

EFEKTIVITAS TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *CEREBRAL PALSY* DI YAYASAN PEMBINAAN ANAK CACAT
EFFECTIVENESS OF THOUGHT STOPPING THERAPY TO REDUCE STRESS IN MOTHERS WHO HAVE CHILDREN OF CEREBRAL PALSY IN FOUNDATION OF CHILDREN IN DISABILITY

¹Dian Pramonasari, ^{2*}Khoirul Latifin, ³EkaYuliaFitri

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

*Email: khoirullatifin@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Stres ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* diakibatkan oleh adanya pikiran negatif terhadap suatu peristiwa sehingga mempengaruhi kesehatan fisik, emosi, dan perilaku sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *thought stopping* untuk menurunkan stres ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *pre experimental design* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 18 orang responden dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala stres *Parenting Stress Index–short form* (PSI-SF). Terapi *thought stopping* dilakukan 3 kali pertemuan selama 1 minggu. Setiap pertemuan 30-45 menit disesuaikan dengan ketersediaan waktu subjek. Hasil penelitian menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor stres pada ibu sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai signifikan 0,000 atau *p-value* < dari 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan terapi *thought stopping* dapat digunakan untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*.

Kata kunci: *Cerebral palsy*, stres, terapi *thought stopping*

Abstract

Parental stress in mothers of children with cerebral palsy is caused by negative thoughts about certain circumstance that affects physical, emotional, and social behavior. This study aims to determine the effect of thought stopping therapy to reduce the level of depression in mothers of children with cerebral palsy. This study used quantitative research with pre-experimental design with approach of one group pre-test and post-test design. The research samples consisted of 18 respondents with purposive sampling technique. The measuring instrument used was the stress scale Parenting Stress Index- short form (PSI-SF). Thought Stopping Therapy was conducted 3 times a week. Each 30-45 minute meeting was adjusted to the subject's time availability. The result was that there is significant difference between stress score on mother before and after being given the intervention with value significant 0,000 or p-value of 0,05. The results of this study indicates that thought stopping therapy can be used to reduce the level of stress experienced by mothers of children with cerebral palsy.

Keywords: *Cerebral palsy*, stress, *thought stopping therapy*

PENDAHULUAN

Cerebral palsy merupakan kelainan motorik yang banyak ditemukan pada anak-anak. Jumlah prevalensi *cerebral palsy* di dunia sejak tahun 1985 hingga tahun 2003 mencapai 2-4 kasus dalam 1000 kelahiran. Di Asia Tenggara jumlah anak cacat yang berusia 0-14 tahun mencapai 5,2% (2,8 juta) dengan disabilitas sedang dan parah,

termasuk anak dengan diagnosa *cerebral palsy* pada tahun 2011.¹

Prevalensi anak dengan *cerebral palsy* adalah 0,09% dari jumlah anak berusia 24-59 bulan pada tahun 2010. Hal tersebut menunjukkan bahwa prevalensi *cerebral palsy* di Indonesia memiliki jumlah yang besar yaitu 9 kasus dalam setiap 1000 kelahiran.¹ Di Sumatera Selatan, pada tahun

2010 terdapat 62.679 anak dengan kesulitan mengingat terdiagnosa *cerebral palsy*. Pada bulan September 2018 peneliti melakukan studi pendahuluan di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Palembang. Peneliti memperoleh data, yayasan tersebut memiliki peserta didik tunadaksa dengan terdiagnosa *cerebral palsy* berjumlah 48 Anak. *Cerebral palsy* memberikan konsekuensi yang besar bagi orang tuanya terutama ibu yang bertanggung jawab untuk merawat dan menjaga anak.

Keterbatasan yang dialami penderita *cerebral palsy* membuat anak tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dan harus mendapatkan bantuan dari orang lain.² Keluarga memiliki hubungan paling dekat serta memiliki peran, tugas dan fungsi perawatan terhadap anggotanya. Keluarga akan mencurahkan waktu dan tenaga untuk mengatur gizi, kesehatan, pengobatan, rehabilitasi dan terapi untuk anak *cerebral palsy* terutama peran ibu.³

Ibu bertanggung jawab melakukan perawatan anak *cerebral palsy* dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi ini dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan sosial ibu.⁴ Anak yang memiliki permasalahan kesehatan dapat menyebabkan stres fisik dan psikologis pada keluarga yang terlibat. Hasil penelitian bahwa anak dengan *cerebral palsy* sangat bergantung pada orang tua terutama ibu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan hal tersebut mempengaruhi tingkat stres yang dialami ibu.⁵

Stres terjadi ketika seseorang membutuhkan penyesuaian diri dalam situasi tertentu. Kelahiran anak dengan *cerebral palsy* membuat keluarga mengalami tekanan yang kompleks. Stres yang dialami ibu dari anak *cerebral palsy* diakibatkan oleh tiga faktor utama yaitu keterbatasan fisik dan mental anak sehingga berkaitan dengan penerimaan diri dan penerimaan sosial, keterbatasan kemampuannya dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta adanya pemikiran pesimis mengenai kemampuan anak mencapai kemandirian.⁶

Masyarakat sering memandang negatif anak dengan disabilitas. Timbulnya emosi negatif ini juga muncul antara lain perasaan sedih, takut, merasa bersalah dan menyalahkan orang lain, kelelahan karena harus merawat anak sepanjang hari serta kurangnya dukungan dari keluarga, teman dan komunitas. Hal ini dapat memperberat kondisi psikologis ibu.³

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti, sebanyak 58% dari 10 ibu dengan anak *cerebral palsy* yang bersekolah di YPAC Palembang, mengalami stres karena adanya pikiran-pikiran yang berulang dan mengganggu, serta kegiatan pengasuhan yang berat dimana aktivitas anak sehari-hari sangat bergantung pada ibu, sehingga berpengaruh kepada fisik, emosi dan perilaku sosial. Beberapa ibu menunjukkan ketidakstabilan emosi dan merasa malu dengan keadaan anaknya. Pada kondisi ini ibu memerlukan perhatian khusus.

Salah satu cara untuk membantu ibu dalam mengelola stres adalah dengan terapi psikoterapeutik *kognitif-behavior*. Psikoterapeutik *kognitif-behavior* adalah pendekatan dengan sejumlah prosedur yang menggunakan kognisi sebagai bagian utama terapi. Terapi *thought stopping* merupakan terapi psikoterapeutik *kognitif-behavior* yang dapat digunakan untuk menurunkan stres pada ibu.

Terapi ini berfokus pikiran ibu untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kepercayaan diri bahwa individu dapat menerima dan beradaptasi dengan peristiwa yang sedang dialaminya. Metode dalam terapi *thought stopping* dimanfaatkan untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak produktif dan merubahnya menjadi lebih adaptif.⁷ Dari fenomena peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi *thought stopping* menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *pre experimental design* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Pada penelitian instrumen yang digunakan adalah *Parenting Stress Index-short form (PSI-SF)*⁸, yaitu kuesioner yang di gunakan sebagai alat ukur tingkat stres yang sudah terstandarisasi atau sudah *valid*. Variabel yang diobservasi pada penelitian ini adalah stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* dengan menggunakan skala stres dan intervensi yang dilakukan berupa terapi *thought stopping* yang diberikan oleh peneliti setelah pertama kali melakukan observasi (*pre test*), bertujuan untuk membandingkan tingkat stres pada ibu sebelum dan setelah diberikan terapi *thought stopping*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Usia | 36-45 Tahun | 13 | 72,2 |
| | 46-55 Tahun | 4 | 22,2 |
| | 56-65 Tahun | 1 | 5,6 |
| Pendidikan Terakhir | SD | - | - |
| | SMP | 1 | 5,6 |
| | SMA | 13 | 72,2 |
| | Perguruan Tinggi | 4 | 22,2 |
| Pekerjaan | Ibu Rumah Tangga | 11 | 61,1 |
| | Swasta | 5 | 27,8 |
| | PNS | 2 | 11,1 |
| | Total | 18 | 100 |

Usia responden pada penelitian ini berkisar 36-65 tahun, dengan usia 36-45 tahun merupakan rentang usia responden terbanyak yaitu 13 responden (72,2%) yang mengalami stres pengasuhan. Hasil yang didapat bahwa pendidikan terakhir responden terbanyak pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu 13 responden dengan (77,8%) dengan pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 11 orang (61,1%) yang mengalami stres pengasuhan.

Tabel 2. Analisa Bivariat

| Tingkat Stres | N | Median | SD | SE | P Value |
|---|----|--------|-------|-------|---------|
| Sebelum di lakukan terapi <i>thought stopping</i> | 18 | 32,0 | 3.021 | 7,12 | 0,000 |
| Sesudah di lakukan terapi <i>thought stopping</i> | 18 | 22,5 | 4.969 | 1.171 | |

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan hasil $pvalue=0,000$ yang berarti bahwa ada pengaruh terapi *thought stopping* pada ibu $pvalue<\alpha=0,05$ hal ini menandakan bahwa H_1 diterima. Sehingga berdasarkan hipotesis, ada pengaruh tingkat stres pada ibu sebelum dan sesudah diberikan terapi *thought stopping* di Yayasan Pembinaan Anak Cacat Palembang.

PEMBAHASAN

Usia responden pada penelitian ini berkisar 36-65 tahun, dengan usia 36-45 tahun merupakan rentang usia responden terbanyak yaitu 13 responden (72,2%) yang mengalami stres pengasuhan. Penelitian lain menunjukkan bahwa berdasarkan usia, ibu yang berusia di bawah 40 tahun memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 45 tahun hingga 50 tahun.⁹

Apabila usia orang tua terlalu muda atau terlalu tua, mungkin tidak dapat menjalankan peran pengasuhan secara optimal, karena untuk menjalankan peran pengasuhan yang optimal diperlukan kekuatan fisik dan psikis yang matang. Peneliti berasumsi ibu yang masih muda dianggap belum matang atau belum dewasa untuk melakukan pengasuhan, sementara usia orang tua yang telah lanjut, dianggap akan mengalami kesulitan dalam perawatan anak terkait dengan kondisi fisik yang melemah.

Hasil penelitian ini didapat bahwa pendidikan terakhir responden terbanyak pada tingkat SMA yaitu 13 responden

dengan (77,8%) yang mengalami stres pengasuhan. Penelitian lain sebagian besar responden terbanyak pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 44% yang mengalami stres pengasuhan.

Tingkat pendidikan berdampak terhadap gejala stres dan dapat mempengaruhi wawasan dan cara berpikir seseorang, baik dalam tindakan ataupun mengambil keputusan.¹⁰ Secara teori semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka semakin mudah mendapat informasi dan tingkat pengetahuan seseorang semakin baik.¹¹ Peneliti berasumsi semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, akan semakin mempermudah ibu dalam menerima informasi baru.

Hasil penelitian didapat bahwa responden dalam penelitian ini terbanyak sebagai IRT sebanyak 11 orang (61,1%) mengalami stres. Penelitian ini sejalan bahwa ibu yang tidak bekerja memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok ibu yang bekerja.⁹

Ibu yang tidak bekerja dapat mengalami stres karena aktivitas yang dilakukan cenderung sama setiap harinya dapat menyebabkan frustrasi, kejenuhan, serta kehilangan waktu untuk memenuhi tuntutan pribadi karena harus mendahulukan kepentingan anak dan keluarga. Seseorang yang setiap harinya berinteraksi dengan anak dan melakukan pekerjaan pengasuhan yang cenderung monoton dapat menimbulkan stres. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus setiap harinya berinteraksi dengan anak dan memiliki tanggung jawab pengasuhan yang berlipat ganda pula.⁹

Berdasarkan hasil kuesioner tingkat stres PSI (*Parenting Stress Index*) dari 12 item gejala stres, mayoritas responden menunjukkan gejala stres seperti merasa seringkali tidak bisa menyelesaikan segala permasalahannya dengan baik dan merasa sejak memiliki anak responden tidak bisa melakukan hal-hal yang suka dilakukan.

Tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh responden sebelum terapi *thought stopping* mayoritas tingkat stres sedang yang artinya masih bisa dikontrol dan terarah. Stres pengasuhan adalah serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orang tua dalam mengasuh anak.¹²

Berdasarkan hasil *posttest* didapat responden dengan tingkat stres ringan 13 responden dan tingkat stres sedang 5 responden, hal ini menurun dari *pre test* sebelumnya. Hasil penelitian lain menunjukkan hal yang serupa dimana penurunan tingkat stres didapat setelah diberikan terapi *thought stopping* pada kelompok eksperimen.¹³ Dalam penurunan stres ini, peneliti berasumsi bahwa penurunan stres dikarenakan oleh terapi *thought stopping* yang dilakukan asisten penelitian dengan sugesti membuang pikiran negatif dan merubah menjadi pikiran positif untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*.

Terapi *thought stopping* berfungsi untuk mereskonstruksi kognitif seorang individu untuk merubah pola pikir negatif sehingga dapat merubah emosi dan perilakunya¹³. *Thought stopping* merupakan suatu strategi restrukturisasi kognitif untuk mengintervensi pikiran yang irasional dengan teknik menginterupsi pikiran negatif dengan menggunakan kata “STOP”.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Parenting Stress Index-short form* (PSI-SF),⁸ yaitu kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur tingkat stres pengasuhan yang sudah terstandarisasi atau sudah *valid*. Kuesioner ini memiliki 12 item pertanyaan, dimana pertanyaan dinilai 1-4 (1= sangat tidak setuju, 2= tidak setuju, 3= setuju, 4= sangat setuju). Rentang penilaian kuesioner ialah dengan pengelompokan sebagai berikut skor 13-24 menyatakan stres ringan, skor 25-36 menyatakan stres sedang, skor 37-48 menyatakan stres berat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 3 kali

terapi dengan penilaian *pre test* dan *post test* kepada 18 orang ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* merupakan responden, setelah di analisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan perbedaan tingkat stres pengasuhan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya serta teori yang ada terapi *thought stopping* merupakan terapi kognitif yang bertujuan untuk melatih individu untuk dapat mengontrol pikiran negatif yang tidak produktif dan menyebabkan emosi negatif dengan menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif. terapi *thought stopping* menggunakan *role play* dan diskusi untuk memberikan kemudahan bagi responden untuk berkonsentrasi merupakan salah satu syarat individu melakukan atensi.¹³

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan dalam asuhan keperawatan klien dengan masalah stres dalam perawatan anak dengan *cerebral palsy*. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu yang mengalami stres memiliki anak *cerebral palsy* bahwa menerapkan terapi *thought stopping* membantu ibu dalam mengenali pikiran negatif sehingga ketika pikiran tersebut hadir, ibu dapat menghentikannya dan mengubahnya menjadi pikiran positif maka stres yang diakibatkan oleh pikiran negatif dapat menurun.

REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan RI. Situasi Penyandang Disabilitas. Jakarta: Buletin Jendea dan Informasi Kesehatan; 2014.
2. Graham, K.S., Lee, A.C.H., & Barense, M.D. *Impairments in visual discrimination in amnesia: Implications for theories of the role of medial temporal lobe regions in human memory. European Journal of Cognitive Psychology*; 2008.
3. Borzoo, S., Nickbakht, M., & Jalalian, M. *Effect of Child's Cerebral Palsy on The Mother : A Case Study in Ahvaz, Iran. Scientific Journal of The Faculty of Medicine in Nis*; 2014.
4. Kumari & Joseph.. *Family Burden on parents of the children with cerebral palsy : Effectiveness of The Family Centered Psycho-Social Intervention Programme. Iosrjournals*; 2014.
5. Pushpalatha, R., & shivakumara, K. *Stress, Burden, and coping Between Caregivers of Cerebral Palsy and Autism Children. . The International Journal of Indian Psychology*; 2016.
6. Vijesh, P. V., Sukumaran, P. S. *Stress Among Mothers of Children With Cerebral Palsy Attending Special Schools. Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*; 2007.
7. O'donohue, W., & Fisher, J. *Cognitive Behavior Therapy "Applying Empirically Supported Techniques in your practice*; 2009.
8. Abidin R. R. *Parenting Stress Index, 3rd edn. Psychological Assessment Resource, Odessa, FL*; 1995.
9. Lestari, S. *Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga* (1 ed.). Jakarta: Prenadamedia Group; 2016.
10. Notoadmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan* Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
11. *Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta*; 2006.
12. Kharisma, L., & Cahyanti, I. Y. *Parenting stres pada Ibu dengan anak penderita Duchenne Muscular Dystrophy. Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*; 2013.
13. Kafah, S. *Pengaruh Terapi Thought Stopping untuk Menurunkan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy*; 2018.