

## Dinamika Kelelahan Emosi Orang Tua Yang Memiliki ABK Tunagrahita di SLB Kota Denpasar

Ayu Elva Cristiani, Ni Nyoman Ari Indra Dewi, Ni Ketut Jeni Adhi,  
Tio Rosalina

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura  
Email: ariindradewi@undhirabali.ac.id

**Abstrak.** Kelelahan emosional terjadi pada orang tua yang memiliki ABK Tunagrahita, hal ini terjadi akibat beban kerja, tekanan waktu, kurangnya dukungan sosial hingga stress karena peran yang dilakoni. Masalah yang diulas dalam penelitian ini adalah dinamika kelelahan emosional orang tua yang memiliki ABK tunagrahita di SLB kota Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data berupa wawancara dan observasi terhadap narasumber yang sesuai kriteria yang ada di SLB kota Denpasar. Adapun hasil penelitian yang ditemukan tanda-tanda dari kelelahan emosional pada narasumber muncul karena memiliki ABK tunagrahita yang membuat narasumber merasa pekerjaan menjadi berat, tidak puas pada diri sendiri, merasa pekerjaan sebagai suatu tuntutan, gelisah memikirkan anak hingga merasa kecewa pada diri sendiri. Kelelahan emosional berdampak pada munculnya perilaku menjadi tidak sabar saat mengurus anak, tidak sabar mendampingi anak belajar, memiliki konflik dengan pasangan, lelah saat mengurus anak dan bekerja, cemas terhadap hal yang terjadi pada anak, kontrol emosi tidak stabil dan merasa kecewa dengan lingkungan sekitar.

**Kata Kunci:** *kelelahan emosional, orang tua, ABK tunagrahita*

### Pendahuluan

Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS pasal 13 ayat (1) berbunyi “jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi

dan memperkaya”. Husna Dkk (2019) mengatakan apapun jenis pendidikan yang ada di Indonesia dapat diselenggarakan untuk membebaskan manusia dari beban hidup sehingga anak yang memiliki keterbatasan

intelektual, emosi, dan mental mendapat pendidikan yang sama. Di Indonesia telah mendirikan sekolah khusus anak dengan keterbatasan fisik dan mental yaitu SLB. Undang-undang Nomor 72 tahun 1991 pasal (1) ayat (1) yang berbunyi “pendidikan luar biasa adalah pendidikan yang khusus diselenggarakan bagi peserta didik yang menyandang kelainan fisik atau mental”. Di Bali khususnya Denpasar terdapat SLB dengan klasifikasi C yaitu SLB dengan murid menyandang ABK tunagrahita hal ini telah dilansir dari biografi dari SLB Kota Denpasar. Dalam penelitian ini, penulis ingin meneliti terkait ABK tunagrahita karena tunagrahita menurut Atmaja (2018) merupakan jenis ABK yang memiliki IQ 70 ke bawah serta survei di Indonesia bahwa penyandang tunagrahita berkisar 2,3% atau 1,92% anak usia sekolah. Oleh sebab itu orang tua yang memiliki ABK tunagrahita harus lebih memberikan perhatian dan pengasuhan untuk anaknya, sering kali orang tua merasakan kelelahan dan tekanan yang berlebih akibat tuntutan pengasuhan anak dan pekerjaannya maka dari kelelahan yang terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan kelelahan emosional. (Asyari, 2014).

Menurut Maslach & Jackson (2001) kelelahan emosional merupakan kelelahan emosi yang terjadi karena timbulnya perasaan tertekan serta diakibatkan oleh pekerjaan yang ditandai dengan kehabisan sumberdaya emosional dan kurangnya energi. Pada penelitian ini penulis telah melakukan studi pendahuluan yaitu wawancara dengan orang tua yang memiliki ABK

tunagrahita, dari hasil kesimpulan yang dapat dilihat bahwa orang tua yang memiliki ABK tunagrahita lebih merasa lelah ketika harus mengurus anaknya, cepat marah, perasaan yang tidak karuan, memukul anak ketika rewel dan merasa sakit secara fisik ketika mengasuh anak, serta pada lingkungan sosial juga terjadi pengucilan dengan timbulnya rasa malu untuk memiliki anak lagi karena takut akan memiliki anak yang sama. Penjelasan yang serupa juga dikatakan oleh Atmaja (2018) bahwa orang tua yang memiliki anak tunagrahita harus siap menerima dampak sosial yang terjadi karena ketidakmampuan anak dalam menerima dan melakukan norma sosial akan dipandang oleh masyarakat bahwa anak tidak mampu berbuat sesuatu akibat ketunagrahitaannya, jadi hal tersebut akan berdampak pada orang tuanya karena kurangnya dukungan sosial akan mengakibatkan tekanan dan kelelahan secara berlebih yang dapat menyebabkan kelelahan emosional. Berbeda dengan anak tunalainnya, misal anak tunanetra (tidak dapat melihat) adalah anak yang tidak memiliki permasalahan pada intelektual dan kognitifnya secara signifikan sehingga anak dapat meningkatkan perkembangan psikomotor untuk mengembangkan kognitif dan memperluas mental anak, oleh sebab itu orang tua yang memiliki anak tunanetra akan lebih percaya diri dalam mendidik anak serta memberikan pelayanan pendidikan khusus untuk anaknya tanpa merasa adanya tekanan dan kelelahan secara berlebih. (Atmaja, 2018)

Teori kelelahan emosional pertama kali digunakan oleh Maslach & Jackson (1981) yang mana teorinya menyebutkan bahwa kelelahan emosional merupakan kelelahan secara emosi yang dapat terjadi serta timbul akibat adanya perasaan yang tertekan dan kelelahan yang diakibatkan oleh sebuah hal atau pekerjaan, yang mana hal tersebut ditandai dengan habisnya sumberdaya emosional dan kekurangan energy serta motivasi untuk mengerjakan suatu hal. Menurut Maslach & Jackson (2001) terdapat beberapa hal yang akhirnya memengaruhi timbulnya kelelahan emosional, ada empat (4) faktor penyebab kelelahan emosional, yaitu:

1. Beban Kerja (*Workload*), maksudnya adalah tekanan yang timbul dari pekerjaan seseorang yang mana dianggap tidak cukup mampu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan tepat waktu.
2. Tekanan Waktu (*Time Pressure*), maksudnya adalah ketegangan yang harus dihadapi seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya.
3. Kurangnya Dukungan Sosial (*Lack of Social Support*), diartikan sebagai keadaan yang terjadi karena kurangnya dukungan dari orang-orang disekitar baik keluarga, teman, saudara, dan pasangan.
4. Stres karena Peran (*Role Stress*), yaitu seseorang akan mengalami ambiguitas pada pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaan dan keluarganya.

## Metode Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan tipe model fenomenologi. Bernawi & Darojat (2018) mengatakan fenomenologi berkonsentrasi pada pengalaman pribadi termasuk bagian dari masing-masing individu yang saling memberikan pengalaman satu sama lainnya. Adapun alasan pemilihan model fenomenologi sebagai metode penelitian yang akan dipakai karena ingin melihat pengalaman yang sama dari narasumber guna untuk mengetahui dinamika kelelahan emosional yang dirasakan dari setiap narasumber.

Teknik penggalan data pada penelitian ini, yaitu menggunakan teknik observasi dan wawancara yang telah disesuaikan dengan

Pada teknik wawancara menurut Sugiyono (2017) merupakan kegiatan pertemuan dari dua orang yang melakukan tukar pikiran, informasi, serta ide melalui proses tanya jawab untuk mendapatkan makna dalam sebuah topik yang telah ditentukan oleh kedua belah pihak. Adapun teknik wawancara dibagi menjadi tiga (3), yaitu terstruktur, semi-terstruktur, dan tak terstruktur. Berdasarkan pembagian teknik wawancara, penggalan informasi menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara terbuka dengan memilih dan menentukan subjek dikalangan masyarakat berdasarkan fokus penelitian yang dapat dilihat dari pedoman wawancara yaitu, faktor umum, beban kerja, tekanan waktu, kurangnya dukungan sosial, dan stress peran. Untuk penggalan data dengan teknik observasi yang digunakan adalah

observasi tak terstruktur yang akan melihat aspek penampilan fisik, gerak tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara dan aktivitas yang dilakukan (Sugiyono,2017)

## Hasil dan Bahasan

### Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan april 2020 sampat juli 2021 dengan menggunakan dua pasang narasumber (ayah & ibu) yang memiliki ABK tunagrahita di SLB Kota Denpasar sehingga kriteria dari orang tua mengikuti pada data yang berada di SLB tersebut, termasuk rentan usia, tempat tinggal, dan lain sebagainya.

### Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menemukan data temuan di lapangan yang dibagi menjadi dua (2) kategori dan masing-masing kategori memiliki tema yang berbeda. Pada kategori pertama adalah tanda-tanda kelelahan emosional pada kehidupan sehari-hari, pada kategori ini didapatkan tema dilapangan, yaitu mengeluhkan pekerjaan, merasa pekerjaan berat, menganggap pekerjaan sebuah tuntutan, tidak puas dengan pekerjaan, merasa kecewa pada diri sendiri, dan selalu gelisah memikirkan anak. Pada kategori kedua adalah dampak kelelahan emosional karena memiliki ABK tunagrahita dengan temuan tema di lapangan, yaitu tingkat kesabaran mengurus anak menurun, tingkat kesabaran mengajar anak menurun, konflik pada pasangan, merasa mudah lelah dalam mengurus anak, kontrol

emosi pada anak tidak stabil, mencemaskan hal yang terjadi pada anak, mudah merasa lelah saat bekerja, dan merasa kecewa pada lingkungan eksternal ketika memiliki ABK tunagrahita.

### Bahasan

Dari hasil wawancara yang telah penulis lakukan dengan keempat (4) narasumber dimana telah diketahui bahwa dua pasang orang tua memiliki ABK tunagrahita yang bersekolah di SLB Kota Denpasar yaitu:

Pada tema pertama dikategori satu terkait memperlihatkan kondisi berupa mengeluhkan pekerjaan yang dilakukan narasumber satu, dua, dan tiga memperlihatkan kondisi yang berbeda dimana tiga narasumber menganggap pekerjaan yang dilakukannya merupakan sebuah kewajiban dan sudah menjadi tanggung jawab untuk melaksanakannya, pada kondisi lain terlihat juga tanda kelelahan emosional ketika memiliki ABK tunagrahita yang menyebabkan narasumber harus berhenti dari pekerjaan yang berada di luar rumah dan lebih memilih fokus untuk merawat anak karena menganggap bahwa anak tidak akan ada yang mengurus serta harus memiliki pekerjaan rumah yang dapat membantu kebutuhan rumah tangga, tanda yang lain juga dilihat akibat memiliki tekanan dalam pekerjaan yang mengharuskan untuk bekerja secara maksimal agar pekerjaan tuntas dilakukan sehingga menghabiskan waktu lebih banyak di tempat kerja, sedangkan pada narasumber empat tidak menjelaskan lebih lanjut terkait tanda pertama.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang didapatkan maka sejalan dengan hasil penelitian oleh Liftyawan & Dkk (2020) membahas terkait konflik antara pekerjaan dan keluarga terhadap kelelahan emosional yang menjelaskan bahwa, adanya konflik serta tekanan dari pekerjaan sehingga mengalami kurangnya waktu bersama keluarga di rumah akibat harus menjalankan tanggung jawab pada pekerjaannya sehingga berdampak pada kondisi mental yang menurun dan membuatnya cenderung lelah pada akhir kerja dan mengeluhkan hal tersebut karena merasa tidak nyaman dalam menjalankan aktivitas di tempat kerja.

Disimpulkan bahwa narasumber satu (1), dua (2), dan tiga (3) memiliki tanda kelelahan emosional terkait mengeluhkan pekerjaannya namun pada narasumber empat (4) tidak memaparkan terkait keluhan pada pekerjaannya.

Pada tema dua dikategori satu terkait merasa pekerjaan cukup berat, mendapatkan hasil yaitu, dapat dilihat ketika pekerjaan yang dilakukan menempuh jarak yang cukup jauh sehingga harus pergi sampai berhari-hari, kondisi lain juga terlihat ketika pekerjaan yang dilakukan berjumlah banyak sehingga memakan waktu berhari-hari untuk menyelesaikannya, hal yang lain terjadi akibat sistem pekerjaan yang harus menyelesaikannya selama sehari dengan resiko pekerjaan yang cukup tinggi, serta akibat jumlah pekerjaan yang cukup banyak mengharuskan pembatasan dalam membuat pesanan dipekerjaan tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut maka

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karatepe (2013) menyebutkan bahwa kelelahan emosional terjadi pada orang yang bekerja akibat dihadapkan dengan tuntutan kerja yang berlebih sehingga tidak dapat mengelola waktu antara peran dan konflik pada pekerjaan dan keluarga.

Berdasarkan dari sebaran tema dua pada kategori satu dapat dilihat bahwa keempat narasumber merasakan tanda kelelahan emosional yaitu merasa bahwa pekerjaan yang mereka kerjakan merupakan pekerjaan yang berat berdasarkan dari tekanan pekerjaan masing-masing.

Pada tema tiga dikategori satu yaitu menganggap pekerjaan sebuah tuntutan, narasumber merasa lelah pada saat jarak tempuh pekerjaan yang cukup jauh, harus memakai penuh waktu untuk menyelesaikan pekerjaan sehingga waktu istirahat sedikit, serta harus menyiapkan sebanyak-banyaknya jumlah pesanan untuk lebih banyak menghasilkan uang. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurlaila & Sudarma (2017) bahwa saat orang memiliki tuntutan pekerjaan yang cukup tinggi maka hal ini juga akan meningkatkan kondisi kelelahan emosional pada orang tersebut.

Dari sebaran tema tiga pada kategori satu dapat disimpulkan bahwa, narasumber satu (1), dua (2), dan empat (4) merasakan tanda ditema tiga namun narasumber tiga (3) tidak menjelaskan secara lebih lanjut.

Pada tema empat dikategori satu tentang ketidakpuasan narasumber pada pekerjaannya, didapatkan kondisi

dimana narasumber tidak mampu mengerjakan pekerjaan secara tuntas dan tidak tepat waktu maka akan merasa marah pada diri sendiri, merasa perasaan yang tidak karuan serta mengakibatkan konsentrasi pecah, merasa stress pada pekerjaan tersebut, serta tidak puas dengan pekerjaan karena pendapatan yang sedikit. Dari kondisi tersebut maka sejalan dengan penelitian dari Yuliastini & Putra (2015) bahwa, kepuasan pekerjaan mempengaruhi kelelahan emosional yang berarti kepuasan kerja seseorang rendah maka akan meningkatkan kondisi kelelahan emosional.

Dari sebaran tema empat kategori satu dapat dilihat bahwa narasumber satu (1) dan empat (4) memperlihatkan tanda sesuai dengan tema sedangkan pada narasumber dua (2) dan tiga (3) tidak menjelaskan lebih lanjut sehingga tidak dapat dicantumkan.

Pada tema lima kategori satu tentang memiliki perasaan kecewa pada diri sendiri, hal ini mendapatkan kondisi dimana narasumber merasa pekerjaan menjadi terhambat akibat pandemi, tidak dapat membagi waktu dalam bekerja dan mengurus anak tunagrahita, perasaan kecewa akibat mengetahui bahwa anaknya adalah ABK tunagrahita. Pada kondisi ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Muis & Dkk (2018) bahwa, salah satu tanda kelelahan emosional seseorang terlihat dari rasa kecewa pada keadaan sekitar atau bahkan hal yang sedang dikerjakannya, mereka menjadi frustrasi, tidak puas, tidak termotivasi, tidak tertantang, dan akan merasa tidak berhasil melakukan sebuah pekerjaan.

Berdasarkan sebaran tema empat kategori satu dapat dilihat narasumber satu (1), dua (2), tiga (3) yang merasakan kekecewaan pada diri sendiri dalam kehidupannya sedangkan pada narasumber empat (4) tidak menjelaskannya pada tema ini oleh karena itu tidak dapat dimasukkan kedalam tabel sebaran tema.

Pada tema enam dikategori satu tentang gelisah memikirkan anak, yang mana narasumber mengalami kondisi saat bekerja dan melakukan perjalanan jauh merasa anak tidak ingin ditinggalkan di rumah, merasakan juga gelisah karena memiliki ABK tunagrahita yang tinggal di rumah tidak ada yang mengurus jadi harus mengajak anak ikut pergi kemana saja. Berdasarkan kondisi tersebut maka sesuai dengan penelitian dari Miranda (2013) bahwa, orang tua khusus ibu yang intens bertanggung jawab terhadap pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus yang telah menempati posisi puncak dari penerimaan serta kesiapan dalam mengasuh anaknya cenderung mengalami kelelahan emosional yang ditandai dengan tekanan darah naik, kepala pusing, dan lain sebagainya.

Berdasarkan sebaran tema enam kategori satu dapat dilihat bahwa narasumber satu (1) dan dua (2) merasakan tanda pada tema tersebut sedangkan narasumber tiga (3) dan empat (4) tidak menjelaskan secara rinci terkait tema ini.

Pada tema satu dikategori dua tentang kesabaran mengurus anak dapat dilihat dari hasil wawancaranya bahwa narasumber satu (1), dua (2) dan tiga (3) merasa kehilangan kesabaran dalam

mengurus anak akibat memiliki ABK tunagrahita yang mana ketiga narasumber berpikir anak dapat mengganggu kegiatan bekerja, harus selalu didampingi, harus menghabiskan waktu bersama anak, memecahkan fokus pada pekerjaan, sedangkan pada narasumber empat (4) tidak menjelaskan kondisi pada tema ini sehingga tidak dapat dicantumkan pada sebaran tema. Berdasarkan hal tersebut maka sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Ahsyari (2014) bahwa dampak kelelahan emosional terjadi karena memiliki ABK yang mana akan mengalami kelelahan secara fisik dan emosional maka hal tersebut menyebabkan adanya perubahan konsep diri tentang masalah pengasuhan ABK.

Pada tema dua kategori dua tentang kesabaran mengajar anak menemukan bahwa keempat narasumber mengatakan harus terbiasa untuk mengajari anak ditambah dengan tahun sekarang yang mana diberlakukannya pembelajaran daring oleh sebab itu kelelahan emosional terjadi ketika mengajari anak, keempat narasumber tidak memiliki batas kesabaran yang cukup karena anak yang susah diajari, susah mengerti tugas sekolah membuat narasumber menjadi kesal bahkan mengerjakan sendiri tugas anaknya supaya cepat selesai. Kondisi ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Solichah & Shofiah (2021) bahwa orang tua yang melakukan kegiatan belajar di rumah dan mendampingi anak yang belajar dari rumah memunculkan beragam kondisi yang mana hal tersebut menjadi tantangan bagi orang tua untuk menggantikan peran guru pada saat anak

di rumah, dalam proses ini sering kali akan muncul rasa jenuh, tegang, bingung, malas mengajari anak, merasa waktu untuk mengajari anak tidak cukup, tidak mengerti tentang hal yang anak pelajari serta menurunnya semangat anak-anak dalam belajar.

Pada tema tiga kategori dua terkait konflik dengan pasangan dapat dilihat dari sebaran tema yaitu, narasumber satu (1), tiga (3) dan empat (4) merasa bahwa konflik yang terjadi merupakan konflik pasangan pada umumnya, terkait masa depan anak, biaya hidup, sedangkan narasumber dua (2) tidak menjelaskan secara rinci oleh sebab itu penulis tidak mencantumkan pada sebaran tema. Berdasarkan kondisi tersebut maka sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Liftyawan & Dkk (2020) bahwa konflik pada keluarga dapat disebabkan oleh hal-hal berupa kurangnya kebersamaan dengan keluarga, tanggung jawab pada keluarga berkurang, tidak memiliki komitmen dalam menjalin hubungan dengan keluarga serta selalu menghabiskan waktu di tempat kerja.

Pada tema empat kategori dua tentang lelah mengurus anak dapat dilihat bahwa keempat narasumber merasa mudah lelah pada saat mengurus anak dengan alasannya karena memiliki ABK tunagrahita yang membuat narasumber menjadi cepat lelah, stress, menguras tenaga, mengeluh, kewalahan dalam menghadapi anak pada saat belum dapat berjalan dan berbicara. Berdasarkan kondisi yang dialami oleh keempat narasumber sesuai dengan penelitian dari Hardi & Sari (2019) bahwa mengurus ABK akan

memunculkan beberapa jenis respon dalam diri yaitu fisiologi, kognitif, emosi, serta tingkah lakunya, oleh sebab itu mengurus ABK membutuhkan lebih banyak tenaga dibandingkan mengurus anak normal pada umumnya.

Pada tema lima kategori dua tentang kontrol emosi tidak stabil maka dapat dilihat kontrol emosi yang tidak stabil pada saat mengasuh anak atau meladeni anak memunculkan perilaku yang terjadi adalah sering memarahi anak dengan kalimat kasar bernada tinggi, membentak anak, merasa kesal pada anak dan ingin selalu memarahi anak supaya tidak nakal. Berdasarkan kondisi tersebut maka sesuai dengan penelitian dari Arujianto (2008) yang mengatakan bahwa keluarga yang memiliki ABK dapat menimbulkan dampak kurang baik pada keharmonisan orang tua dan anaknya, sering kali orang tua mengalami problematika dalam menghadapi ABK seperti emosi menjadi tidak terkontrol, menjadi gelisah, cemas, mengalami depresi, stress, dan bahkan mengalami keputusasaan bahkan orang tua juga menjadi hilang kesabaran dan lebih emosional ketika mengasuh anaknya, serta menjadi tidak peduli lagi akan kepentingan anak.

Pada tema enam kategori dua terkait mencemaskan yang terjadi pada anak, ditemukan bahwa keempat narasumber merasa cemas ketika sesuatu hal terjadi pada anak mereka dan berpikir bahwa anak tidak boleh ditinggalkan sendiri, anak harus ditemani, harus diawasi setiap saat yang membuat rasa kepercayaan pada anak untuk mengeksplor sesuatu hal menjadi

berkurang karena anak selalu dianggap tidak mampu melakukan hal apapun. Dari kondisi tersebut maka sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Young & Dkk (2015) yang menyatakan bahwa orang tua yang memiliki ABK berada dalam situasi stress akan meningkat lebih tinggi, memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi, rasa percaya diri rendah, stigma yang tinggi serta penghargaan diri menjadi rendah dan ketidakharmonisan dalam pernikahan, selalu memikirkan masa depan anak.

Pada tema tujuh kategori dua terkait merasa lelah saat bekerja, maka penulis menemukan bahwa narasumber dua (2), tiga (3), dan empat (4) merasa mudah lelah ketika mengerjakan pekerjaan hal ini terjadi akibat harus membagi waktu bersama dengan anak serta tuntutan pekerjaan yang cukup banyak, sedangkan narasumber satu (1) tidak menjelaskan lebih lanjut oleh karena itu tidak dapat dituliskan pada sebaran tema. Berdasarkan hal ini maka sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hariyono & Dkk (2009) yang membahas terkait pekerjaan dilakukan dapat mempengaruhi kinerja seseorang, hal ini berarti memiliki kaitan dengan performanya dalam bekerja dan apabila pekerjaan tersebut terlalu berlebihan dalam pengerjaannya sampai melewati batas kemampuan fisik maka juga berpengaruh terhadap kinerjanya, dimana hal tersebut berhubungan dengan tingkat kelelahan yang dirasakan oleh seseorang dengan merasakan kondisi fisik yang lelah, lesu, tidak memiliki semangat untuk bekerja, mengeluh, serta kondisi fisik

yang dapat terlihat yaitu sakit kepala, lemas, pegal serta merasakan nyeri.

Pada tema delapan kategori dua terkait rasa kecewa pada lingkungan eksternal menemukan bahwa, narasumber satu (1) dan dua (2) memiliki kelelahan emosional yang diperoleh dari lingkungan eksternalnya yang mana narasumber merasa kecewa dengan perkataan dan perilaku dari orang di lingkungannya yang tidak mencerminkan dukungan bagi narasumber dalam mengasuh dan memberikan pendidikan khusus bagi anak tunagrahita sedangkan untuk narasumber tiga (3) dan empat (4) tidak menjelaskan secara lanjut namun hanya mengatakan bahwa lingkungan eksternal telah memahami terkait kekurangan anaknya. Berdasarkan kondisi yang terjadi maka sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Khoeriyah (2020) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial diperlukan untuk keluarga yang memiliki ABK tunagrahita dengan upaya meningkatkan motivasi keluarga dalam mengasuh anak serta untuk membantu meningkatkan kualitas perawatan anak agar semakin baik.

### Simpulan

Dari hasil temuan penelitian pada pembahasan bahwa kelelahan emosional yang terjadi dari empat narasumber.

Bagian pertama adalah tanda-tanda dari kelelahan emosional pada narasumber terkait alasan yang memperlihatkan awal kelelahan emosional narasumber yang muncul karena memiliki ABK tunagrahita yang

menjadikan narasumber merasa dengan memiliki ABK tunagrahita pekerjaan menjadi berat, mengeluhkan pekerjaan, tidak puas pada diri sendiri, merasa bahwa pekerjaan sebuah tuntutan, gelisah memikirkan anak, dan merasa kecewa pada diri sendiri.

Kemudian bagian kedua yaitu dampak kelelahan emosional dengan memperlihatkan perilaku seperti tidak sabar mengurus anak, tidak sabar mengajari anak, memiliki konflik dengan pasangan, merasa lelah saat mengurus anak, mencemaskan hal yang terjadi pada anak, mudah merasa lelah saat bekerja, kontrol emosi yang tidak stabil, serta merasa kecewa pada lingkungan sosialnya.

Dari kedua bagian di atas, kelelahan emosional menjadi dua bagian yaitu, didapatkan dari teori kelelahan emosional mengenai faktor penyebab kelelahan emosional terkait beban kerja, tekanan waktu, peran yang dilakukan, serta dukungan dari lingkungan sosial sehingga dari hasil data lapangan menunjukkan adanya tanda-tanda kelelahan emosional yang terbentuk dan akan mengakibatkan dampak kelelahan emosional yang telah terjadi pada keempat narasumber yang mana perilaku muncul dapat dilihat dari segi fisik, mental, dan emosinya.

### Pustaka Acuan

- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita single parent (studi kasus single parent di kabupaten paser). *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 2. No 3. ISSN: 2477-2666. Retrieved from: <http://e->

- journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3659
- Arijanto, I. (2008). Derajat depresi dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada orang tua anak berkebutuhan khusus di komunitas percik insani bandung. *Jurnal Universitas Padjajaran*. Vol 10. No 2. Retrieved from: <https://jurnal.unpad.ac.id>
- Atmaja, J. R. (2018). *Pendidikan dan bimbingan anak berkebutuhan khusus*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. ISBN: 978-602-446-186-8.
- Bernawi., & Dajarot, J. (2018). *Penelitian fenomenologi pendidikan*. Yogyakarta. ISBN: 978-602-313-233-1.
- Hardi, N. F., & Sari, F. P. (2019). Parenting stress pada ibu yang memiliki anak autis. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*. Vol 16. No 1. Retrieved from: DOI: <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-02>
- Hariyono, W., Suryani, D., & Wulandari, Y. (2009). Hubungan antara beban kerja, stress kerja dan tingkat konflik dengan kelelahan kerja perawat di rumah sakit islam yogyakarta pdhi kota yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. ISSN: 1978-0575. Retrieved from: <https://media.neliti.com/media/publications/24895-ID-hubungan-antara-beban-kerja-stres-kerja-dan-tingkat-konflik-dengan-kelelahan-ker.pdf>
- Husna, F., Yunus, N. R., & Gunawan, A. (2019). Hak mendapat pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus dalam dimensi politik hukum pendidikan. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*. Vol 6, No 2. DOI: 10.15408/sjsbs.v6i1.10454.
- Karatepe, O., M. (2013). The effects of work overload and work-family conflict on job embeddedness and job performance: the mediation of emotional exhaustion. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*. Vol. 25. No. 4, 614-634. Retrieved from: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09596111311322952/full/html>
- Khoeriyah, S. M. (2020). Literatur review: dukungan sosial bagi ibu yang memiliki anak disabilitas. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*. Vol 1. No 9. ISSN: 2337-649X. Retrieved from: <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id>
- Liftyawan, K. S., Hadi, F. S., & Agustina, T. S. (2020). Pengaruh konflik pekerjaan-keluarga kelelahan emosional dan stress kerja terhadap kinerja. *Jurnal Penelitian Ipteks*. Vol 5 No 1. ISSN: 2459-9921. Retrieved from: [http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENELITIAN\\_IPTEKS/article/view/3000/2307](http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENELITIAN_IPTEKS/article/view/3000/2307)
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. review of psychology, 52 (1), 397-422. Retrieved from: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional (emotional

- exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmu Psikologi*. Vol 1. No 2. ISSN: 2477-2666. Retrieved from: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3283>
- Muis, M. R., Nasution, M. I., & Radiman, E. A. (2018) Pengaruh kepemimpinan dan self efficacy terhadap kelelahan emosional serta dampaknya terhadap kepuasan kerja dosen. *Jurnal Riset Sains Manajemen*. Vol 2. No 3. Retrieved from: DOI: 10.5281/zenodo.1477532.
- Nurlaila, F., & Sudarma, K. (2017). Pengaruh tuntutan pekerjaan, tipe kepribadian eksterovet, dan dukungan supervisor pada kelelahan emosional. *Jurnal management Analysis*. Vol 6 No 4. Retrieved from: DOI 10.15294/maj.v6i4.18137
- Solichah, N., & Shofiah, N. (2021). Mengapa ketahanan orangtua diperlukan? Studi fenomenologi tingkat rediliensi orangtua dalam mendampingi anak belajar dari rumah. *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*. Vol 18. No 1. ISSN: 1829-5703. Retrieved from: <https://doi.org/10.18860/psi.v18i1.12197>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, r&d*. Bandung: Alfabeta. ISBN: 979-8433-640
- Undang-undang RI No 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS.
- Young, J.S., Cashwell, C.S. & Shcherbakova, J. (2015). The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Counseling and Values*, 45(1), 49-57. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-007X.2000.tb00182.x>
- Yulastini, N. W. D., & Putra, M. D. (2015). Pengaruh kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja guru smk di denpasar. *Jurnal Manajemen Unud*. ISSN:

