

## **PSIKOLOGI PENDIDIKAN KELUARGA**

### **PERTEMUAN 14**

#### **PENGASUHAN DI MASA SULIT**

**Sitti Rahmah M., M.Psi., Psi. & Yuli Azmi, M.Psi.,Psi.**

#### **A. KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN**

Berikut kemampuan akhir yang diharapkan di mata kuliah Psikologi Pendidikan Keluarga Pertemuan 14 mengenai pengasuhan di masa sulit, yaitu mahasiswa mampu menganalisa kasus pengasuhan di masa sulit menggunakan teori-teori psikologi perkembangan.

#### **B. URAIAN**

##### **1. Pengantar**

Dalam hidup terdapat kehilangan besar, trauma, dan kekerasan. Selain itu, juga terdapat kehilangan dan kesedihan akibat perceraian, kematian orangtua, dan perpisahan dengan orangtua kandung. Di bab ini, akan dibahas mengenai berbagai kejadian traumatik yang besar yaitu penyakit, penyiksaan, penelantaran, dan kekerasan di rumah, masyarakat, dan negara. Bab ini juga berfokus pada cara orangtua membantu diri mereka sendiri dan anak mereka mengatasi tantangan berupa penyakit, penelantaran, penyiksaan, bencana di masyarakat dan nasional, serta kekerasan dan pengasuhan yang terjadi di sekitar kejadian tersebut.

##### **2. Perspektif Sistem**

Perspektif sistem menekankan bahwa semua anggota keluarga dipengaruhi oleh kejadian yang menimbulkan stress dalam hidup yang dialami salah satu

anggota keluarga. Satu orang mungkin mengalami penyakit dan mendapat perawatan, tetapi semua orang dalam keluarga merasakan sakitnya.

Sistem dukungan sosial untuk orangtua dan anak adalah sesuatu yang membuat semua orang dapat mengatasi kehilangan atau trauma. Cinta dan perhatian akan membantu orang-orang menghadapi stres. Biasanya, anggota keluarga inti dan keluarga besar menawarkan bantuan terbanyak, dengan dukungan emosional dan perawatan tambahan bagi anak jika dibutuhkan. Meski dukungan khusus dibutuhkan di masa yang sulit, kemampuan dasar menjadi hal yang penting dalam semua kegiatan pengasuhan, misalnya interaksi positif dengan orang lain, komunikasi efektif mengenai informasi dan perasaan serta kemampuan penyelesaian masalah, yang juga merupakan hal yang penting untuk menghadapi situasi traumatik.

### **3. Penyakit**

Penyakit kronis yang paling umum di alami oleh anak yaitu asma, yang menjangkiti 4 – 9% anak, diabetes, kelumpuhan otak, HIV, *cystic fibrosis* (gangguan genetic yang memunculkan banyak gejala dan perawatan harian), kanker, gangguan sel darah merah, radang sendi, dan hemophilia. Selain itu, 205 anak usia 5-17 tahun menderita sakit kepala kronis dan banyak yang mengalami nyeri usus dan perut.

Penyakit memiliki gejala, perawatan, rasa nyeri, dan potensi ancaman yang berbeda, tetapi semuanya menciptakan stress dan kecemasan serta membutuhkan intervensi. Hal ini merusak jadwal harian dan kegiatan keluarga. Kita bahas sumber stress bagi anak dan orangtua serta strategi khusus untuk menjaga kedekatan dan keefektifan keluarga.

### **Sumber Stres Anak**

Ketika penyakit menyerang, anak mengalami ketidaknyamanan dan terpaksa menjalani prosedur dan rutinitas yang membatasi kegiatan mereka dan sering menimbulkan rasa nyeri yang besar. Stres berasal dari kurangnya pengetahuan dan informasi yang salah mengenai penyakit, dari kecemasan dan ketakutan pada apa yang akan terjadi, dari rasa nyeri, dari rasa bersalah, dan dari perasaan terganggu karena pembatasan dan rutinitas yang harus dijalani.

### **Pemahaman Anak terhadap Tubuh dan Penyakit Mereka**

Orangtua dan ahli kesehatan harus mendalami semua ide anak mengenai fungsi fisik mereka dan apa yang mereka pikirkan sebagai penyebab penyakit. Ketika diberikan informasi akurat dengan penjelasan yang bisa mereka pahami, anak, meski masih berusia prasekolah, bisa mengembangkan rencana mengenai apa yang harus mereka lakukan untuk menyembuhkan penyakit atau mengontrol gejalanya.

### **Kecemasan dan Ketakutan pada Sesuatu yang Tidak Diketahui**

Orangtua bisa mengurangi kecemasan anak dengan mendorong anak untuk membicarakan perasaan, menjelaskan gambaran yang salah, dan memberi strategi pada anak untuk mengurangi kecemasan dengan bernapas perlahan atau berfokus pada pikiran lain. Jika anak masih sangat kecil, memberi mainan atau benda terfavorit pada anak yang bisa dibawa-bawa akan sangat membantu. Jika orangtua tidak bisa mengurangi kecemasan anak, maka konsultasi dengan dokter anak atau psikolog bisa bermanfaat karena kecemasan bisa meningkatkan gejala dan mengganggu penyembuhan.

### **Rasa Bersalah**

Meskipun perilaku anak berperan dalam sebuah kecelakaan atau luka, orangtua bisa menyakinkan anak bahwa semua orang melakukan kesalahan dari waktu ke waktu dan sering kali tidak ada hukuman berat. Atau orangtua bisa berkata bahwa mereka tahu anak tidak berniat untuk melukai diri. Kadang orangtua kehilangan kata-kata, saat mereka tidak bisa membayangkan bagaimana anak bisa merasa bertanggung jawab atas penyakit mereka.

### **Rasa sakit**

Dr. Lonnie Zetzer, menuliskan di dalam bukunya yang ditujukan untuk para orangtua, "Saya yakin bahwa jika anak mengeluhkan rasa sakit, rasa sakit itu nyata dan anak sedang menderita. Tugas orangtua dan dokter adalah menemukan apa yang menimbulkan rasa sakit tersebut dan yang lebih penting ialah apa yang menyebabkan rasa sakit tersebut terus berlangsung. Biasanya rasa sakit berlanjut bukan karena satu hal tunggal seperti patah tulang, tetapi umumnya karena berbagai faktor". Orangtua bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk merencanakan program penyembuhan menyeluruh yang mencakup pengobatan, latihan relaksasi, latihan fisik, dan gaya hidup sehat.

### **Kemarahan dan Gangguan karena Pembatasan dan Tuntutan**

Orangtua harus membatasi penolakan anak (misal membatasi kegiatan anak dengan jumlah waktu yang beragam; anak tidak bisa bermain permainan tertentu karena bisa memicu penyakit anak) dan juga memaksakan dengan tenang agar pengobatan bisa diselesaikan. Hal ini membutuhkan pengaturan dari orangtua dalam memberikan cukup waktu bagi anak untuk menjalankan tugas dan pengawasan untuk memastikan kesempurnaan. Orangtua juga

harus menjaga emosi mereka ketika anak memprotes dan mengarahkan kemarahan mereka karena penyakit kepada orangtua yang berada di dekat mereka dan bisa merespon. Mendengarkan perasaan anak dan menerimanya sambil berfokus pada masalah merupakan hal yang sulit, tetapi ketika orangtua melakukan hal ini, anak biasanya akan patuh setelah perasaan mereka didengar. Remaja merasakan kesulitan terbesar setelah bertahun-tahun mematuhi orangtua karena mereka sangat ingin melakukan banyak hal yang dilakukan teman-teman mereka dan karena mereka menginginkan kemandirian sementara penyakit membatasinya. Selain itu, gaya hidup sehat yang disarankan pada semua anak yang menderita penyakit diikuti oleh semua anggota keluarga. Semua orang dalam keluarga bergabung dengan anak yang sakit dalam tingkatan yang masih memungkinkan.

### **Sumber Stres Orangtua dan Strategi untuk Mengatasinya**

Dalam mengurangi stres orangtua dengan anak yang sakit, orangtua perlu membatasi semua stress dengan komunikasi yang jelas dan efektif yang melibatkan semua orang, menunjukkan perasaan dan kepedulian serta mendengarkan orang lain. Orangtua juga harus memanfaatkan waktu untuk beristirahat meski sejenak di akhir hari. Strategi lain untuk mengurangi stress karena penyakit yaitu:

- Membentuk kerja sama kolaboratif dengan penyedia layanan kesehatan, bekerja sebagai tim, membagi informasi dan hal-hal penting, menampilkan sudut pandang anak
- Menyeimbangkan kebutuhan semua anggota keluarga, khususnya anak-anak yang lain sehingga kebutuhan mereka tidak terabaikan

- Berfokus kepada aspek positif dalam situasi, misal bantuan dan dukungan yang diperoleh, melihat kerja sama dan kepedulian kakak atau adik si anak yang sakit, bekerja sama sebagai keluarga
- Menekankan komitmen semua anggota keluarga terhadap keluarga dan membantu semua orang untuk melakukan hal terbaik
- Menjaga ikatan dengan teman dan keluarga besar
- Bersikap fleksibel pada peran keluarga dan membiarkan orang lain menjalankan peran baru untuk menyelesaikan hal-hal lain
- Memisahkan penyakit dari anak dan memperlakukan anak yang sakit sebisa mungkin selayaknya anak yang sehat meskipun anak sedang sekarat. Mereka mengerjakan pekerjaan rumah sesuai kemampuan, pergi sekolah, dan menerima disiplin seperti anak lainnya.

#### **4. Penganiayaan terhadap Anak**

Penganiayaan pada anak mencakup banyak bentuk, yaitu perseorangan (kekerasan fisik/emosional, penelantaran), keluarga (kekerasan rumah tangga), dan sekolah/komunitas (penyerangan, penembakan); mencakup kisaran viktimisasi yang lebih luas yang meningkatkan tingkat gejala yang dialami anak; mencakup 18% anak yang memiliki empat atau lebih viktimisasi dalam 1 tahun; membutuhkan intervensi masyarakat yang diatur untuk mencegah kekerasan dalam keluarga.

Resiko penganiayaan termasuk karakteristik sosial keluarga (misalnya status kemiskinan, kekerasan di lingkungan); karakteristik pribadi orangtua (sejarah kekerasan, penggunaan obat-obatan, stabilitas psikologis); karakteristik anak (masalah medis, temperamen overreaktif).

Respon anak terhadap penganiayaan mencakup pembangkitan neurobiologis yang berlebih, gangguan stres pascatrauma, kemelekatan

disorganisasi/disorientasi pada orangtua, hubungan pertemanan yang buruk, serta pengaturan emosi yang buruk dan menyalahkan diri sendiri.

Intervensi terwujud dalam berbagai bentuk yang mencakup: memisahkan anak dari perilaku kekerasan, melatih orangtua sehingga mereka bisa membantu anak mengatasi situasi; terapi untuk membantu anak mengelola perasaan; kegiatan yang memunculkan nilai diri, control, dan koneksi sosial; serta menghentikan siklus kekerasan dengan menyediakan orang dewasa yang mendukung di luar keluarga, ahli terapi, atau pasangan yang mendukung di usia dewasa.

## **5. Keluarga Asuh**

Pengasuhan orangtua angkat :

- Melibatkan kepuasan dan tantangan dalam memberikan pengasuhan bagi anak yang menghadapi kesulitan dalam hidup
- Melibatkan banyak orang dan agensi dan pengawasan berkelanjutan terhadap orangtua
- Memiliki kesulitan dalam membantu anak mengatasi masalah yang mereka bawa, tetapi dengan program inovatif akan memberikan intervensi yang bermanfaat.

## **6. Bencana**

Orangtua merupakan sosok terpenting untuk membantu anak mengatasi trauma dan stres. Peran terpenting orangtua ialah berbicara dengan anak. Berikut saran yang bisa digunakan orangtua dalam mengatasi trauma dan stres anak:

- a. Memeriksa dan mengatasi ketakutan mereka sendiri, karena respon anak mencontoh perilaku orangtua

- b. Matikan televisi dan radio ketika anak masih terjaga, untuk mengurangi stres karena gambar yang ditampilkan berulang kali dan pembahasan terkait tragedi
- c. Dengarkan dan amatilah anak untuk menentukan tingkah stress mereka seperti yang terlihat dari makan, tidur, dan tingkat energy mereka. Orangtua harus merespon pertanyaan dan kekhawatiran anak dengan cara yang mendukung
- d. Berikan pernyataan jujur untuk menenangkan, misal katakan bahwa orangtua dan pemerintah sedang bekerja untuk membuat anak-anak aman. Jangan janjikan bahwa hal buruk tidak akan terjadi.
- e. Merespon dengan cara yang sesuai dengan usia anak ketika berbicara dengan anak. Anak usia prasekolah tidak membutuhkan tingkat informasi dan pembahasan yang bermanfaat bagi anak yang berusia lebih tua.
- f. Jagalah kegiatan dan rutinitas harian karena pola perilaku keluarga memberikan ketenteraman dan rasa aman
- g. Milikilah nomor telepon teman di luar masyarakat sekitar yang bisa ditelepon oleh semua anggota keluarga untuk melaporkan keamanan dan situasi apapun ketika terjadi bencana
- h. Hargailah dan berkomentirlah dengan positif mengenai kehidupan saat ini, misalnya kebersamaan keluarga dan kedekatan dengan teman. Merasakan kebahagiaan memberikan kekuatan untuk mengatasi stress ketika hal ini muncul
- i. Bacalah cerita mengenai sejarah bangsa yang menginspirasi dan memberi kepercayaan bahwa kita bisa bertahan dan berkembang di masa-masa penuh perjuangan dan kemalangan
- j. Bekerja sukarela dengan anak dalam beberapa kegiatan untuk menjadi bagian mewujudkan dunia yang lebih baik. Kita tidak bisa

mempengaruhi secara langsung orang-orang yang ingin menyakiti kita tetapi kita bisa meningkatkan kebahagiaan bagi semua orang.

## **7. Keluarga Militer**

Keluarga militer, memiliki lebih banyak stress daripada kebanyakan keluarga karena adanya perpisahan dari orang yang dicintai dan peningkatan resiko marabahaya. Keluarga bisa mengatasi kesulitan ketika mereka menerima gaya hidup militer dan melihat makna pengorbanan yang mereka buat.

Dalam mengatasi stress dalam keluarga, perlu digerakkan dukungan keluarga dan komunitas. Aturan utama untuk mengatasi semua stress adalah memperhatikan perasaan tiap anggota keluarga karena tiap orang menghadapi situasi secara berbeda dan memiliki kebutuhan yang berbeda. Penerimaan dan respon yang sensitif pada perasaan tiap orang merupakan hal terpenting yang bisa dilakukan seseorang.

## **8. Model Tantangan**

Model tantangan berfokus pada kekuatan yang dikembangkan orang untuk mengatasi pengalaman negative keluarga atau trauma lainnya. Perlunya seseorang mengidentifikasi tujuh ketahanan yang membantunya untuk bangkit kembali menghadapi situasi yang sulit, yaitu:

- a. Pemahaman wawasan – (mengembangkan) kebiasaan mempertanyakan pertanyaan sulit dan memberikan jawaban yang jujur
- b. Kemandirian – membuat batasan antara diri Anda dan orang bermasalah di sekitar Anda. Menjaga jarak emosional dan fisik sambil memuaskan kebutuhan Anda

- c. Hubungan – (membangun) ikatan erat dan saling mengisi dengan orang lain sehingga menyeimbangkan keseluruhan kebutuhan Anda sendiri dengan empati dan kapasitas untuk memberi pada orang lain
- d. Inisiatif – mengatasi masalah, mengembangkan kontrol, (memunculkan) keinginan untuk berlatih dan menguji diri Anda pada tugas yang menuntut
- e. Kreativitas – memunculkan urutan, sisi positif, dan tujuan dalam kekacauan dari apa yang Anda alami dan rasa sakit di dalamnya
- f. Humor – menemukan sisi lucu dalam suatu keadaan tragis
- g. Moralitas – (mengembangkan) kesadaran yang memperluas harapan Anda pada kehidupan pribadi yang baik bagi semua manusia.  
Selain itu, juga perlu menampilkan pandangan optimis terhadap kemampuan orang-orang untuk menciptakan kehidupan yang memuaskan selain bekas-bekas pengalaman yang menyakitkan.

### **C. LATIHAN DAN KUNCI JAWABAN**

#### **Soal Essay**

1. Bagaimana cara mengurangi kecemasan dan ketakutan pada anak?
2. Bagaimana cara mengurangi stres orangtua karena penyakit anak?
3. Jelaskan intervensi untuk anak yang mendapatkan penganiayaan!

#### **Kunci Jawaban**

1. Orangtua bisa mengurangi kecemasan anak dengan mendorong anak untuk membicarakan perasaan, menjelaskan gambaran yang salah, dan memberi strategi pada anak untuk mengurangi kecemasan dengan bernapas perlahan atau berfokus pada pikiran lain. Jika anak masih sangat kecil, memberi mainan atau benda terfavorit pada anak yang bisa dibawa-bawa akan sangat membantu. Jika orangtua tidak bisa

mengurangi kecemasan anak, maka konsultasi dengan dokter anak atau psikolog bisa bermanfaat karena kecemasan bisa meningkatkan gejala dan mengganggu penyembuhan.

2. Dalam mengurangi stres orangtua dengan anak yang sakit, orangtua perlu membatasi semua stress dengan komunikasi yang jelas dan efektif yang melibatkan semua orang, menunjukkan perasaan dan kepedulian serta mendengarkan orang lain. Orangtua juga harus memanfaatkan waktu untuk beristirahat meski sejenak di akhir hari. Strategi lain untuk mengurangi stress karena penyakit yaitu:

- Membentuk kerja sama kolaboratif dengan penyedia layanan kesehatan, bekerja sebagai tim, membagi informasi dan hal-hal penting, menampilkan sudut pandang anak
- Menyeimbangkan kebutuhan semua anggota keluarga, khususnya anak-anak yang lain sehingga kebutuhan mereka tidak terabaikan
- Berfokus kepada aspek positif dalam situasi, misal bantuan dan dukungan yang diperoleh, melihat kerja sama dan kepedulian kakak atau adik si anak yang sakit, bekerja sama sebagai keluarga
- Menekankan komitmen semua anggota keluarga terhadap keluarga dan membantu semua orang untuk melakukan hal terbaik
- Menjaga ikatan dengan teman dan keluarga besar
- Bersikap fleksibel pada peran keluarga dan membiarkan orang lain menjalankan peran baru untuk menyelesaikan hal-hal lain
- Memisahkan penyakit dari anak dan memperlakukan anak yang sakit sebisa mungkin selayaknya anak yang sehat meskipun anak sedang sekarat. Mereka mengerjakan pekerjaan rumah sesuai kemampuan, pergi sekolah, dan menerima disiplin seperti anak lainnya.

3. Intervensi untuk penganiayaan pada anak dapat terwujud dalam berbagai bentuk yang mencakup: memisahkan anak dari perilaku kekerasan,

melatih orangtua sehingga mereka bisa membantu anak mengatasi situasi; terapi untuk membantu anak mengelola perasaan; kegiatan yang memunculkan nilai diri, control, dan koneksi sosial; serta menghentikan siklus kekerasan dengan menyediakan orang dewasa yang mendukung di luar keluarga, ahli terapi, atau pasangan yang mendukung di usia dewasa.

#### **D. DAFTAR PUSTAKA**

Brooks, Jane. (2011). *The Process of Parenting* (Edisi Kedelapan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.