository UIN Jakarta*, 2019.

²⁶ Kamsidjo Budi Utomo, 'Model Manajemen Pendidikan', *Seminar Nasional Pendidikan*, 3, 2016, 191–99.

²⁷ Ni Luh Gede Karang Widiastuti, 'Layanan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku', *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3.2 (2020), 1 <<https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i2.25067>>.

²⁸ Anggraini.

²⁹ kusuma wardani, 'View of Layanan Belajar Anak Anak Berkebutuhan Khusus Di Gereja Serpong Tangerang.Pdf', 2019.

³⁰ Anggraini.

mengendalikan dorongan hati, menunda kepuasan, memberi motivasi diri mereka sendiri, membaca isyarat sosial orang lain dan menangani naik turunnya kehidupan.³¹

Di dalam Alkitab juga menuliskan secara transparan tentang bagaimana orang-orang percaya tidak kebal dengan permasalahan kehidupan termasuk gejala emosi yang ada. Penelitian mengenai permasalahan hidup bisa ditemukan di kitab-kitab Sastra seperti Mazmur, Pengkhotbah, dan Ratapan menuangkan guratan-guratan emosi karena pergumulan kehidupan mereka (Mazmur 56, Markus 19:13, Markus 8:32-33).

Seseorang yang tidak bisa melakukan manajemen emosi dengan baik akan membawa pengaruh pada hubungan vertikal dan hubungan horizontal yaitu hubungan dengan Tuhan dan hubungan dengan sesama. Kedua objek tersebut adalah berasal dari luar diri sendiri dari seseorang yang dapat dipengaruhi dan juga dapat mempengaruhi dari pribadi orang tersebut. Karena adanya korelasi yang memungkinkan dimana hubungan antar pribadi ini penting untuk ditelaah sebagai sesuatu yang dapat dikatakan menjadi “terganggu” oleh dampak emosi negatif. Tuhan merupakan sumber yang terutama dalam kehidupan setiap orang percaya.

Warren berkata bahwa Allah bukan hanya sebagai titik awal dalam kehidupan manusia; Dialah yang merupakan sumber kehidupan. Bagi setiap orang percaya, Allah adalah Pribadi yang nyata dan mempunyai kuasa atas segala mahluk hidup dan atas segala sesuatu yang ada. Di dalam Ayub 12:10 disebutkan “bahwa di dalam tangan-Nya terletak nyawa segala yang hidup dan nafas setiap manusia.” Akan tetapi ketika orang percaya berada dalam kondisi yang sukar, seringkali fokus kepada Tuhan menjadi kabur atau disalahartikan serta bersikap “pasif” dalam relasinya dengan Tuhan. Adakalanya orang yang sedang mengalami penderitaan bertanya dalam dirinya: “Mengapa Allah mengizinkan ini terjadi pada diri saya? Dari pertanyaan tersebut, menunjukkan segala perasaan yang seakan tidak menyetujui dan meragukan akan sikap dan tindakan Allah terhadap apa yang dialami.³²

Keraguan tersebut kadangkala bisa mengakibatkan pada sikap yang bersifat seperti menyalahkan Tuhan. Tuhan dipersalahkan atas peristiwa buruk atau situasi sukar yang sedang dihadapi. Misalnya dalam permasalahan yang disebabkan oleh rutinitas hidup yang menyebabkan timbulnya kebosanan. Kebosanan merupakan salah satu emosi negatif yang disebabkan faktor kelelahan dari suatu rutinitas. Kebosanan bisa menyebabkan timbulnya masalah kerohanian. Atau sebaliknya sikap seseorang dapat menjadi pasif dalam relasinya dengan Tuhan karena merasa Tuhan tidak akan menerima pribadinya oleh karena sesuatu kesalahan yang telah dilakukannya (mengingat-ingat dosa masa lalu). Salah satu emosi negatif yang diakibatkan oleh perasaan tersebut adalah rasa bersalah. Rasa bersalah yang tidak terselesaikan akan menyebabkan tekanan rohani, merampas hubungan kita dengan Tuhan dan membuat kita takut kepada-Nya.

³¹ Teti Devita Sari and Ami Widyastuti, ‘Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri’, *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11.Juni (2015), 49–54.

³² Jatmiko, Kawengian, and Kapoyos.

Orang percaya yang sedang berada dalam perasaan bersalah tersebut cenderung menghindari dari persekutuan dengan Tuhan. Orang tersebut akan mengalami perasaan malas saat harus berdoa atau membaca Alkitab. Kemudian efek selanjutnya dari emosi negatif adalah pada hubungan secara horizontal, yaitu hubungan antar sesama manusia. Dalam Alkitab mengisahkan pembunuhan antar saudara kandung yaitu Kain terhadap Habel yang diakibatkan oleh perasaan, dimana hati Kain yang menjadi panas dan marah karena masalah persembahan (Kej. 4:5-8). Percekcokan yang terjadi antara umat Tuhan di Korintus karena sikap menyombongkan golongan tertentu (I Kor. 1:10,12). Adapun ruang lingkup dari sesama ini adalah orang-orang yang berada di lingkungan dari seseorang yang sedang mengalami permasalahan mulai dari dalam keluarga, masyarakat sampai pada orang-orang di sekitarnya. Tidak ada seorang pun yang kebal dari sakitnya penolakan.” Penolakan dari tengah-tengah lingkungan merupakan suatu kondisi yang mengakibatkan kesukaran-kesukaran tertentu bagi seseorang. Kesukaran yang dihadapi akan mendorong seseorang bereaksi dengan dipengaruhi oleh emosi negatifnya.

Jadi, sebagai orang percaya yang dianugerahi anak istimewa/berkebutuhan khusus harus mempunyai keyakinan bahwa di dalam terang anugerah Allah, Firman Tuhan mencatat bahwa di tengah-tengah kesulitan hidup, orang percaya dibuat cakap menanggung semuanya itu. Di dalam penerapannya bagi orang percaya, bahwa manusia akan mampu di dalam mengatasi pergumulan, menghadapi kesulitan hidup dan perjuangan untuk mengelola pergolakan emosi yang ada.

KESIMPULAN

Dengan melakukan manajemen emosi orang tua menurut perspektif iman kristiani berarti orang tua dari anak berkebutuhan khusus tersebut dimampukan untuk bisa menabung/menjaga agar terus mempunyai emosi positif. Melalui emosi positif, orang tua mampu dan bisa selalu mengucap syukur atas hari-hari yang telah dilewati bersama anak berkebutuhan khusus/istimewa yang diberikan Tuhan kepada mereka, mencoba untuk memperhatikan kebawah atau sekeliling dalam lingkungan anak tersebut (bahwa disekitar lingkungan sekolah/gereja/sekitar dari anak tersebut dan medsos masih ada yang lebih menderita dengan kondisi lebih parah bila dibandingkan dengan anak mereka (dalam segi intelektual/kemandirian/faktor ekonomi); belajar untuk mengerti maksud Tuhan buat keluarga tersebut dengan diberikan seorang anak berkebutuhan khusus kepada mereka. Sehingga ketika datang emosi yang berlebihan yang menimpa orang tua maka diharapkan tidak sampai menghancurkan kestabilan hidup dari keluarga.

DAFTAR RUJUKAN

Abdullah, and Nandiyah, ‘Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus’, *Magistra*, 25.86 (2013), 1–

- Angelia, Gabriel, and Euangelia Jermias, 'CONSILIUM 22 (Maret 2021) 94-113', 22.Maret (2021), 94–113
- Anggraini, Yulia, 'Implementasi Manajemen Emosi Pada Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus', *Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 6 (2021) <<https://doi.org/10.21154/ibriez.v6i2.176>>
- asri mutiara putri, dewi luftianawati, 'Psikoedukasi Pentingnya Penerimaan Orang Tua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus', 3.2 (2021), 1–7
- Ayu Ariesta, 'Kecemasan Orang Tua Terhadap Karier Anak Berkebutuhan Khusus', *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 4.5 (2016), 50–61 <www.republika.co.id>
- Djone, Georges Nicolas, Timothy Amien RK, and Soneta Sang Surya Siahaan, 'Analisis Penderitaan Orang Yang Beriman Kepada Kristus: Kasih Karunia Allah Atau Kutuk?', *Asian Journal of Philosophy and Religion*, 1.1 (2022), 51–58 <<https://doi.org/10.55927/ajpr.v1i1.360>>
- Eva, Nur, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2015
- Fakhiratunnisa, Safira Aura, Asyharinur Ayuning Putriana Pitaloka, and Tika Kusuma Ningrum, 'Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus', *Masaliq*, 2.1 (2022), 26–42 <<https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>>
- Fhadila, arifa faras, 'Hubungan Antara Mindful Parenting Dengan Kecemasan Masa Depan Anak', 30701800016, 2023, 1–14 <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>>
- Fitria, Anissa, 'Pengaruh Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial, Dan Rasa Syukur Terhadap Penerimaan Orang Tua Pada Anak Dengan Kebutuhan Khusus', *Repository UIN Jakarta*, 2019
- Hendrikus Novanolo Laia, Friska Sinaga, and Susanti Niman, 'Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Stres Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa', *Jurnal Kesehatan*, 8.1 (2020), 7–18 <<https://doi.org/10.55912/jks.v8i1.2>>
- Jatmiko, Bakhoh, Sherly Ester E. Kawengian, and Kapoyos Kapoyos, 'Manajemen Emosi Di Masa Pandemi', *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 10.2 (2021), 99–124 <<https://doi.org/10.46495/sdjt.v10i2.101>>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak Republik Indonesia, 'Perlu Diketahui! Inilah Jenis-Jenis Anak Dengan Kebutuhan Khusus', *Cikal*, 2020
- Khairun Nisa, Sambira Mambela, and Luthfi Isnii Badiah, 'Karakteristik Dan Kebutuhan Anak Berkebutuhan Khusus', *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2.1 (2018), 33–40 <<https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1632>>
- Khairunisa Rani, Ana Rafikayati, and Muhammad Nurrohman Jauhari, 'Keterlibatan Orangtua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus', *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2.1 (2018), 55–64 <<https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1636>>
- kusuma wardani, 'View of Layanan Belajar Anak Anak Berkebutuhan Khusus Di Gereja

Serpong Tangerang.Pdf', 2019

- Rahayu, Yiyi Dwi Panti, and Latifah Nur Ahyani, 'Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)', *Jurnal Psikologi Perseptual*, 2.1 (2017), 29–47 <<https://doi.org/10.24176/perseptual.v2i1.2220>>
- Rantesalu, Marsi Bombongan, 'Penderitaan Dari Sudut Pandang Teologi Injili', 2.2 (2020), 126–35 <<https://doi.org/10.37364/jireh.v2i2.46>>
- Sesa, lili putri, 'View of Penerimaan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Jorong Ladang Panjang Kecamatan Tigo Nagari Kabupaten Pasaman.Pdf', 2022
- Sihombing, Bernike, 'Studi Penciptaan Menurut Kitab Kejadian 1:1-31', *Kurios*, 1.1 (2018), 76 <<https://doi.org/10.30995/kur.v1i1.15>>
- 'Stress Adalah - Penelusuran Google'
- Sualang, Farel Yosua, Samgar Setia Budhi, and Jani Jani, 'Repetisi Tindakan Allah Atas Penciptaan Perempuan Menurut Kejadian 2:18-22', *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 3.2 (2021), 107–25 <<https://doi.org/10.37364/jireh.v3i2.64>>
- Syarifah, Fitri, 'Jumlah Anak Berkebutuhan Khusus Terus Bertambah Tapi Hanya 12 Persen Yang Sekolah Formal', *Liputan 6*, 2023, p. 4 <<https://www.liputan6.com/disabilitas/read/5233102/jumlah-anak-berkebutuhan-khusus-terus-bertambah-tapi-hanya-12-persen-yang-sekolah-formal>>
- Teti Devita Sari, and Ami Widyastuti, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri', *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11.Juni (2015), 49–54
- Utomo, Kamsidjo Budi, 'Model Manajemen Pendidikan', *Seminar Nasional Pendidikan*, 3, 2016, 191–99
- Widiastuti, Ni Luh Gede Karang, 'Layanan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku', *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3.2 (2020), 1 <<https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i2.25067>>
- Yusra, Yunisari Dewi, and Muhammad Qadri, 'Jurnal Buah Hati', *Jurnal Buah Hati*, 7.2 (2020), 125–37