
Psychological Well-Being Pada Orang Tua Terhadap Anak Penderita Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Tessalonika Sumarauw^{1*}, Melissa M. F. Waturandang^{2*}, Astrid L. Mandas^{3*}

^{1,2,3}Institut Agama Kristen Negeri Manado

Email:

tsumarauw27@gmail.com (Tessalonika Sumarauw)

melissawaturandang@iakn-manado.ac.id (Melissa M. F. Waturandang)

lingkanmandas@iaknmanado.ac.id (Astrid L. Mandas)

*Corresponding author

Sitasi:

Tessalonika Sumarauw, Melissa M.F Waturandang, Astrid L. Mandas. *Psychological well-being Pada Orang Tua Terhadap Anak Penderita Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.4, No.2, 2023, pp.58-65.

Diterima: 10 Oktober, 2023; **Disetujui:** 1 Desember, 2023; **Dipublikasikan:** 31 Desember, 2023

Abstract

The research is motivated by parents who have children with special needs, one of which is Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), who often feel stressed by what their children do. The purpose of this study is to describe the dimensions of the psychological well-being of parents, the influencing factors, and the efforts of parents to build psychological well-being. This study uses a qualitative method with a case study approach involving parents from special schools as informants. In this study using data taken through several stages, namely, observation, interviews and documentation. The research took place from February to June while parents were waiting for their children at school, at home, and at church. The results of this study can provide an overview of the dimensions and factors of the psychological well-being of parents of children with ADHD. Some parents are very good in this aspect, and they can also build good relationships with neighbors so that the most important thing in this aspect is mutual trust with others, having warm relationships, and also in the concept of fellow human beings in it. concept of give and take. Parents contribute to the achievement of psychological well-being, so that parents are able to give meaning to each of their lives and are able to accept the child's condition. Parents can be able to interpret what God has given through their children. Parents' efforts to build psychological well-being in themselves are different.

Keywords: *Psychological well-being, Parents, ADHD*

Abstrak

Penelitian dilatar belakangi oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus salah satunya Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) yang sering merasa stres oleh apa yang dilakukan anak. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis orang tua, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan upaya orang tua dalam membangun kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang melibatkan orang tua dari Sekolah Luar Biasa sebagai informan. Dalam penelitian ini menggunakan data yang diambil melalui beberapa

tahap yaitu, observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian berlangsung pada bulan Februari sampai Juni ketika saat orang tua sedang menunggu anak di sekolah, di rumah, dan di gereja. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dimensi-dimensi dan faktor-faktor kesejahteraan psikologis orang tua terhadap anak ADHD. Beberapa orang tua sangat baik dalam aspek ini, dan juga mereka bisa membangun hubungan baik dengan tetangga sehingga hal yang paling penting dalam aspek ini ada yaitu, saling percaya dengan orang lain, memiliki hubungan yang hangat, dan juga dalam konsep sesama manusia yang terdapat di dalamnya konsep memberi dan menerima. Orang tua memberi kontribusi untuk tercapainya kesejahteraan psikologis, sehingga orang tua mampu memberikan arti dalam setiap kehidupannya dan mampu menerima keadaan anak. Orang tua bisa mampu memaknai apa yang diberikan Tuhan lewat anak yang dimiliki. Upaya orang tua dalam membangun kesejahteraan psikologis dalam diri mereka berbeda-beda cara.

Kata Kunci : Psychological well-being, Orang tua , ADHD.

Pendahuluan

Hidup sejahtera pasti menjadi keinginan dari setiap individu. Sejahtera berarti aman sentosa dan makmur, selamat atau lepas dari segala gangguan yang ada maupun kesukaran, sedangkan kesejahteraan berarti aman, tenang dan kesenangan hidup. Kesejahteraan juga menuju ke hidup dengan keadaan yang baik yaitu bebas dari rasa ketakutan dan bebas dari tekanan. Menurut Ryff dkk (2004) *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi pada seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, tetapi kondisi dari seseorang dapat menerima diri, sendiri di kehidupan masa lalu, keyakinan pada hidupnya bermakna juga memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang sesama, daya untuk mengatur hidup dan lingkungan secara efektif serta adanya kemampuan untuk menentukan tindakan pada diri sendiri.

Dimensi-dimensi *psychological well-being* meliputi beberapa aspek yaitu pertama, penerimaan diri (*Self-acceptance*) Aspek ini didefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik terpenting dari individu yang mencapai aktualisasi diri dan berfungsi secara optimal dan matang, Kedua, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yaitu sebagai kemampuan untuk mencintai, juga dianggap sebagai ciri utama kesehatan mental. Individu yang mendapat skor baik dalam dimensi hubungan interpersonal positif ditandai dengan hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati, kasih sayang dan kedekatan, serta memahami konsep memberi. Ketiga, otonomi (*autonomy*) yaitu Individu yang sudah mencapai aktualisasi diri dideskripsikan sebagai orang yang menampilkan sikap otonomi. Individu yang berfungsi secara lengkap ini juga dideskripsikan memiliki *internal locus of control* dalam mengevaluasi dirinya, maksudnya individu tersebut tidak meminta persetujuan dari orang lain namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar-

standar pribadinya. Keempat, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan suatu lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya, dapat didefinisikan sebagai salah satu karakteristik kesehatan mental. Kelima, tujuan hidup (*purpose of life*) yaitu Menekankan pentingnya keyakinan yang memberi arti dan pemahaman yang jelas tentang arti dan tujuan hidup. Orang dengan tujuan hidup yang baik dapat memiliki tujuan dan cita-cita dalam hidup dan merasa bahwa hidup di masa sekarang dan masa lalu memiliki makna. Individu ini juga memegang keyakinan tertentu yang dapat membuat hidup mereka lebih bermakna (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis sangat penting dalam kehidupan individu maupun berkeluarga dalam meraih kebahagiaan. Kesejahteraan yang dimaksud bukan sekedar kebahagiaan yang mengarah pada aktivitas hedonis atau kepuasan yang tidak terbatas. Seorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yaitu seseorang yang mampu dalam mengatur dan mengevaluasi diri. Kesejahteraan psikologis juga harus dimiliki oleh mereka sebagai orang tua atau pengasuh yang memiliki anak berkebutuhan khusus. (Wahyunigtyas, 2016). Anak berkebutuhan khusus memiliki beberapa jenis salah satunya yaitu *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dimana anak tersebut memiliki kondisi sulit untuk memusatkan perhatian. Gejala atau ciri-ciri dari anak ADHD yaitu dimana anak tersebut mengalami kurang konsentrasi, hiperaktif dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka. ADHD merupakan gangguan yang berkaitan dengan tingkah laku dan aktivitas kognitif, seperti berfikir, mengingat, menggambar, merangkum, mengorganisasikan dan fungsi mental lainnya (Setiawati, 2020).

ADHD dapat berlangsung sepanjang masa kehidupan mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. Dalam kehidupan sehari-hari yang dilihat oleh orang-orang yang tidak tahu, bahwa anak ADHD adalah anak yang nakal, suka menentang dan kurang sopan, sehingga sering dimarahi juga diperlakukan sedikit keras oleh keluarga, orang-orang sekitar maupun teman sebayanya. Anak ADHD tidak dapat memusatkan perhatiannya pada suatu tugas tertentu disebabkan oleh adanya gangguan atau rangsangan yang dari luar sehingga perhatiannya tidak tertuju. Rangsangan yang dimaksud adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan pancaindera yaitu apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dicium maupun dengan rasa dengan lidah (Greenberg & Horn, 1991). Anak yang mengalami ADHD biasanya dipengaruhi oleh faktor keturunan, lingkungan dan adanya fungsi yang berbeda dalam otak. Orang tua penderita ADHD memiliki resiko mendapatkan anak ADHD juga. Lingkungan memang bukan menjadi penyebab utama, namun lingkungan bisa mempengaruhi munculnya gejala ADHD pada anak (Siregar, 2022)

Kesejahteraan dalam keluarga pasti menjadi dambaan dari setiap makhluk Tuhan yang ingin membangun sebuah keluarga (Ryff, 1989). Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah keberadaan seorang anak. Orang tua tentunya mempunyai keinginan yang diharapkan bisa diwujudkan oleh anak. Kelahiran anak dalam kondisi normal dan sehat adalah harapan bagi orang tua, namun faktanya tidak semua anak lahir dalam keadaan normal atau disebut dengan anak berkebutuhan khusus (ABK). Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) dalam hal ini ADHD, memiliki tugas dan tekanan psikologis yang lebih besar dalam mengasuh anak. Tugas dan tekanan psikologis yang besar ini bisa memicu munculnya stres pada orang tua (parenting stress) yang berdampak negatif terhadap hubungan orang tua dan anak. Dalam hal ini tidak sedikit orang tua yang merasa kecewa, malu, mengasihani diri sendiri. Hal ini disebabkan oleh anak yang sulit dididik, sulit fokus, menangkap atau menampung informasi dan berpikir (Wahyuningtyas, 2016).

Berdasarkan fenomena yang ada, kesulitan ini juga dirasakan oleh MS (56 tahun) dan RR (51 tahun) yaitu orang tua dari J (10 tahun) yang duduk di bangku kelas 4 di SLB Efata Bitung. Dimana orang tua tersebut memiliki kesulitan dalam mengasuh disebabkan perilaku dari anak yang tidak bisa diprediksi akibat anak susah untuk fokus dalam pembelajaran ataupun sedang mengerjakan sesuatu. Kesulitan ini juga dirasakan oleh SS (50 tahun) dan VS (48 tahun) yaitu orang tua dari F (12 tahun). Orang tua dari F pada saat mengetahui bahwa anak menjadi salah satu penderita ADHD mengalami syok serta marah akan hal itu, namun saat sudah melewati masa itu, orang tua menjadi sedih dan khawatir akan masa depan anak. Orang tua F cenderung memberikan respon yang sedikit berbeda, seperti menarik diri dari situasi publik apabila menemukan F dipermalukan oleh orang lain sebagai akibat dari perilaku hiperaktif yang ditampilkan. Situasi ini cenderung menyebabkan orang tua, terutama ibu cepat lelah, mudah marah, frustrasi dan gampang meledak saat menghadapi sikap dan perilaku anak mereka.

Untuk saat ini, dapat dikatakan masih ada orang tua yang kesulitan dalam mendidik dan menempatkan diri, serta mengontrol diri sebagai orang tua dari anak penderita ADHD. Dengan masalah-masalah yang terjadi yaitu bagaimana gambaran dimensi-dimensi *psychological well-being* orang tua yang memiliki anak ADHD, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well-being* antara orang tua dan anak ADHD dan upaya orang tua dalam membangun kesejahteraan psikologis pada diri. Oleh karena itu, dengan masalah yang ada penulis tertarik untuk meneliti tentang kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak ADHD.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini mengemukakan dan mendeskripsikan secara menyeluruh tentang kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) orang tua dengan anak ADHD. Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus, yang dimana diambil secara alamiah di sekitar peneliti. Kasus yang diambil yaitu gambaran dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis orang tua dan anak di Sekolah Luar Biasa (SLB) Bitung. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu observasi dan wawancara, dimana peneliti membuat pertanyaan terstruktur dalam wawancara dan beberapa alat pendukung yaitu alat tulis menulis. Dalam penelitian ini sumber data yang diperoleh peneliti yaitu melalui informan langsung dengan melakukan observasi di lapangan dan wawancara. Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang tua dari murid yang bersekolah di SLB Efata dan SLB Finjil. Penelitian ini juga sumber data diperoleh dari penelitian yang sudah ada dalam beberapa jurnal, artikel, buku serta skripsi terdahulu. Kriteria informan dalam penelitian ini yaitu orang tua yang memiliki anak ADHD, dengan rentang usia orang tua dari anak tersebut 30-50 tahun, yang menyekolahkan anaknya di Sekolah Luar Biasa Efata Bitung dan Sekolah Luar Biasa Finjil Bitung. Informan penelitian ini yaitu orang tua dari siswa Sekolah Luar Biasa yang berada di Kota Bitung yang berjumlah 5 orang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisa yang digunakan melalui tiga tahap yaitu reduksi data dimana peneliti Mereduksi informasi berarti meringkas, memilih topik-topik utama, memfokuskan topik-topik penting yang sesuai dengan topik penelitian, mencari tema dan pola, terakhir memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan untuk melanjutkan pengumpulan data dan penyajian data dimana peneliti melakukan penyajian data dengan teks yang bersifat naratif sehingga melalui penyajian data yang dilakukan, maka data dapat terorganisasikan dan tersusun sehingga akan semakin mudah dipahami serta penarikan kesimpulan yaitu peneliti membuat kesimpulan dari penyajian data yang telah dilakukan, dengan proses penarikan kesimpulan ini peneliti bermaksud untuk menganalisis, mencari makna dari data yang ada.

Hasil

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi pada seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, tetapi kondisi dari seseorang dapat menerima diri, sendiri di kehidupan masa lalu, keyakinan pada hidupnya bermakna juga memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang sesama, daya untuk mengatur hidup dan

lingkungan secara efektif serta adanya kemampuan untuk menentukan tindakan pada diri sendiri (Ryff dkk, 2004). Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) dalam hal ini ADHD, memiliki tugas dan tekanan psikologis yang lebih besar dalam mengasuh anak (Rizki, 2021). Tugas dan tekanan psikologis yang besar ini bisa memicu munculnya stres pada orang tua (*parenting stress*) yang berdampak negatif terhadap hubungan orang tua dan anak (Wahyuningtyas, 2016). Dalam hal ini tidak sedikit orang tua yang merasa kecewa, malu, mengasihani diri sendiri. Hal ini disebabkan oleh anak yang sulit dididik, sulit fokus, menangkap atau menampung informasi dan berpikir. Hal ini tentunya menjadi fokus penting pada orang tua yang memiliki anak penderita ADHD, sedangkan dimana orang tua juga harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan adanya kesejahteraan psikologis pada orang tua, bisa mempengaruhi pola asuh dan tingkah laku saat menghadapi anak yang tidak seperti anak-anak pada umumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa orang tua dari yang menjadi informan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dilihat pada kelima aspek kesejahteraan psikologis yang ada. Orang tua dengan penerimaan diri yang baik lebih mampu dalam menangani anak penderita ADHD dimana yang diketahui bahwa anak ADHD berkebutuhan khusus tidak seperti anak-anak pada umumnya, juga lebih mudah untuk mengontrol diri serta dan lebih sabar dalam menghadapi sikap dari anak yang tidak bisa di prediksi oleh orang tua. Sedangkan, orang tua yang kurang dalam kesejahteraan psikologis belum mampu untuk mengontrol diri sehingga sering lepas kendali dalam mengasuh dan mendidik anak ADHD, seperti pada saat anak sedang dalam keadaan yang tidak bisa fokus akan hal yang diperintahkan, orang tua menjadi marah dan susah untuk mengontrol diri.

Diskusi

Gambaran-gambaran dimensi yang ada pada orang tua yang memiliki anak ADHD yaitu dimana dalam aspek penerimaan diri ini kesehatan mental menjadi poin utama seperti dimana orang tua sudah bisa menerima keadaan dan kondisi dari anak mereka dan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini, orang tua sudah sangat baik dalam penerimaan, termasuk dimana seperti orang tua yang langsung memikirkan masa depan sang anak dan hal apa yang harus dilakukan, juga orang-orang tua tersebut cepat dalam bertindak seperti untuk hal pendidikan, langsung memindahkan anak ke Sekolah Luar Biasa dari Sekolah Reguler. Aspek hubungan positif dengan orang lain beberapa orang tua sangat baik dalam aspek ini, dan juga mereka bisa membangun hubungan baik dengan tetangga sehingga hal yang paling penting dalam aspek ini ada yaitu, saling percaya dengan orang lain, memiliki hubungan yang

hangat, dan juga dalam konsep sesama manusia yang terdapat di dalamnya konsep memberi dan menerima. Aspek otonomi orang tua sudah bisa mengontrol dirinya dalam mendidik dan mengasuh anak, juga orang tua lebih tahu akan waktu-waktu anak ketika dalam keadaan yang tidak baik-baik saja, seperti keadaan anak yang sedang marah dan sering berganti-ganti emosi dalam beberapa saat. Orang tua juga mampu menolak tekanan sosial sehingga mampu mengatur perilaku sendiri. Aspek penguasaan lingkungan orang tua bisa memilih dan juga menciptakan lingkungan yang baik kepada anak dengan caranya masing-masing, misalnya pada salah satu orang tua dengan memberikan fasilitas berupa alat musik pada anak, agar supaya talenta anak lebih berkembang dan anak menjadi pelayan di gereja. Aspek tujuan hidup orang tua mengharapkan yang terbaik untuk anak mereka serta diri mereka sendiri, dimana dengan memiliki tujuan hidup, bisa menjadi pedoman untuk mencapai target dan membuat kehidupannya bermakna. Harapan orang tua pasti ingin yang terbaik untuknya. Dengan usaha dan upaya sebagai orang tua dalam mengasuh anak .

Dalam faktor makna hidup dimana orang tua memberi kontribusi untuk tercapainya kesejahteraan psikologis, sehingga orang tua mampu memberikan arti dalam setiap kehidupannya dan mampu menerima keadaan anak. Orang tua bisa mampu memaknai apa yang di berikan Tuhan lewat anak yang dimiliki. Dalam faktor kepribadian orang tua hendak bisa lebih mampu meningkatkan coping skill guna terhindar dari konflik dan stress seperti yang dilakukan salah satu orang tua yaitu dengan membangun komunikasi yang baik antar ibu dan anak, juga pada saat anak sedang marah orang tua tidak bisa marah balik kepada anak, tetapi orang tua menunggu sampai amarah dari anak meredah dan memulai komunikasi yang baik. Untuk membangun kesejahteraan psikologis pada diri harus ada yang dikorbankan, misalnya harus meninggalkan lingkungan yang tidak baik atau dikatakan toxic yang sudah sampai membuat tidak nyaman sehingga orang tua bisa saja tertekan.

Kesimpulan Dan Saran

Kesehatan mental menjadi poin utama seperti dimana orang tua sudah bisa menerima keadaan dan kondisi dari anak mereka dan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Beberapa orang tua sangat baik dalam aspek ini, dan juga mereka bisa membangun hubungan baik dengan tetangga sehingga hal yang paling penting dalam aspek ini ada yaitu, saling percaya dengan orang lain, memiliki hubungan yang hangat, dan juga dalam konsep sesama manusia yang terdapat di dalamnya konsep memberi dan menerima. Orang tua memberi kontribusi untuk tercapainya kesejahteraan psikologis, sehingga orang tua mampu memberikan arti dalam setiap kehidupannya dan mampu menerima keadaan anak. Orang tua bisa mampu

memaknai apa yang diberikan Tuhan lewat anak yang dimiliki. Upaya orang tua dalam membangun kesejahteraan psikologis dalam diri mereka berbeda-beda cara. Orang tua mampu membangun kesejahteraan psikologis sehingga terhindar dari segala macam stres yang diakibatkan oleh pengaruh dari memiliki anak ADHD, yaitu adanya gangguan dari luar. Saran untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang *Psychological well-being* dan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) di harapkan untuk lebih memakai banyak referensi dari buku dan teori yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Greenberg, G. S., Horn, W. F. (1991). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Questions & Answers for Parents*. Amerika Serikat: Research Press.
- Rizki Pratigina, Aditarifa. (2021). “Kiat Mengoptimalkan Potensi Anak ADHD”. Sukabumi: CV Jejak (Jejak Publisher)
- Ryff, Carol. Gilbert Brim, Orville. C. Kessler, Ronald. (2004). *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife*. University of Chicago.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Setiawati, Yunias. (2020). *Penanganan Gangguan Belajar, Emosi, dan Perilaku pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Airlangga University Press.
- Siregar, Juke. (2022). “Teori Penelitian dan praktik ADHD pada anak”. Bandung: Penerbit Alumni.
- Wahyuningtyas, Devi Tri, (2016). “Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Dengan Anak ADHD Di Surabaya”. Skripsi, 2016