

Gambaran *Emotional Exhaustion* Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Description of Emotional Exhaustion in Mothers Who Have Children with Down Syndrome

Nabila Rahmi Maricar*, Andi Nur Aulia Saudi, Nurhikmah
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: nabilarm171@gmail.com

Abstrak

Emotional exhaustion ialah keadaan dimana seseorang mengalami kelelahan baik secara fisik, emosional maupun secara mental yang disebabkan oleh tekanan, beban kerja berlebih, merasa lelah dan lain-lain akibat dari interaksi secara emosional dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *emotional exhaustion* pada Ibu yang memiliki anak *down syndrome* dan bagaimana cara mengatasi tekanan psikologis oleh permasalahan sosial. Tipe penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden pada penelitian ini sebanyak lima orang Ibu. Adapun teknik yang digunakan dalam penggalan data yakni menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelima responden mengalami *emotional exhaustion* saat merawat, mengasuh dan mengurus anak *down syndrome*.

Kata Kunci: *Emotional Exhaustion, Ibu, Down Syndrome.*

Abstract

Emotional exhaustion is a condition in which a person experiences physical, emotional, and mental exhaustion caused by pressure, excessive workload, feeling tired, and others due to emotional interactions with other people. This study aims to find out the description of emotional exhaustion in mothers who have children with Down syndrome and how to deal with psychological pressure due to social problems. This type of research uses qualitative research with a phenomenological approach. Respondents in this study were five mothers. The techniques used to extract data are interviews, observation, and documentation. The results of this study indicate that the five respondents experienced emotional exhaustion when caring for, nurturing, and caring for children with Down syndrome.

Keywords: *Emotional Exhaustion, Mothers, Down Syndrome.*

PENDAHULUAN

Anak adalah karunia yang diberikan oleh Allah SWT dan juga impian bagi setiap orang tua, khususnya Ibu. Setiap Ibu menginginkan anak yang sehat, baik secara fisik maupun psikologis. Namun beberapa Ibu merasa kurang beruntung karena dikarunai anak berkebutuhan khusus. Misalnya mempunyai keterbatasan baik secara fisik maupun psikis, yang telah dialami sejak lahir maupun saat masa perkembangan anak.

Seorang anak yang lahir dan tumbuh tidak normal dapat disebabkan oleh beberapa hal, yakni salah satunya *down syndrome*. Ibu yang memiliki anak *down syndrome* harus menghadapi bahwa anaknya terlahir berbeda dan dituntut untuk menerima dan mengenal kondisi anak lebih dalam mengenai *down syndrome*. Ayuningrum dan Afif (2020) menyebutkan bahwa *Indonesia Center for Biodiversity dan Biotechnology (ICBB)* Bogor, memaparkan bahwa di Indonesia terdapat lebih dari 300 ribu anak yang mengidap *down syndrome* sedangkan untuk penderita *down syndrome* di seluruh dunia diperkirakan mencapai 8 juta jiwa.

Teguh dan Prasetyo (2021) menjelaskan bahwa berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mengatakan yakni *down syndrome* ialah kelainan atau kecatatan yang berkontribusi paling besar yaitu sebesar 0,21% daripada gangguan atau kecatatan lainnya. Adilah, et. al (2022) mengemukakan ketika

WHO menetapkan pandemi Covid-19 di seluruh dunia pada tahun 2019, baik pekerjaan maupun sekolah dilakukan secara *online*. Di Indonesia sendiri untuk membimbing anak berkebutuhan khusus seperti *down syndrome* menjadi tantangan tersendiri untuk orang tua khususnya Ibu, misalnya Ibu perlu ekstra sabar, ikhlas, semangat dan bertanggung jawab untuk mengajari anak.

Anak berkebutuhan khusus sendiri, memiliki beberapa macam jenis ditinjau dari ciri-cirinya, salah satunya yakni *down syndrome*. Santoso (2012) menjelaskan bahwa *down syndrome* ialah seseorang yang mengalami hambatan perkembangan fisik maupun mental. Somatri (2007) mengemukakan bahwa anak *down syndrome* memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata dimana dengan tingkat kelainan berbeda-beda, yakni ringan, berat, hingga sangat berat (IQ 70-25).

Carlson (2013) mengemukakan bahwa *down syndrome* (sindroma down) merupakan sebuah kelainan yang disebabkan oleh adanya tambahan atau kelebihan kromosom, yang dimana hal ini ditandai dengan kelaianan fisik. Santrock (2012) mengatakan bahwa *down syndrome* ialah suatu keterbelakangan mental yang diwariskan melalui kromosom, dimana pada anak *down syndrome* memiliki kelebihan kromosom yakni 21 kromosom. Septian (2020) mengemukakan bahwa beberapa perilaku dari anak *down syndrome* yakni seperti perilaku *tantrum* (ledakan emosi), sifat yang keras, sulit berkonsentrasi, perilaku *obsesif-kompulsif* dan bahkan beberapa anak *down syndrome* juga memiliki perilaku hiperaktif.

Ibu yang tidak memiliki kesiapan ketika memiliki anak berkebutuhan khusus, biasanya mengalami perasaan kaget dan juga sedih berkepanjangan, dikarenakan kurangnya informasi terkait anak berkebutuhan khusus. Ketika dihadapkan pada kenyataan yang tidak diharapkan dan menyakitkan, secara tidak sadar Ibu dapat mewujudkan perasaan berupa marah, emosi, sedih, menyalahkan diri maupun orang lain. Hal tersebut juga terjadi pada Ayah, namun penelitian Paramita dan Budisetyani (2020) menjelaskan bahwa terdapat peran Ayah dalam mengurus anak berkebutuhan khusus, salah satunya *down syndrome* yakni meliputi dukungan terhadap Istri, memenuhi kebutuhan anak, membantu untuk mencari informasi terkait pengobatan atau hal yang diperlukan saat memiliki anak *down syndrome* dan bersedia mendengarkan keluh kesah Istri saat mengurus anak.

Glidden, et. al (2006) menjelaskan bahwa beberapa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus lebih banyak berfokus pada masalah dibandingkan strategi untuk mengatasi masalah emosi, dimana hal inilah yang dapat menyebabkan kelelahan emosional. Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) mengemukakan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan keadaan dimana individu merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan juga merasa lelah yang diakibatkan oleh terkurasnya emosi seseorang dengan orang lain. Rahayu (2017) mengemukakan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) ialah kelelahan berlebih yang dialami oleh individu yang disebabkan oleh banyak atau padatnya rutinitas yang dilakukan, baik itu secara fisik maupun emosional.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk dapat meneliti gambaran orang tua khususnya Ibu dalam mengurus anak berkebutuhan khusus (*down syndrome*). Kemudian, untuk memperlihatkan usaha Ibu menerima dan mengatasi tekanan ketika memiliki anak *down syndrome*. Adapun berdasarkan fenomena, teori dan data yang didapatkan, peneliti tertarik untuk memfokuskan penelitian dengan melihat gambaran kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) pada orang tua khususnya Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus *down syndrome*.

Emotional Exhaustion

Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) mengemukakan bahwa *emotional exhaustion* merupakan kondisi dimana seseorang merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan merasa lelah akibat terkurasnya emosi seseorang dengan orang lain. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) memiliki beberapa aspek berdasarkan beberapa pandangan tokoh ahli. Salah satunya ialah Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001), mengungkapkan beberapa aspek dari kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), diantaranya kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) memiliki beberapa faktor. Salah satunya yang diungkapkan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) bahwa faktor individu dapat mengalami kelelahan emosional yakni beban kerja, tekanan waktu, penghargaan dan dukungan sosial.

Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome

Peran orang tua khususnya Ibu sangatlah penting bagi proses perkembangan baik itu perkembangan fisik maupun psikologis anak *down syndrome*. Pola asuh Ibu yang dimana disesuaikan dengan

karakteristik anak *down syndrome* juga membantu dalam melatih kemampuan sosial anak *down syndrome*. Dagun (2002) menjelaskan bahwa figur Ibu menjadi sebuah ikon dalam membimbing anak kearah kedewasaan, dimana hal ini dikarenakan ikatan emosional yang dimiliki antara Ibu dan anak yang membentuk respon tertentu. Hasanah (2016) juga menjelaskan bahwa orang tua ialah seorang penyemangat pertama bagi setiap anak untuk melakukan aktivitas kehidupannya, orang tua juga memberikan dorongan yang dimana tentunya hal ini didasari oleh ikatan batin antara Ibu dan anak, yang dimana akan lebih bermakna bagi anak.

Down Syndrome

Rachmawati dan Masykur (2016) menjelaskan bahwa anak *down syndrome* ialah salah satu anak retradasi mental dimana memiliki hambatan dalam perkembangan fisik, mental dan intelektual. Anak *down syndrome* memiliki ciri-ciri yakni fitur wajah yang khas dimana setiap penderitanya memiliki wajah yang sama, kemudian memiliki tubuh yang fleksibel, memiliki mulut yang kecil, dan memiliki satu garis tangan. Renawati, et. al (2017) mengemukakan bahwa anak *down syndrome* merupakan suatu kondisi anak yang mengalami kelebihan kromosom, dan keterbelakangan mental, fisik, emosi dan kognitif, dimana hal ini akan mempengaruhi kemampuan belajar, berbicara, menangkap dan memproses sinyal dari orang lain. Lestari dan Mahanani (2022) menjelaskan bahwa anak *down syndrome* merupakan anak dengan kelainan fisik maupun mental dimana dikarenakan kelebihan kromosom, genetik, faktor asupan obat selama masa kehamilan, kemudian radiasi dan usia Ibu yang mengandung dan melahirkan diatas usia 30 tahun.

METODE PENELITIAN

Responden

Responden pada penelitian ini adalah 5 orang Ibu yang memiliki anak *down syndrome* yang berusia lima tahun keatas, dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Vebrianto dan Satiningsih (2021) menjelaskan bahwa Ibu yang memiliki anak *down syndrome* diatas 1-10 tahun sudah dapat menggambarkan proses dan pengalaman penerimaan dan emosional ketika memiliki anak *down syndrome*. Kemudian untuk teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposeful sampling*. Craswell (2008) menyebutkan bahwa teknik *purposeful sampling* ialah teknik yang digunakan berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang dilakukan. Adapun pendekatan yang digunakan yaitu *snowball sampling*, dimana responden yang awalnya berjumlah sedikit, akan bertambah sampai jumlah sampel terpenuhi.

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi karena pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran *emotional exhaustion* pada Ibu yang memiliki anak *down syndrome* dan bagaimana cara mengatasi *emotional exhaustion* saat merawat anak *down syndrome*. Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakan pendekatan fenomenologi, karena berfokus pada diri dan konsep suatu fenomena tertentu yang kemudian memahami maksud dari suatu pengalaman tersebut. Adapun teknik penggalan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Untuk menggambarkan *emotional exhaustion* Ibu tidak dapat tergambarkan hanya dengan melakukan pengamatan sepintas, oleh karena itu penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018) yakni reduksi data seperti penggabungan, penyelarasan, dan merangkum data pokok, kemudian memfokuskan hal-hal penting yang sesuai dengan topik penelitian yang kemudian memberikan gambaran yang lebih jelas, kemudian penyajian data seperti ketika informasi yang telah didapatkan kemudian disusun, sehingga kemungkinan terjadinya pembuatan atau pengambilan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Adapun bentuk penyajian data pada penelitian ini adalah teks naratif, matriks, grafik, dan bagan, dan penarikan kesimpulan seperti hasil reduksi data kemudian diolah sedemikian rupa agar terlihat secara lebih utuh. Dalam hal ini dapat berbentuk sketsa, sinopsis, matriks, dan bentuk lainnya, hal ini sangat diperlukan untuk memudahkan penjabaran dan penegasan kesimpulan.

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji kredibilitas. Untuk menguji kredibilitas dari data yang diperoleh, maka dilakukan dengan tahap-tahap. Adapun

salah satu bentuk penempatan kredibilitas data yakni menggunakan triangulasi. Triangulasi ialah teknik pengujian kredibilitas dari berbagai sumber dengan cara dan berbagai waktu. Pada penelitian ini menggunakan triangulasi waktu (Sugiyono, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

1. Responden Ibu H

a. Gambaran Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu H menjelaskan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dialami oleh Ibu H berupa kelelahan fisik seperti penyakit asma yang sudah diderita sebelumnya, yang kemudian pada masa kehamilan penyakit tersebut sering muncul sehingga Ibu H dirawat di rumah sakit, kemudian Ibu H juga merasakan kelelahan emosional seperti perasaan ketika anak mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dimana Ibu H menjelaskan bahwa terkadang merasa tidak enak saat mendengarkan perkataan orang lain terkait kondisi anaknya, lalu Ibu H juga merasakan kelelahan mental seperti pengungkapan terkait kesiapan Ibu terhadap masa depan anak yang dimana menjelaskan bahwa berusaha mencari sekolah untuk anaknya.

b. Cara Mengatasi Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu H menjelaskan terkait bagaimana cara mengatasi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) saat merawat anak *down syndrome* yakni ketika anaknya rewel, Ibu H berusaha mendiamkan dan menenangkan anak dan Ibu H juga menjelaskan bahwa merawat anak seperti layaknya anak normal lainnya. Adapun cara mengatasi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) Ibu H yakni dengan mendapatkan *support* atau dukungan dari keluarga.

2. Responden Ibu S

a. Gambaran Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu S mengemukakan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dialami oleh Ibu S yakni kelelahan fisik seperti hipertensi yang sudah sejak lama diderita, keadaan finansial dimana saat hendak melahirkan Ibu S mengatakan bahwa saat itu sedang kekurangan uang, kemudian Ibu S juga merasakan kelelahan emosional seperti marah ketika anak melakukan sesuatu yang tidak sesuai, perasaan sedih saat pertama kali mengetahui anaknya mengalami *down syndrome*, perasaan canggung dan lelah saat merawat anak, merasa *minder* saat berada di lingkungan masyarakat, dan juga perasaan beryukur karena mendapatkan bantuan secara finansial, Selanjutnya Ibu S juga merasakan kelelahan mental seperti takut akan masa depan anak akan seperti apa nantinya.

b. Cara Mengatasi Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu S mengemukakan bahwa ia merawat anaknya sama seperti anak normal, kemudian Ibu S menjelaskan bahwa salah satu cara mengatasi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yakni dengan mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga dan juga pemberian pemahaman terkait kondisi anak.

3. Responden Ibu A

a. Gambaran Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu A menjelaskan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dialami oleh Ibu A adalah kelelahan fisik seperti saat merawat anak karena sering berlari-larian, kemudian kelelahan emosional seperti saat pertama kali mengetahui kondisi anak mengalami *down syndrome*, dimana Ibu A awalnya tidak menerima kondisi anak dan merasa menyesal karena melahirkan anaknya, perasaan sedih, marah, tidak percaya diri terkait kondisi anak, dimana Ibu A menunjukkan perasaan tersebut salah satunya dalam bentuk hukuman fisik terhadap anak, selanjutnya Ibu A juga merasakan kelelahan mental seperti takut akan masa depan anak akan seperti apa nantinya.

b. Cara Mengatasi Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu A menjelaskan bahwa salah satu cara untuk mengatasi apabila sedang mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) karena mengurus anaknya yakni dukungan dari keluarga dan pemahaman terkait kondisi anak. Ibu A juga menjelaskan bahwa terkadang jika merasa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) muncul kembali biasanya Ibu A melakukan aktivitas rumah tangga seperti cuci piring.

4. Responden Ibu K

a. Gambaran Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu K mengemukakan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dirasakan oleh Ibu K yakni mengalami kelelahan fisik saat merawat anak, dimana anak Ibu K awalnya tidak dapat meminum ASI hanya bisa meminum susu formula, kemudian Ibu K merasakan kelelahan emosional seperti perasaan sedih berkepanjangan saat mengetahui bahwa anaknya mengalami *down syndrome*, perasaan menyesal karena telah melahirkan anak, perasaan kecewa, kehilangan semangat dan rasa percaya diri karena memiliki anak *down syndrome*, selanjutnya kelelahan mental seperti ketakutan akan masa depan anak akan seperti apa nantinya.

b. Cara Mengatasi Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu K mengemukakan bahwa cara ia mengatasi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yakni dengan mendapatkan dukungan dari keluarga, tetangga dan saudara-saudaranya, sehingga kepercayaan diri yang awalnya menurun akan meningkat lagi. Adapun Ibu K juga menjelaskan bahwa ia berusaha memperbaiki diri, berdoa dan meminta petunjuk kepada Allah SWT agar mendapatkan bimbingan dalam merawat anak.

5. Responden Ibu NJ

a. Gambaran Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu NJ menjelaskan bahwa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dialami yakni kelelahan fisik berupa hipertensi dikarenakan informasi yang diberitahu oleh dokter terkait kondisi anak ketika lahir dan lelah secara fisik saat merawat anak, kemudian Ibu NJ merasakan kelelahan emosional seperti marah akibat anak melakukan sesuatu yang tidak sesuai, perasaan terkejut saat pertama kali tahu bahwa anak mengalami *down syndrome*, kemudian Ibu NJ juga merasakan kelelahan mental seperti takut akan masa depan anak nantinya akan menjadi seperti apa.

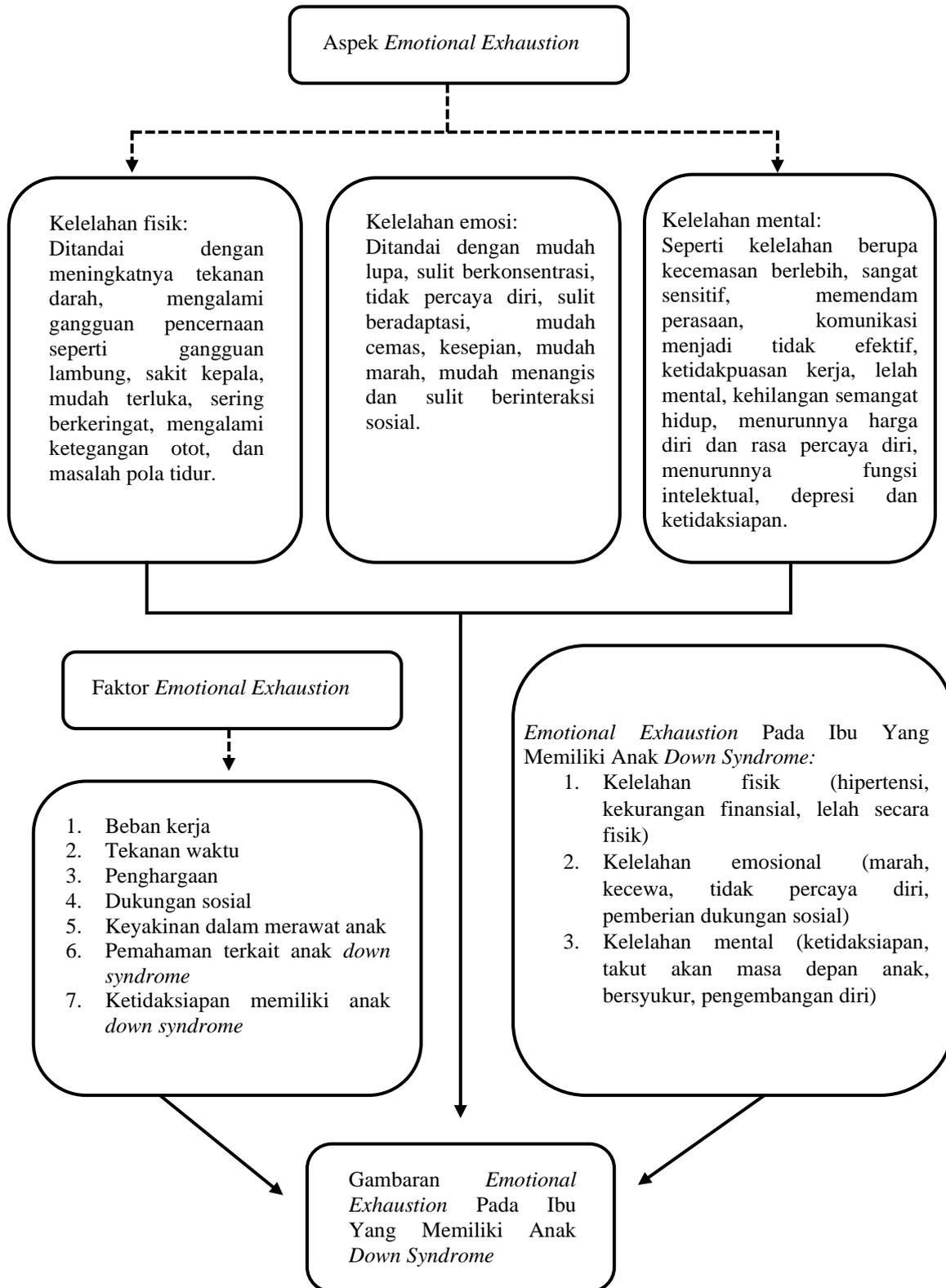
b. Cara Mengatasi Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu NJ menjelaskan bahwa salah satu bentuk mengatasi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yakni dengan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, lalu mendapatkan dukungan dari keluarga terkait kondisi anak yang mengalami *down syndrome*, kemudian memberikan kebutuhan yang dibutuhkan oleh anak.

Pembahasan

Emotional Exhaustion (kelelahan emosional) oleh kelima responden dapat digambarkan melalui tiga aspek yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001). Pada aspek yang pertama yakni kelelahan fisik, kelima responden menjelaskan bahwa mengalami kelelahan fisik seperti penyakit bawaan yang sudah dererita sebelumnya yang kemudian penyakit tersebut muncul kembali pada saat kehamilan maupun merawat anak, keadaan finansial ketika akan melahirkan, kelelahan secara fisik.

Pada aspek kedua yaitu kelelahan emosional, dimana kelima responden menjelaskan bahwa mengalami kelelahan emosional seperti perasaan saat anak pertama kali berinteraksi dengan lingkungan, perasaan marah saat merawat anak, perasaan canggung dan lelah saat merawat anak, kemudian perasaan *minder* saat berada di lingkungan masyarakat, perasaan bersyukur karena mendapatkan bantuan finansial, perasaan tidak percaya diri, sedih, terkejut, menyesal, kecewa, kehilangan semangat, tidak menerima kondisi anak.



Bagan 1. Gambaran *Emotional Exhaustion* Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Pada aspek ketiga yakni kelelahan mental, kelima responden menjelaskan bahwa mengalami kelelahan mental seperti pengungkapan terkait kesiapan Ibu terhadap masa depan anak akan seperti apa dan perasaan takut akan masa depan anak nantinya akan seperti apa.

Berdasarkan pemaparan uraian diatas sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) dimana menjelaskan bahwa *emotional exhaustion* ialah kondisi dimana individu merasa kehilangan gairah kerja, kehabisan tenaga dan juga merasa lelah akibat dari terkurasnya emosi seseorang dengan orang lain. Adapun aspek yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001), yakni kelelahan fisik (meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, masalah pola tidur dan lain-lain), kelelahan emosional (tidak percaya diri, cemas, mudah menangis dan lain-lain) dan kelelahan mental (kecemasan berlebih, depresi, kehilangan semangat hidup dan lain-lain). Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) juga menjelaskan terkait faktor yang dapat membuat individu mengalami *emotional exhaustion* yakni dikarenakan beban kerja yang berlebih, tekanan waktu, penghargaan dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan diatas terkait gambaran *emotional exhaustion* pada Ibu yang memiliki anak *down syndrome*, menghasilkan bahwa kelima responden mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) saat merawat anak *down syndrome* dilihat dari ketiga aspek kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yakni aspek kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental. Aspek tersebut telah digambarkan oleh kelima responden ketika responden merawat, mengasuh dan menerima anak *down syndrome*. Kelima responden menjelaskan bahwa selama proses merawat, mengasuh dan menerima anak *down syndrome* terdapat beberapa hal yang menyebabkan kelima responden merasakan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*).

Kelima responden cenderung merasakan beberapa faktor yang tidak jauh berbeda saat merasakan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Adapun faktor yang menyebabkan kelima responden mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) seperti penyakit bawaan, kelelahan saat mengurus anak, perasaan kecewa, sedih berkepanjangan, marah hingga melakukan kekerasan fisik, kehilangan semangat dan lain-lain. Meskipun merasa kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), kelima responden juga memiliki kurang lebih persamaan saat mengatasi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yakni seperti pemberian dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, tetangga dan lain-lain, kemudian melakukan aktivitas rumah tangga, bersyukur atas kondisi anak dan fokus untuk memperbaiki diri agar menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, S, N., et. al. (2022). Pengalaman Komunikasi Ibu dengan Anak Down Sndrome Berprestasi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Komunikasi (JURKOM)*. Vol. 5(1), hal 141-158.
- Ayuningrum, D dan Afif, N. (2020). Interaksi Sosial Anak *Down syndrome* di TK Nusa Indah Jakarta. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 3(1), hal 141-162. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.58>.
- Carlson, N. R. (2013). *Fisiologi Perilaku*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Craswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. California: Sage.
- Dagun, S. M. (2002). *Psikologi Keluarga: Peran Ayah dalam Keluarga*. Jakarta: PT. Raja Gravindo.
- Glidden, L. M., et.al. (2006). Personality, Coping Style and Well-Being of Parents Rearing Children with Developmental Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*. Vol. 50(12), page 949-962.
- Hasanah, N. (2016). Peran Orang Tua DI Rumah Dalam Melatih Kemampuan Berpakaian ANak *Down syndrome*. *Jurnal Widia Ortodidaktika*. Vol. 5(10), hal 1032.
- Lestari, E dan Mahanani, F. K. (2022). The Correlation Between Sense of Community Towards Parents Who Had Down Syndrome Children. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*. Vol. 1(1), page 7-16.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Review of Psychology*. Vol. 52 (1), 397-422. Retrieved from: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.39>.
- Paramita, K. P dan Budisetyani, I. G. A. P. (2020). Penerimaan Ibu Terhadap Kondisi Anak Down Syndrome. *Jurnal Psikologi Undaya*. Vol. 2, hal 28-36.

- Rachmawati, S. N dan Masykur, A. M. (2016). Pengalaman Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Empati*. Vol. 5(4), hal 822-830. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15443>.
- Rahayu, T. (2017). Burnout dan Koping Stress Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher Anak Berkebutuhan Khusus yang Sedang Mengerjakan Skkripsi). *Psikoborneo*. Vol. 5(2), hal 192-198.
- Renawati., et. al. (2017). Interaksi Sosial Anak *Down syndrome* dengan Lingkungan Sosial (Studi Kasus Anak Down Syndrome yang Besekolah di SLB Pupa Suryakanti Bandung). *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 4(2), hal 129-389.
- Santoso, H. (2012). *Cara Memahami Dan Mendidik Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Edisi 13 Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Septian, R. R. (2020). Interaksi Sosial Anak Down Syndrome dengan Lingkungan Keluarga dan Masyarakat (Studi Kasus Down Syndrome di Seluruh Sekolah Luar Biasa Kota Tasikmalaya). *Jurnal Penelitian Pendidikan Kebutuhan Khusus*. Vol. 8(2). <https://doi.org/10.24036/juppekhu1045550.64>.
- Somantri, S. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Konmbinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Teguh, P. M dan Prasetyo, E. (2021). Dinamika Gratitude Pada Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Experintia*. Vol. 9(1), hal 1-9.
- Vebrianto, A dan Satiningsih. (2021). Penerimaan Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8(7).