

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KECEMASAN  
IBU MENGENAI MASA DEPAN KARIR ANAK TUNAGRAHITA DI SLB X**



**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh :**

**Rizka Amalia**

**NIM 20107010041**

**Dosen Pembimbing Skripsi:**

**Lisnawati, S.Psi., M.Psi.**

**NIP. 19750810 201 101 2 001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2025**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4923/Un.02/DSH/PP.00.9/10/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KECEMASAN IBU MENGENAI MASA DEPAN KARIR ANAK TUNAGRAPHITA DI SLB X

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZKA AMALIA  
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010041  
Telah diujikan pada : Rabu, 27 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 68df628fd4c7b



Pengaji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED



Pengaji II

Krysna Yudy Nusantari, M.Psi., Psikolog  
SIGNED



Yogyakarta, 27 Agustus 2025

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 68e48b3b0465f

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

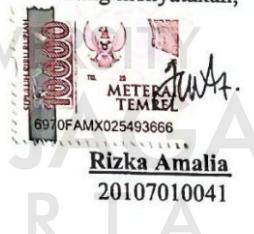
Nama	:	Rizka Amalia
NIM	:	20107010041
Prodi	:	Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Mengenai Masa Depan Karir Anak Tunagrahita Di SLB X" merupakan karya sendiri dan benar keasliannya.

Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiasi atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2025  
Yang menyatakan,



Rizka Amalia  
20107010041

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rizka Amalia

NIM : 20107010041

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Ibu Mengenai Masa Depan Karir Anak Tunagrahita di SLB X

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025  
Pembimbing

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19750810 201101 2 001

## HALAMAN MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Baskara Putra – Hindia)



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Syukur *Alhamdulillah* kehadirat Allah *Subhanallahu wa Ta 'ala* atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Karya ini saya persembahkan kepada:

Abah dan Umi tercinta. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tak pernah putus. Semoga terselesaikannya skripsi ini dapat menjadi kebanggaan bagi Abah dan Umi.

Teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih telah memberikan usaha terbaik untuk menyelesaikan pendidikan ini.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillahi Rabbil'alamin* puji syukur kehadirat Allah SWT atas Rahmat serta Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Mengenai Masa Depan Karir Anak Tunagrahita Di SLB X” yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di jenjang strata-1 pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Skripsi ini tentunya tidak luput dari kesalahan serta kekurangan. Oleh karenanya, dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bantuan dan dukungan, baik berupa arahan maupun bimbingan dalam bentuk moril maupun materil yang diberikan untuk peneliti dari berbagai pihak. Dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahannya selama menjalani perkuliahan sebagai mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus validator pada proses validasi skala penelitian ini. Terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu atas dedikasinya dalam memberikan bimbingan, arahan, serta nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Pengaji Skripsi 1 yang telah memberikan masukan dan koreksi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Krysna Yudi Nusantari, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pengaji Skripsi II yang telah menguji skripsi dan memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh dosen program studi Psikologi yang telah melimpahkan ilmunya kepada penulis di bangku perkuliahan, serta staf bidang tata usaha yang telah membantu dalam proses administrasi.
8. Kepada diri saya sendiri, “Chika”. Terima kasih sudah berhasil menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk tidak menyerah dan melawan rasa takut yang kamu lihat sendiri bahwa kamu bisa menghadapi itu semua. *Just do it!* Terus hidup dan berkembang menjadi versi diri yang terbaik ya.
9. Kepada Abah dan Umi tercinta. Terima kasih atas segala bentuk doa, dukungan dan kepercayaan yang tidak pernah terputus dalam setiap langkahku. Kesabaran dan kasih sayang dari Abah dan Umi adalah alasan terbesarku untuk terus berjuang. Terima kasih telah percaya kepada putrimu untuk menggapai mimpiinya.
10. Kepada kakak dan adik peneliti yaitu, Mas Odi, Teh Ana, & Fadhil. Terima kasih telah memberikan perhatian, motivasi, & penghiburan kepada peneliti. Semoga kalian selalu sehat dan terus semangat dalam menggapai mimpi di masa depan.
11. Kepada sahabat-sahabat yang senantiasa memeriksa kabar dan keadaan peneliti di kala duka maupun suka. Terima kasih atas kehangatan dan perhatian sederhana yang telah diberikan, itu menjadi sumber semangat yang berarti bagi peneliti.
12. Kepada *bestie* dalam grup Teletabis yang beranggotakan Afa dan Asfa. Terima kasih sudah memberikan memori dan warna selama perkuliahan ini, juga selalu membantu dan memberikan jawaban kepada peneliti terkait teknis mengenai skripsi. Semoga tali silaturahmi kita tidak pernah terputus sampai kita tua nanti dan semangat untuk menggapai kesuksesan masing-masing.
13. Kepada Naufal. Terima kasih banyak atas segala bantuan, doa, semangat, dukungan, dan waktunya kepada peneliti. Terima kasih selalu percaya dan

memberikan semangat, tidak pernah lelah mendukung serta mendengarkan keluh kesah peneliti dalam proses penyusunan skripsi.

14. Kepada Annisa dan Ratna. Terima kasih telah memberikan semangat dan banyak membantu peneliti dalam perjalanan skripsi ini. Terima kasih pula karena telah berkali-kali direpotkan oleh peneliti atas pertanyaan-pertanyaan terkait teknis mengenai skripsi. Semoga kalian sehat dan sukses selalu.
15. Kepada teman-teman Psikologi kelas B. Terima kasih atas suka dan duka yang telah kita lewati bersama. Semoga kita semua bisa menjadi orang yang sukses.
16. Kepada Mba Icha dan Bu Ning. Terima kasih telah membantu peneliti dalam mengurus perijinan penyebaran kuesioner dan menyebarkan kuesioner di SLB.
17. Kepada seluruh responden penelitian. Terima kasih atas bantuan dan kesediaannya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
18. Seluruh pihak yang tidak mampu penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih telah memberikan bantuan dan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
D. Keaslian Penelitian .....	11
1. Keaslian Topik .....	19
2. Keaslian Teori .....	20
3. Keaslian Subjek, Objek, dan Lokasi .....	20
4. Keaslian Alat Ukur .....	21
BAB II .....	23
DASAR TEORI .....	23
A. Kecemasan .....	23
1. Pengertian Kecemasan .....	23
2. Aspek-aspek Kecemasan .....	24
3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan .....	27
B. Dukungan Sosial Keluarga .....	28

1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga.....	28
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	30
C. Dinamika Hubungan antar Variabel.....	31
D. Hipotesis.....	35
BAB III .....	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel penelitian .....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
1. Kecemasan.....	37
2. Dukungan Sosial Keluarga.....	37
D. Populasi dan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Skala Kecemasan.....	41
2. Skala Dukungan Sosial Keluarga .....	41
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	42
1. Validitas.....	42
2. Reliabilitas.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
1. Uji Statistika Deskriptif.....	43
2. Uji Asumsi.....	43
3. Uji Hipotesis.....	44
BAB IV .....	45
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Orientasi Kancah.....	45
B. Persiapan Penelitian .....	46
1. Persiapan Administrasi .....	46
2. Persiapan Alat Ukur .....	46
3. Pelaksanaan uji coba aitem.....	48
4. Hasil Uji coba alat ukur .....	48

C. Pelaksanaan Penelitian .....	52
D. Hasil Penelitian .....	53
1. Data Demografi Partisipan Penelitian .....	53
2. Deskripsi Statistik.....	54
3. Uji Asumsi.....	57
4. Uji Hipotesis.....	59
5. Analisis tambahan .....	61
E. Pembahasan.....	64
BAB V.....	71
KESIMPULAN DAN SARAN .....	71
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	73
LAMPIRAN .....	79
<i>CURRICULUM VITAE .....</i>	105



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	11
Tabel 3. 1 Blue Print Skala Kecemasan.....	41
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Dukungan Sosial Keluarga .....	41
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Skala Kecemasan Sebelum Tryout.....	49
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Skala Kecemasan Setelah Tryout.....	49
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Keluarga Sebelum Try Out	50
Tabel 4. 4 Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Keluarga Setelah Tryout ....	51
Tabel 4. 5 Koefisien Reliabilitas .....	52
Tabel 4. 6 Demografi Subjek Berdasarkan Usia .....	53
Tabel 4. 7 Demografi Subjek Berdasarkan Jenjang Pendidikan .....	53
Tabel 4. 8 Demografi Subjek Berdasarkan Status Bekerja .....	54
Tabel 4. 9 Deskripsi Objektif Data Hipotetik Dan Empirik.....	54
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi Jenjang (Ordinal) .....	55
Tabel 4. 11 Kategorisasi Data Skala Kecemasan.....	55
Tabel 4. 12 Kategorisasi Data Skala Dukungan Sosial Keluarga .....	56
Tabel 4. 13 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4. 14 Uji Hipotesis Dan Korelasi .....	59
Tabel 4. 15 Model Fit Measure .....	60
Tabel 4. 16 Uji Homogenitas Jenjang Pendidikan .....	62
Tabel 4. 17 Uji Independent Jenjang Pendidikan .....	62
Tabel 4. 18 Mean Pada Tiap Jenjang Pendidikan .....	62
Tabel 4. 19 Uji Homogenitas Status Pekerjaan.....	62
Tabel 4. 20 Uji Independent Status Pekerjaan .....	63
Tabel 4. 21 Mean Pada Tiap Status Pekerjaan .....	63

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. 1 Diagram 1 .....	3
Gambar 1. 2 Diagram 2 .....	3
Gambar 1. 3 Diagram 3 .....	3
Gambar 1. 4 Diagram 4 .....	3
Gambar 1. 5 Diagram 5 .....	3
Gambar 1. 6 Diagram 6 .....	3
Gambar 2. 1 Dinamika Hubungan Kecemasan Dengan Dukungan Sosial Keluarga.....	34
Gambar 3. 1 Perhitungan Sampel Menggunakan G-Power.....	39
Gambar 4. 1 Q-Q Plot.....	58
Gambar 4. 2 <i>Scatter Plot</i> .....	58
Gambar 4. 3 Q-Q Plot Uji Beda Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	61
Gambar 4. 4 Q-Q Plot Uji Beda Berdasarkan Status Bekerja.....	63



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Preliminary Study .....	79
Lampiran 2. Validasi Skala Dukungan Sosial Keluarga.....	80
Lampiran 3. Validasi Skala Kecemasan.....	83
Lampiran 4. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian.....	86
Lampiran 5. Informed Consent Responden .....	87
Lampiran 6. Skala Penelitian Kecemasan.....	88
Lampiran 7. Skala Penelitian Dukungan Sosial Keluarga .....	90
Lampiran 8. Tabulasi Data Skala Kecemasan.....	92
Lampiran 9. Tabulasi Data Skala Dukungan Sosial Keluarga.....	95
Lampiran 10. Reliabilitas Dan Seleksi Aitem Skala Kecemasan .....	98
Lampiran 11. Reliabilitas Dan Seleksi Aitem Skala Dukungan Sosial Keluarga.	99
Lampiran 12. Uji Asumsi.....	100
Lampiran 13. Uji Hipotesis.....	102
Lampiran 14. Analisis Tambahan .....	103

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

# **Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Mengenai Masa Depan Karir Anak Tunagrahita Di SLB X**

**Rizka Amalia**

**20107010041**

## **INTISARI**

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang dirasakan oleh individu. Kecemasan dapat terjadi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita, karena mereka menghadapi tantangan terkait masa depan karir anaknya. Hal ini dapat berdampak negatif bagi ibu jika tidak tertangani. Dukungan sosial keluarga diyakini menjadi faktor yang berkaitan dengan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan ibu mengenai masa depan karir anak tunagrahita di SLB X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 61 ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB X Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan dua alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti berupa, Skala Dukungan Sosial Keluarga berdasarkan teori Sarafino & Smith (2017) dan Skala Kecemasan berdasarkan aspek dari Greenberger & Padesky (2016), keduanya telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan *pearson product moment* dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan ibu ( $r = -0,418$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini memberikan kontribusi efektif sebesar 17,4%, sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel lain selain dukungan sosial keluarga. Penelitian ini penting dilakukan karena penelitian serupa masih jarang diteliti dan juga dapat menjadi kebaruan. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan psikologi dan mengetahui korelasi antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan ibu mengenai masa depan karir anak berkebutuhan khusus.

**Kata kunci:** dukungan sosial keluarga, kecemasan, masa depan karir, anak tunagrahita

# **The Relationship Between Family Social Support and Mothers' Anxiety About the Future Career of Children with Intellectual Disabilities at SLB X**

**Rizka Amalia**

**20107010041**

## **ABSTRACT**

*Anxiety is a feeling of worry experienced by individuals. It may occur in mothers who have children with intellectual disabilities (tunagrahita), as they face challenges related to their children's future careers. If left unmanaged, such anxiety may negatively impact the mothers. Family social support is believed to be a factor associated with anxiety. This study aims to examine the relationship between family social support and maternal anxiety regarding the future careers of children with intellectual disabilities at SLB X. The research employed a quantitative correlational approach. The participants were 61 mothers of children with intellectual disabilities at SLB X Yogyakarta, selected through random sampling. Data were collected using questionnaires developed by the researcher, consisting of the Family Social Support Scale based on Sarafino & Smith (2017) and the Anxiety Scale based on aspects of Greenberger & Padesky (2016). Both instruments had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using Pearson's product-moment correlation, and the results showed a significant negative relationship between family social support and maternal anxiety ( $r = -0.418; p < 0.001$ ). The findings indicate an effective contribution of 17,4%, while the remaining variance may be influenced by other factors beyond family social support. This research is important because similar studies are still limited, offering novelty, and contributes to psychological knowledge by highlighting the correlation between family social support and maternal anxiety concerning the future careers of children with special needs.*

**Keywords:** *family social support, anxiety, future career, intellectual disability.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Memiliki seorang anak dengan kebutuhan khusus tidaklah mudah. Terkadang harapan orang tua tidak selalu terwujud dan ada kalanya anak yang lahir mengalami hambatan dalam perkembangan sejak usia dini (Nisak et al., 2020). Anak berkebutuhan khusus terlahir dalam kondisi keterbatasan dan berbeda dari anak normal pada umumnya. Salah satunya adalah keterbatasan intelektual atau tunagrahita, yang juga dikenal sebagai retardasi mental. Anak tunagrahita secara nyata umumnya menghadapi kesulitan yang signifikan dalam tugas-tugas akademik, kemampuan akademik, komunikasi maupun interaksi sosial (Desiningrum, 2016). Harapan besar bagi sebagian besar orang tua terutama yang memiliki anak dalam kebutuhan khusus seperti tunagrahita adalah, agar anak mampu meraih kemandirian dan membangun karir yang sesuai dengan kemampuan.

Namun kenyataannya, tidak semua orang tua dapat dengan mudah menerima kondisi anak yang memiliki keterbatasan. Kehadiran anak dengan kebutuhan khusus sering menimbulkan beban psikologis, sosial, maupun ekonomi yang dapat memengaruhi kesejahteraan keluarga (Ariesta, 2016). Dalam kondisi ini, ibu sering kali menjadi pihak yang paling dekat dan bertanggung jawab dalam pengasuhan sehari-hari, sehingga tekanan emosional cenderung lebih besar dialami oleh ibu dibandingkan ayah (Radhey Shyam, 2014). Tekanan tersebut salah satunya berupa kecemasan mengenai kemandirian dan masa depan karir anak, mengingat tantangan yang dihadapi anak tunagrahita berbeda dengan anak normal. Oleh karena itu, kemampuan ibu dalam mengelola kecemasan sangat penting agar tetap dapat menjalankan perannya secara optimal sebagai individu dewasa.

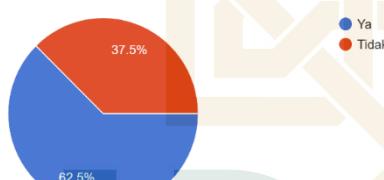
Idealnya, merujuk pada teori tugas perkembangan Hurlock (2003) ketika individu telah memasuki masa dewasa, seharusnya sudah mencapai tingkat kematangan psikologis dan emosional yang memadai. Kematangan ini tercemin dari kemampuan untuk mengelola stres secara adaptif, keterampilan dalam memecahkan masalah, serta kapasitas untuk mengambil keputusan dengan penuh pertimbangan. Pada masa perkembangan ini, individu diharap mampu menunjukkan kestabilan emosi sehingga lebih tenang dalam menghadapi tantangan hidup, sekaligus dapat meminimalkan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, secara normatif, sebagai individu dewasa, ibu yang memiliki anak tunagrahita seharusnya mampu mengelola emosinya secara matang serta tidak mudah larut dalam kecemasan, khususnya ketika dihadapkan pada tantangan yang berkaitan dengan masa depan karir anaknya.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Kusnadi (2022) menemukan bahwa adanya kecemasan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dimana hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $-3.814 > 0.05$ ) dengan signifikansi  $0.00 < 0.05$ . Selanjutnya, penelitian Solihat (2021) terhadap orang tua dengan anak autisme ditemukan adanya hubungan negatif antara kecemasan dengan efikasi diri pengasuhan orang tua ( $r = 0,257$ ;  $p = 0,000$ ). Sejalan dengan itu, penelitian oleh Rianti & Dharmawan (2018) menemukan bahwa adanya kecemasan pada orang tua yang memiliki anak retardasi mental hal ini ditunjukkan dengan rata-rata skor sebesar 32, yang termasuk dalam kategori kecemasan berat. Selanjutnya, penelitian Insani, Rusmana, & Hakim (2021) di SLB C Bina Asih, Cianjur, menunjukkan bahwa kecemasan orang tua terhadap masa depan anak penyandang disabilitas intelektual berada pada kategori sedang dengan skor 61 dan paling tinggi dibandingkan dengan variabel lain.

Peneliti juga melakukan *preliminary study* terhadap 1 kelas di SLB X dengan subjek berjumlah 8 ibu dengan menggunakan kuesioner berisi sejumlah pertanyaan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya indikasi kecemasan terhadap masa depan karir anak mereka yang memiliki keterbatasan intelektual atau tunagrahita. Berdasarkan *preliminary study* yang dilakukan, menunjukkan bahwa beberapa ibu menunjukkan adanya indikasi mengalami kecemasan terkait masa depan karir anak. Hal ini ditunjukkan dengan diagram di bawah.

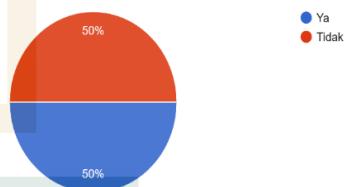
GAMBAR 1. 1 DIAGRAM 1

Saya sering merasa khawatir tentang masa depan karir anak saya.  
8 responses



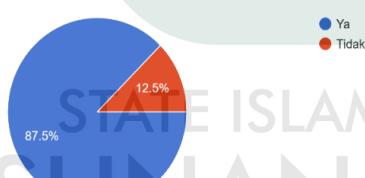
GAMBAR 1. 3 DIAGRAM 2

Saya sering memikirkan kemungkinan terburuk tentang masa depan karir anak saya.  
8 responses



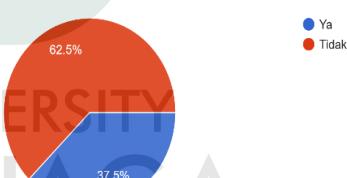
GAMBAR 1. 5 DIAGRAM 3

Saya aktif mencari informasi tentang program keterampilan kerja untuk anak saya.  
8 responses



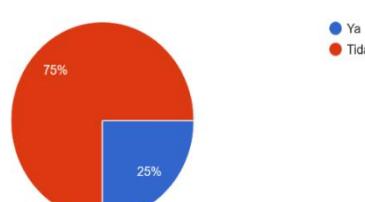
GAMBAR 1. 7 DIAGRAM 4

Saya merasa pesimis tentang peluang anak saya untuk dapat bekerja secara mandiri.  
8 responses



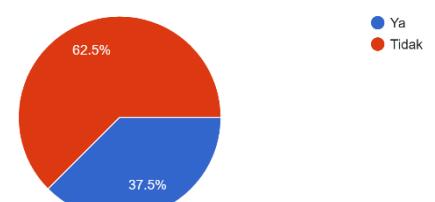
GAMBAR 1. 11 DIAGRAM 5

Saya merasa cemas hampir setiap kali membicarakan masa depan karir anak saya.  
8 responses



GAMBAR 1. 9 DIAGRAM 6

Saya merasa cemas memikirkan kemandirian anak saya kelak.  
8 responses



Berdasarkan diagram di atas dengan responden sejumlah 8 ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB X Yogyakarta, diketahui bahwa 5 dari 8 ibu (62,5%) menyatakan sering merasa khawatir mengenai masa depan karir anaknya, sedangkan 3 dari 8 ibu (37,5%) menyatakan tidak merasa khawatir. Selanjutnya, 4 dari 8 ibu (50%) mengaku sering memikirkan kemungkinan terburuk terkait masa depan karir anak mereka, sementara 4 ibu lainnya (50%) tidak memikirkan kemungkinan terburuk tersebut. Sebanyak 3 dari 8 ibu (37,5%) mengaku merasa pesimis tentang peluang anak mereka untuk dapat bekerja secara mandiri, sementara 5 ibu lainnya (62,5%) tidak merasa pesimis mengenai hal tersebut. Selanjutnya, 2 dari 8 ibu (25%) menyatakan sering merasa cemas hampir setiap kali membicarakan masa depan karir anak, sedangkan 6 ibu lainnya (75%) tidak merasakan kecemasan tersebut. Kemudian, 3 dari 8 ibu (37,5%) mengaku merasa cemas ketika memikirkan kemandirian anak mereka kelak, sementara 5 ibu lainnya (62,5%) tidak merasakan kecemasan serupa. Data ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap masa depan karir anak tunagrahita masih dialami oleh sebagian besar ibu, bahkan setengah dari mereka cenderung memiliki pikiran negatif yang dapat menjadi pemicu kecemasan.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan hasil *preliminary study*, ditemukan fenomena bahwa adanya indikasi ibu di SLB X memiliki kekhawatiran dan kecemasan ketika memikirkan masa depan serta karir anak mereka. Namun, tingkat kecemasan tersebut diduga bervariasi antar individu. Ibu menyadari adanya keterbatasan yang dimiliki anak dan ketergantungan anak terhadap orang tua, sehingga memunculkan rasa cemas yang nyata terkait masa depan karir anaknya yang tunagrahita dan masalah ini perlu mendapatkan perhatian. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Halgin (Rianti & Dharmawan, 2018) yang menyebutkan bahwa kecemasan yang terjadi pada orang tua tentu bukan tanpa alasan. Dengan kondisi anak

yang memiliki keterbatasan, tentu membuat orang tua menjadi khawatir, gelisah, dan cemas.

Sebagian besar anak tunagrahita mengalami kesulitan memasuki dunia kerja, yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu terkait masa depan anak. Penelitian Rusdiansyah & Sujarwanto (Amelia et al., 2019) mengungkapkan bahwa 73% anak tunagrahita tidak terserap pada dunia kerja, dan hanya 27% anak tunagrahita yang berhasil mendapatkan pekerjaan. Rendahnya tingkat keterampilan yang relevan dengan kebutuhan menjadi salah satu penyebab utama sulitnya anak-anak tunagrahita memasuki dunia kerja (Septiana et al., 2024). Dari data tersebut, tentunya akan menambah rasa cemas pada ibu terhadap anaknya terkait masa depan karir anak mereka.

Tantangan-tantangan tersebut tentu menambah beban psikologis bagi ibu, yang menjadi pengasuh utama anak tunagrahita. Ibu memiliki peran dominan dalam pengasuhan anak tunagrahita sehari-hari, sehingga kekhawatiran terhadap kesejahteraan dan kemandirian anak di masa depan menjadi sumber kecemasan yang berkelanjutan bagi mereka. Sejalan dengan itu, penelitian Radhey Shyam (2014), menyatakan bahwa ibu, sebagai pengasuh utama atau *caregiver* anak tunagrahita yang setiap waktu mendampingi anak, akan menghadapi beban emosional yang lebih berat dibandingkan ayah. Selain itu, fakta bahwa individu tanpa disabilitas pun kerap menghadapi kesulitan dalam memasuki dunia kerja, sehingga tantangan tersebut akan semakin besar bagi anak dengan keterbatasan. Akibatnya, perasaan cemas mengenai masa depan yang seharusnya lebih dirasakan oleh anak, justru lebih banyak dialami oleh ibu.

Kecemasan yang dirasakan oleh orangtua dapat memunculkan timbulnya kekhawatiran dalam memandang kehidupan anak. Menurut Greenberger (2016) kecemasan sering kali muncul dalam situasi yang penuh ketidakpastian atau ketika individu merasa tidak memegang kendali pada

situasi tertentu. Ketika cemas, seseorang akan berusaha untuk melakukan berbagai hal yang dia bisa dan berharap tindakan tersebut akan mencegah kejadian buruk di masa depan. Namun, pada kenyataannya, masa depan tidak selalu bisa individu kendalikan sepenuhnya, sehingga dampaknya perasaan cemas pun muncul. Hal inilah yang mungkin dirasakan oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

Kecemasan ibu yang tidak tertangani berpotensi menimbulkan dampak negatif. Nevid (2014) dalam bukunya, menyebutkan bahwa kecemasan dapat menurunkan kemampuan pengambilan keputusan, meningkatkan risiko kelelahan emosional, bahkan berdampak pada pola asuh yang tidak optimal, seperti overprotektif atau penuh tekanan. Jika kecemasan ini tidak ditangani, ibu berpotensi mengalami stres berkepanjangan, kelelahan emosional, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini dapat mempengaruhi cara ibu dalam mengasuh dan mendampingi anaknya dan memperburuk perkembangan psikososial anak, dan tentu menghambat peran ibu sebagai figur utama dalam pengasuhan anak, termasuk dalam mempersiapkan masa depan karir anak yang memiliki keterbatasan intelektual. Kecemasan sebenarnya merupakan alarm alami tubuh, akan tetapi kecemasan akan berdampak buruk pula bila terlalu berlebihan dan tidak terkontrol (Nevid et al., 2014). Dengan demikian, kecemasan ibu mengenai anaknya merupakan fenomena yang kompleks.

Berbagai faktor dapat menjadi penyebab kecemasan. Terdapat beberapa faktor yang menjelaskan individu dapat mengalami kecemasan, menurut Djiwandono (2006) faktor-faktor tersebut meliputi: kesadaran akan keyakinan diri, pengaruh dari modeling, dan dukungan sosial yang diterima. Secara umum, penyebab kecemasan dibagi menjadi 2 faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya religiusitas, rasa pesimis, takut akan gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Disisi lain, faktor eksternal seperti

kurangnya dukungan sosial (Ghufron & Risnawita, 2014). Kurangnya dukungan sosial berperan signifikan dalam meningkatkan tingkat stress dan tekanan mental pada ibu sebagai *caregiver* (Lestari et al., 2021). Sarafino & Smith (2017) menyatakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan emosional, informasi, bantuan nyata, dan penghargaan dari keluarga cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi stress atau kecemasan.

Penelitian oleh Kaplan & Kronick (Sarafino & Smith, 2017) menemukan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh pasangan atau keluarga terdekat sangat membantu mengurangi stres, terutama jika diberikan dalam lingkungan keluarga yang harmonis. Dukungan sosial dari pasangan dan anggota keluarga terdekat juga berperan penting dalam masa-masa sulit, misalnya dengan membantu mendampingi atau memberi nasihat dan memberikan dorongan saat menghadapi tantangan. Dukungan sosial yang didapat dari keluarga dapat mempererat hubungan sosial dan memberi rasa aman, sehingga individu lebih optimis dalam menjalani tantangan hidup. Sarafino & Smith (2017) dalam bukunya juga mengungkapkan bahwa, dukungan bisa datang dari berbagai pihak, seperti pasangan, teman, dokter, masyarakat sekitar, atau keluarga.

Dukungan sosial keluarga merupakan hal yang sangat bermakna bagi setiap individu ketika sedang mengalami masalah, sehingga individu yang sedang dalam masalah sangat membutuhkan bantuan dari orang-orang dalam lingkungan terdekatnya untuk dapat menemaninya dan membantunya tenang dalam menghadapi masalah (Lestari & Wulandari 2021). Dukungan sosial yang didapat dari keluarga diketahui dapat mengurangi kecemasan, depresi, serta gejala-gejala yang dapat menimbulkan stress. Hal ini sejalan dengan penelitian Ismail (2023), bahwa ditemukannya korelasi berarah negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi

dukungan sosial yang didapat oleh individu, maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh individu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu mengkaji mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan ibu mengenai masa depan karir anak tunagrahira. Pemilihan variabel dukungan sosial keluarga sebagai variabel bebas dari variabel terikat kecemasan, karena dukungan sosial keluarga termasuk kedalam faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan. Kemudian, variabel dukungan sosial keluarga terlihat masih jarang diteliti secara bersamaan dengan kecemasan yang dirasakan ibu mengenai masa depan karir anak tunagrahita. Selain itu, belum adanya penelitian serupa yang dilakukan di Yogyakarta atau SLB X Yogyakarta. Maka adanya keunikan tersebut menjadikan alasan peneliti untuk melakukan penelitian ini guna mengetahui adanya korelasi antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan ibu mengenai masa depan karir anaknya yang tunagrahita.

Penelitian ini dinilai penting untuk dilakukan karena dapat menjadi kebaruan atau *novelty* serta diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya serta dapat membantu memberikan kontribusi dalam memahami pentingnya dukungan sosial dari keluarga dalam mengatasi kecemasan ibu mengenai masa depan karir anak tunagrahita dan membantu ibu lebih tenang dan optimis dalam menghadapi tantangan. Sehingga rumusan masalah penelitian dalam penelitian ini adalah, apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan ibu mengenai karir anak tunagrahita di SLB X.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan ibu mengenai masa depan karir anak tunagrahita di SLB X

## C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut diantaranya sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharap mampu memberikan kontribusi pada pengetahuan psikologi khususnya dalam ranah klinis dan memperdalam pemahaman mengenai korelasi antara dukungan sosial keluarga serta kecemasan ibu dalam konteks masa depan karir anak berkebutuhan khusus.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Subjek:

Penelitian ini dapat membantu subjek untuk lebih memahami kondisi psikologis dirinya, dan menyadari pentingnya peran dukungan sosial dari keluarga dalam mengurangi perasaan cemas yang dirasakan.

#### b. Bagi Instansi/Lembaga:

Hasil penelitian dapat digunakan oleh SLB X sebagai landasan dalam merancang program atau penyampaikan informasi pada keluarga dari anak berkebutuhan khusus, khususnya tunagrahita. Dengan program tersebut, keluarga akan lebih sadar tentang pentingnya peran mereka dalam keseharian untuk membantu mengurangi kecemasan ibu sekaligus membantu ibu merencanakan masa depan anak dengan lebih optimis.

#### c. Bagi Pembaca/Masyarakat:

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan kepada pembaca dan masyarakat luas terkait pentingnya dukungan sosial keluarga yang diberikan keluarga kepada ibu dari anak tunagrahita dalam menurunkan kecemasannya mengenai masa depan karir anak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Hasil penelitian ini menyediakan wawasan dan data empiris yang dapat digunakan untuk merancang penelitian lebih lanjut, baik dalam fokus yang sama atau dalam konteks yang berbeda, sehingga dapat menguji atau memperluas temuan yang ada.



## D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan *literature review* yang peneliti lakukan, peneliti menemukan penelitian terdahulu yang senada atau yang relevan dengan tema yang peneliti angkat. Berikut penelitian-penelitian terdahulu tersebut antara lain.

TABEL 1. 1 KEASLIAN PENELITIAN

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ema Sitompul, Farradinna , dan Fadhlia	Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas	2020	Kecemasan (Deffenbacher, 2012), Dukungan Sosial Keluarga (Sarafino & Smith, 2015)	Kuantitatif korelasional	1. Skala kecemasan berdasarkan teori Deffenbacher (2012) 2. Skala dukungan sosial keluarga mengacu pada aspek-aspek dikembangkan oleh Sarafino & Smith (2015)	Subjek mahasiswa akhir di Universitas Islam Riau sejumlah 192 mahasiswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antar dua variabel dengan $r=-0,394$ ( $p<0,05$ ), dukungan sosial keluarga memberikan 15,5% terhadap kecemasan pada mahasiswa.

2.	Ummuhan Akturk dan Rukuye Aylaz	<i>An Evaluation of Anxiety in Parents with Disabled Children and their Coping Strategies</i>	2017	Kecemasan (Spielberger, 1970) & <i>Coping Strategy</i> (Amirkhan, 1990).	Kuantitatif korelasional	<p>1. Skala <i>state-trait anxiety</i> disusun berdasarkan indikator ketidakpuasan tubuh dari Spielberger (1970).</p> <p>2. Skala <i>coping strategy</i> disusun berdasarkan Amirkhan (1990).</p>	Subjek 405 orang tua anak penyandang disabilitas yang berasal dari pusat rehabilitasi di Turki yang bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan Nasional.	405	Bahwa orang tua dengan anak penyandang disabilitas yang menerima dukungan psikiatri dan dukungan sosial memiliki tingkat lebih tinggi dalam mengatasi kecemasan. Dengan demikian, keluarga dari anak-anak dengan disabilitas mental dan fisik harus diberikan lebih banyak dukungan psikososial untuk mengurangi kecemasan mereka.
----	---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

3.	Oguzhan Zengin	<i>Anxiety, Coping and Social Support Among Parents Who Have Children with Chronic Kidney Disease</i>	2018	Kecemasan (Spielberger, 1970), & Strategi Koping (Carver, S., W., 1989)	Kuantitatif	<p>1. Kecemasan diukur menggunakan teori dari Spielberger oleh Oner dan Le Compte (1985)</p> <p>2. Skala strategi koping diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Carver, S., W. (1989) .</p>	180 orang tua yang memiliki anak dengan penyakit ginjal kronis di rumah sakit anak yang bertempat di Turki.	Orang tua yang telah menerima dukungan perawatan dan dukungan sosial, terlihat bahwa strategi copingnya beralih fokus pada penerimaan, penyelesaian masalah secara positif, humor, dan penggunaan dukungan emosional. Dengan demikian, akan sangat bermanfaat memberikan dukungan psikososial kepada orang tua yang mengalami kecemasan.
4.	Nurcan dan Gonca	<i>Social Support and Anxiety Levels of Parents with</i>	2016	Kecemasan (Spielberger, 1970), & Dukungan Sosial oleh Zimmer	Studi Deskriptif	1.Skala Kecemasan dari Spielberger's State-Trait Anxiety (STAI) dari	75 orang tua yang anak-anaknya menghadiri Pusat Rehabilitasi	Kehadiran orang-orang terdekat dan orang yang dapat dipercaya untuk menitipkan anak meningkatkan skor dukungan sosial.

		<i>Disabled Children</i>		(Eker & Arkar, 1955).		(Spielberger, 1970) 2. Skala dukungan sosial menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) berdasarkan teori Zimmer dalam (Eker & Arkar, 1955).	Swasta di Turki.	Sumber pendukung informal (keluarga, pengasuh, dan lainnya) membuat orang tua merasa lebih baik dan tidak mudah lelah. Dengan demikian, dukungan secara psikologis atau intervensi dalam kondisi yang sama dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan orang tua.
5.	Vivi Rianti dna Ike Febrinay Dharmawan	Efektifitas REBT Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental	2018	Kecemasan (Kaplan, 2010)	Kualitatif dengan pendekatan studi kasus	1. Skala <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> 2. Skala Rational Emotive Behavioural Therapy	Ibu yang memiliki anak retardasi mental.	Hasil analisis ditemukan bahwa skor kecemasan pada ibu pada nilai 32, dan termasuk kategori berat.

6.	Jannah dan Hermawati	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu	2020	Kecemasan berdasarkan ( <i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i> ), dan dukungan sosial ( <i>Multidimensional Scale of Perceived Social</i> )	Observasional dengan cross-sectional	1. Skala Tingkat kecemasan diukur menggunakan ( <i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i> ), 2. Skala Tingkat dukungan sosial diukur menggunakan ( <i>Multidimensional Scale of Perceived Social</i> )	Ibu anak ASD yang ada di SLB Negeri Semarang berjumlah 44 subjek.	Tidak ditemukannya hubungan antara tingkat kecemasan dan dukungan sosial yang didapat ibu.
7.	Ermelinda Jeniu, Dyah Widodo, dan Esti Widiani	Hubungan Pengetahuan Tentang Autisme Dengan Tingkat Kecemasan Orangtua Yang Memiliki	2020	Pengetahuan (Notoatmodjo, 2003), Kecemasan (Hawari, 2002)	Correlation dengan metode pendekatan cross sectional.	1. Skala pengetahuan yang digunakan berdasarkan teori dari Notoatmodjo (2003) 2. Skala kecemasan menggunakan	36 orang orangtua dengan anak autisme di SLB Bhakti Luhur Malang	Hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan orang tua dan nilai ( $r = 0,372$ ). Saran yang dapat direkomendasikan kepada orang tua adalah diharapkan untuk menambah wawasan berupa informasi yang

		Anak Autisme Di Sekolah Luar Biasa Bhakti Luhur Malan				pendapat dari Hawari (2002).		terkait dengan masalah autisme.
8.	Starry Kireida Kusnadi, Ressy, Sekaring, Lisa dan Eli Elisnawati	Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus	2022	Dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014), dan Kecemasan menurut (Nevid, 2002)	Kuantitatif korelasional	<p>1. Skala dukungan sosial menggunakan teori dari (Sarafino &amp; Smith, 2014) yang diadaptasi dari penelitian Maya Ainun (2018).</p> <p>2. Skala Kecemasan menurut teori (Nevid, 2002) yang diaaptasi dari penelitian</p>	35 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.	Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa di Kota Makassar, Semakin tinggi harga diri maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa, sebaliknya jika semakin rendah harga diri maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa perguruan tinggi di Makassar.

						Florentina Dyani (2019).		
9.	Rini Hayati, dan Widya Utami Lubis	Tingkat Kecemasan Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus di Era New Normal	2021	Kecemasan (Greenberger & Padesky dalam Fenn & Bryne, 2013)	Deskriptif kuantitatif	1. Skala kecemasan disusun berdasarkan teori dari Green dalam (Fenn & Bryne, 2013)	25 orangtua anak berkebutuhan khusus di lembaga bimbingan anak berkebutuhan khusus Home Autis Center Medan,	Hasil penelitian kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus di era new normal berdasarkan hasil pengolahan data secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa kecemasan orangtua anak berkebutuhan khusus di era new normal berada pada kategori sedang.
10.	Yasmin Meutia Solihati	Hubungan Efikasi Diri Pengasuhan Terhadap Kecemasan Orangtua Anak Dengan Autisme	2021	Efikasi diri (Colleman dan Karrakaer, 2000), dan Kecemasan dari Calhoun dan Acocella (2009).	Kuantitatif korelasional	1. Skala efikasi diri menggunakan adaptasi dari skala konstruk yang disusun oleh (Colleman dan Karrakaer, 2000)	41 orangtua dengan kriteria orangtua (ayah dan ibu) yang memiliki anak autisme usia	Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri pengasuhan terhadap kecemasan orangtua anak dengan autisme dengan nilai $r = 0,257$ . Semakin tinggi tingkat efikasi diri pengasuhan, maka

					2. Skala kecemasan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (2009) yang dimodifikasi dari skala milik Wahyuningrum (2019).	5 sampai dengan 12 tahun dan orangtua yang berusia 27 sampai dengan 60 tahun.	semakin rendah kecemasan yang dirasakan oleh orangtua anak autisme.



Berikut keaslian atau perbedaan penelitian peneliti dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang sudah ada.

### 1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki perbedaan pada aspek topik bila dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Sitompul, Farradinna, dan Fadhlia (2020) memang sama-sama meneliti tentang kecemasan dan dukungan sosial keluarga, namun fokusnya ada pada mahasiswa akhir yang menghadapi dunia kerja, bukan pada ibu dengan anak tunagrahita. Sementara itu, Akturk dan Aylaz (2017) serta Zengin (2018) meneliti kecemasan pada orang tua dengan anak disabilitas secara umum maupun penyakit kronis, sehingga tidak spesifik pada konteks tunagrahita. Nurcan dan Gonca (2016) juga menyoroti kecemasan orang tua anak disabilitas, tetapi pembahasannya sebatas pada tingkat dukungan sosial, tanpa mengaitkannya dengan masa depan karir anak. Penelitian lain seperti Rianti dan Dharmawan (2018) memang meneliti kecemasan orang tua anak retardasi mental, namun fokusnya pada efektivitas terapi REBT, bukan pada hubungan dengan dukungan sosial keluarga. Adapun penelitian Jannah dan Hermawati (2020), Jeniu, Widodo, & Widiani (2020), Kusnadi dkk. (2022), Hayati & Lubis (2021), serta Solihat (2021) memiliki objek penelitian pada anak autisme atau ABK secara umum, sehingga berbeda dengan penelitian ini yang secara khusus mengangkat topik kecemasan ibu terhadap masa depan karir anak tunagrahita.

Dari tinjauan di atas, penelitian ini hadir dengan kebaruan karena membawa tema yang lebih spesifik. Meskipun ada banyak penelitian terkait hubungan dukungan sosial dan kecemasan, aspek dukungan sosial keluarga terlihat masih ada kekurangan informasi dan jarang dihubungkan dengan variabel kecemasan terutama terkait kecemasan ibu mengenai anaknya yang memiliki kebutuhan khusus

tunagrahita. Dengan demikian, tema penelitian ini menghadirkan perspektif yang lebih spesifik serta menambah informasi baru yang masih kurang.

## 2. Keaslian Teori

Penelitian ini mengacu pada aspek kecemasan dari Greenberger & Padesky serta teori dukungan sosial keluarga dari Sarafino & Smith. Sementara itu, untuk teori kecemasan, penelitian Sitompul dkk. (2020) yang menggunakan teori Deffenbacher, ataupun penelitian oleh Akturk dan Aylaz (2017), dari teori Zengin (2018), serta Nurcan & Gonca (2016) yang mengacu pada Spielberger melalui instrumen *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Selain itu, Rianti & Dharmawan (2018) menggunakan teori Kaplan melalui HARS, Jannah & Hermawati (2020) menggunakan skala dari Zung, Jeniu dkk. (2020) mengacu pada Hawari, Kusnadi (2022) mengacu pada Nevid, Hayati & Lubis (2021) mengacu pada Greenberger & Padesky (dalam Fenn & Bryne), serta Solihati (2021) menggunakan teori Calhoun & Acocella. Selanjutnya untuk teori dukungan sosial keluarga, penelitian ini mengacu pada Sarafino & Smith (2017). Sementara beberapa penelitian sebelumnya, adapula yang menggunakan teori dari Sarafino & Smith atau bahkan teori lain seperti Zimmer dalam Eker & Arkar (1955).

## 3. Keaslian Subjek, Objek, dan Lokasi

Perbedaan yang paling menonjol juga tampak dari subjek, objek, dan lokasi penelitian. Penelitian ini berfokus pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB X Yogyakarta, dengan kekhususan pada kecemasan mengenai masa depan karir anak tunagrahita. Hal ini jelas berbeda dengan Sitompul dkk. (2020) yang meneliti mahasiswa akhir, maupun Akturk & Aylaz (2017), Zengin (2018), dan Nurcan & Gonca (2016) yang mengambil subjek orang tua anak disabilitas atau penyakit kronis di Turki. Rianti & Dharmawan (2018) mengambil

subjek ibu dengan anak retardasi mental, tetapi bukan dalam konteks karir, melainkan intervensi REBT. Sementara itu, Jannah & Hermawati (2020) meneliti ibu dengan anak ASD di Semarang, Jeniu dkk. (2020) meneliti orang tua anak autisme di Malang, Kusnadi (2022) meneliti ibu dengan anak berkebutuhan khusus tanpa membedakan jenis hambatan, Hayati & Lubis (2021) meneliti orang tua ABK di Medan pada konteks era new normal, dan Solihat (2021) meneliti orang tua anak autisme.

Oleh karena itu, penelitian ini memberikan pembeda yang jelas dari sisi subjek, objek, maupun lokasi penelitian, karena lebih spesifik pada ibu dari anak tunagrahita di Yogyakarta terkait kecemasannya pada masa depan karir anak.

#### 4. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti. Dengan mengembangkan alat ukur sendiri, penelitian ini memperlihatkan nilai tambah, karena instrumen dapat disesuaikan langsung dengan konteks ibu dari anak tunagrahita di SLB X. Skala kecemasan yang peneliti gunakan berdasarkan aspek teori dari Greenberger & Padesky, dan skala dukungan sosial keluarga berdasarkan teori Sarafino & Smith. Meskipun Sarafino & Smith juga digunakan dalam penelitian Kusnadi dkk. (2022), penelitian peneliti berbeda dalam hal instrumen kecemasan yang secara spesifik dimodifikasi untuk mengukur kecemasan ibu terhadap karir masa depan anak tunagrahita, berbeda dari skala kecemasan umum yang digunakan dalam penelitian seperti oleh Sitompul dkk. (2020) dan Hayati & Lubis (2021).

Dengan demikian, penelitian ini memiliki keaslian yang jelas dibandingkan penelitian sebelumnya, baik dari segi topik, subjek, objek, lokasi, maupun alat ukur. Meskipun terdapat kesamaan pada variabel utama seperti dukungan sosial dan kecemasan, pendekatan

spesifik pada ibu dari anak tunagrahita dan fokus terhadap kecemasan ibu mengenai masa depan karir anak dan dihubungkan dengan dukungan sosial keluarga, menjadikan penelitian ini sebagai penelitian orisinal.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas ibu memiliki tingkat kecemasan yang sedang terhadap masa depan karir anak tunagrahita. Menyusul dengan dukungan sosial keluarga yang didapat ibu dalam kategori rendah.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan ibu, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah kecemasan yang dialami.
3. Dukungan sosial keluarga memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,4% terhadap kecemasan ibu, sementara 82,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain misalnya, faktor behavioral, faktor kognitif, atau faktor emosional.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi SLB dan Lembaga Pendidikan Khusus**

Diharapkan dapat meningkatkan program pendampingan keluarga, khususnya dalam hal perencanaan masa depan anak, agar dapat memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan orang tua.

##### **2. Bagi keluarga yang memiliki anak tunagrahita**

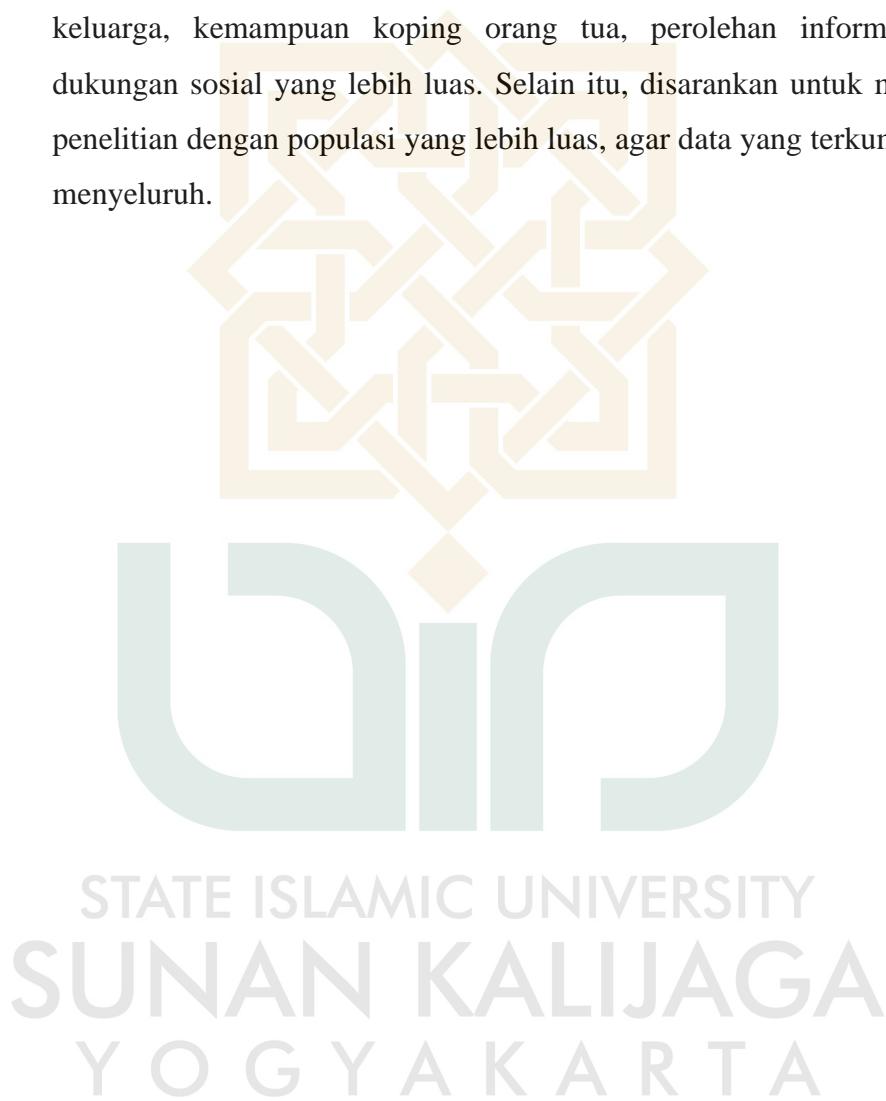
Diharapkan mampu menciptakan lingkungan keluarga yang supotif, penuh empati, dan terbuka terhadap komunikasi sebagai bentuk dukungan. Keterlibatan aktif anggota keluarga dalam pengasuhan dan perencanaan masa depan anak akan membantu ibu merasa tidak sendiri dalam menghadapi tantangan, sehingga kecemasan dapat diminimalkan.

##### **3. Bagi orang tua (Ibu)**

Perlu membangun dan menjaga komunikasi yang baik dengan anggota keluarga lainnya agar dukungan emosional, penghargaan, dan informasi terus mengalir, sehingga kecemasan dapat ditekan.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kecemasan ibu untuk menangkap dinamika psikologis secara lebih mendalam. Faktor-faktor tersebut dapat berupa, karakteristik anak atau tingkat keparahan disabilitasnya, kondisi ekonomi keluarga, kemampuan coping orang tua, perolehan informasi, serta dukungan sosial yang lebih luas. Selain itu, disarankan untuk melakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas, agar data yang terkumpul lebih menyeluruh.



## DAFTAR PUSTAKA

- Akturk, U., & Aylaz, R. (2017). An Evaluation of Anxiety in Parents with Disabled Children and their Coping Strategies Rukuye Aylaz. *International Journal of Caring Sciences*, 10(1), 342–353. [www.internationaljournalofcaringsciences.org](http://www.internationaljournalofcaringsciences.org)
- Amelia, S. H., Hernawaty, T., & Mardiah, W. (2019). Gambaran Kecemasan Orangtua pada Orientasi Masa Depan Remaja Tunagrahita. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 6(1), 89–98.
- Ariesta, A. (2016). Kecemasan Orang Tua Terhadap Karier Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(4). [www.republika.co.id](http://www.republika.co.id)
- Ariesti, B. F., & Ardani, I. (2017). Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Anak Tuna Grahita Berdasarkan Hamilton Anxiety Rating Scale (Ham-A) Di Sekolah Luar Biasa C Dan C1 Negeri Kota Denpasar Tahun 2014. *E-Jurnal Media*, 6(3), 1–6. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia Agustus 2023*. <https://www.bps.go.id/id/publication>
- Cresswell, J. W. (2014). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: psikosain.
- Djiwandono, E. S. W. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.

Friedman, H. S. (2013). The oxford handbook of health psychology. In *Psychology Learning & Teaching* (Issue 1). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1177/1475725714565278>

Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood : change how you feel by changing the way you think*. New York: The Guilford Press.

Hayati, R., & Lubis, W. U. (2021). Tingkat Kecemasan Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus di Era New Normal. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 8(2), 103–107.  
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>

Hsiao, Y. J. (2018). Parental Stress in Families of Children With Disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 53(4), 201–205.  
<https://doi.org/10.1177/1053451217712956>

Ismail, L., Mukramin, S., Haniah, St., Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy terhadap kecemasan dunia kerja bagi mahasiswa pendidikan tingkat akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1837.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang usia kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Insani, M., F., Rusmana, A., & Hakim, Z. (2021). Kecemasan Orangtua Terhadap Masa Depan Anak Penyandang Disabilitas Intelektual Di SLB C Bina Asih Cianjur. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, 03(01), 40-57.

Jannah, S. R., & Hermawati, D. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 1484–1494.

- Jeniu, E., Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Autisme Dengan Tingkat Kecemasan Orangtua Yang Memiliki Anak Autisme Di Sekolah Luar Biasa Bhakti Luhur Malang. *Nursing News*, 2(2), 32–42.
- Khairunnisa, Sari, F. F., Anggелena, M., Agustina, D., & Nursa'adah, E. (2022). Penggunaan Effect Size Sebagai Mediasi dalam Koreksi Efek Suatu Penelitian. *Jurnal Pendidikan Matematika (Judika Education)*, 5(2), 138–151. <https://doi.org/10.31539/judika.v5i2.4802>
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Anggoro, H., & Agustina, K. S. B. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 79–86.
- Kusnadi, S. K., Mardiyanti, R., Kusnadi, S. A., Maisaroh, L. L. D., & Elisnawati, E. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Studi Gender Dan Inklusi Sosial*, 9(1), 133–142.
- Kustawan, D., & Meimulyani, Y. (2013). *Mengenal pendidikan khusus & pendidikan layanan khusus serta implementasinya*. Jakarta Timur: PT.Luxima.
- Laia, H. N., Sinaga, F., & Niman, S. (2020). Hubungan dukungan suami dengan tingkat stres ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 7-18.
- Lee, Y. J., & Kim, J. (2022). Effect of Maternal Anxiety on Parenting Stress of Fathers of Children With ADHD. *Journal of Korean Medical Science*, 37(11). <https://doi.org/10.3346/jkms.2022.37.e89>
- Lestari, G. M., Masykuroh, T., & Brajadenta, G. S. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Disabilitas Intelektual terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Intelektual. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2). <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed>

- Lestari, W., & Wulandari, D.A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.vli2.8174>.
- Marzuki, A., C. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar Offset.
- Matindas, E. C., Pitoy, F. F., & Seroy, E. B. E. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1782–1796. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10597>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi abnormal edisi sembilan jilid 1*. Erlangga.
- Nisak, K., Dahliana, & Hardina, R. M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 1(1), 1–13. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Ozyazicioglu, N., & Buran, G. (2016). Social support and anxiety levels of parents with disabled children. *Rehabilitation Nursing*, 39(5), 225–231. <https://doi.org/10.1002/rnj.137>
- Putri, G. M., Hamidi, N. S., & Dhilon, D. A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Di SLBN Bangkinang Tahun 2023. *Indonesian Journal of Science*, 1(3).
- Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran*. Gava Media.

- Rahmawati, A. D., & Suhana. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Esteem pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome di Komunitas Potads Bandung. *Pros Psikologi*, 6(1), 7–10.
- Rizqi, F. D. N. R., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Empati*, 8(4), 71–76.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (Ninth Edition). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, N. P. R. D., & Dewi, D. K. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau dari Self-Concept dan Persepsi Dukungan Sosial pada Ibu Anak Tunarungu di SMALB-B Karya Mulia Surabaya. *Character*, 1(1).
- Sarwono, J. (2006). *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: ANDI.
- Septiana, F. I., Qoriah, S., Karima, Z. P., Aswati, & Rosdiana, S. (2024). Career Guidance Services For Students With Intellectual Disability Towards Post-School Transition. *Forum for Linguistic Studies*, 6(2), 848–859. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.26869963>
- Setyowati, D. A., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(5), 319–324.
- Sharma, R., Singh, H., Murti, M., Chatterjee, K., & Rakkar, J. S. (2021). Depression and anxiety in parents of children and adolescents with intellectual disability.

*Industrial Psychiatry Journal*, 30(2), 291–298.  
[https://doi.org/10.4103/ijpj.ipj\\_216\\_20](https://doi.org/10.4103/ijpj.ipj_216_20)

Shyam, R., Kavita, & Govil, D. (2014). Stress and Family Burden in Mothers of Children with Disabilities. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies (IJIMS)*, 1(4), 152–159. <http://www.ijims.com>

Sinaga, T. P., Hutahaean, R., Tobing, R. W., & Herlina, E. S. (2023). Implementasi Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 11180–11196.

Sitompul, E., Farradinna, S., & Fadhlia, T. N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas. *Biopsikososial* , 4(2), 365–376.

Solihati, Y. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Pengasuhan Terhadap Kecemasan Orangtua Anak Dengan Autisme. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 40–44.

Sosiawan, E. A. (2020). Penggunaan Situs Jejaring Sosial sebagai Media Interaksi dan Komunikasi di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1), 60–75. [www.december.com/cmc/mag//jan/ferris/html](http://www.december.com/cmc/mag//jan/ferris/html)

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.

Zengin, O., Erbay, E., & Yıldırım, B. (2018). Anxiety, Coping and Social Support Among Parents Who Have Children with Chronic Kidney Disease. *Konuralp Tip Dergisi*, 10(3), 311–317. <https://doi.org/10.18521/ktd.304201>