
**TERAPI KOGNITIF DENGAN METODE EFT (*EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)
PADA PENYESUAIAN IBU DENGAN ANAK AUTIS**

Barkah Wulandari¹, Meidiana Dwidiyanti²

¹*Dosen Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta*

²*Dosen Universitas Diponegoro Semarang*

ABSTRACT

Background : Mothers who have children with autism always have a problem in adjustment that causes mothers stressed. The presence of children with autism in a family is certainly going to affect the lives of entire families, including the mother. There should be appropriate measures to solve the problem so that the role of mother in the family is not disturbed.

Objective : The aim of this research is to conduct case studies on cognitive therapy management using EFT (Emotional Freedom Technique) in the adjustment of mothers with autistic children.

Method : The study used a qualitative approach with case studies using in-depth interview, action research and observation. The study used five samples of participants who experienced problems of adjustment in Boyolali.

Result : Psychological problems or stress in mothers with autistic children came from the lack of family support, economic problems, especially for the cost of child care and education of autism, relationships with other family members, child care difficulties and autism mothers' fears for the future of children with autism. The stress responses felt by mothers with autism children included confusion, anger, and sadness. Meanwhile, the physical response to stress was indicated by palpitations, cold sweat, heavy and dizzy head. The responses of mothers with autistic children after cognitive therapy with EFT methods included the mother's easy smile, increased eye contact, feeling of not being alone in facing problems, feeling more spacious and quiet and normal vital signs when measured.

Conclusion : Cognitive therapy with EFT to help mothers in eliminating negative emotions in the adjustment of mothers with autistic children.

Key words: stressors, stress response, response of therapy

PENDAHULUAN

Terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu jenis terapi kognitif yang digunakan untuk mengubah persepsi negatif seseorang sehingga dapat

menjadi perilaku yang adaptif. Terapi kognitif mampu mengatasi kondisi stress karena kecemasan pada saat mempunyai hambatan komunikasi dengan orang lain.¹ Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor

psikososial (tekanan mental atau beban hidup). Stres dapat terjadi di dalam keluarga, hal ini disebabkan karena konflik yang terjadi didalamnya, diantaranya kondisi ekonomi, masalah pendidikan, interaksi antara orangtua dan masalah yang terjadi pada anak.² Permasalahan saat kondisi sakit pada salah satu atau lebih anggota keluarga juga dapat menjadi pemicu adanya konflik.

Autisme adalah gangguan perkembangan pervasif pada anak yang ditandai dengan adanya gangguan dan keterlambatan dalam bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi dan interaksi sosial. Anak yang autis dapat menjadi permasalahan tersendiri didalam keluarga karena menyebabkan perubahan yang cukup besar dalam berbagai aspek kehidupan di keluarga. Orangtua dengan anak autis mengalami permasalahan/dinamika yang mempengaruhi penyesuaian diri ibu dengan anak autis. Dinamika tersebut diantaranya keterbatasan pengetahuan tentang autisme dan dorongan untuk mencari kepastian diagnosa secara non medis, perawatan anak, biaya anak autis.³

Seorang ibu membutuhkan sekali perhatian agar masalah penyesuaian diri dengan anaknya dapat teratasi. Penelitian ini diharapkan dapat mampu melakukan studi kasus pada penataksanaan terapi kognitif dengan metode EFT (*Emotional Freedom*

Technique) pada penyesuaian ibu dengan anak autis.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan dilakukan dengan metode wawancara mendalam, pemberian terapi EFT dan observasi. Sampel menggunakan *purposive sample*, yaitu peneliti memilih dari populasi secara tidak acak dengan memenuhi kriteria sampel yang telah ditentukan. Penelitian ini memakai sampel lima ibu yang mempunyai anak dengan autis dan mengalami masalah penyesuaian diri dan diberikan terapi EFT selama 4 kali. Penelitian dilakukan di rumah partisipan yaitu di Kabupaten Boyolali, dimana data awal penelitian didapatkan dari informasi di SLB Negeri Boyolali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang terapi kognitif dengan metode EFT (*Emotional Freedom Technique*) pada penyesuaian ibu dengan anak autis dihasilkan 3 tema yaitu:

1. **Permasalahan psikologi atau stress pada ibu dengan anak autis**

Permasalahan psikologi atau stress pada ibu dengan anak autis berasal dari kurangnya dukungan keluarga, masalah ekonomi terutama untuk biaya pendidikan dan

perawatan anak autis, hubungan dengan anggota keluarga lain, kesulitan perawatan anak autis dan kekhawatiran ibu terhadap masa depan anak autis. Stressor atau dinamika psikologis akan selalu ada dan mempengaruhi proses penyesuaian ibu dengan anak autis, walaupun orangtua terutama seorang ibu hidup bersama anaknya yang autis bertahun-tahun⁴.

Orangtua tidak mudah untuk menerima kenyataan bahwa anaknya autis dan mengalami kesulitan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi setelah anak autis masuk kedalam lingkungan keluarga. Hal tersebut tidak akan menjadi permasalahan yang berlarut-larut apabila terdapat banyak faktor yang mendukung ibu, salah satunya faktor dukungan dari suami. Salah satu strategi koping yang paling penting untuk menghadapi stress adalah mencari dukungan (*seeking social support*)⁵. Individu berusaha mencari dukungan (moral dan material) dari segala sisi masalahnya dengan tujuan meringankan beban. Seseorang akan merasakan beban yang semakin berat apabila kehilangan dukungan dari orang yang selama ini membantunya, seperti yang dialami partisipan 2 yang merasakan sangat kehilangan ketika suaminya meninggal dunia. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan, yaitu :

Partisipan 2

“...dulu yang sering memberi motivasi saya ya cuma ayahnya. Ayahnya gak ada serasa saya kehilangan...”

Hal berbeda dirasakan partisipan 1 karena masih mempunyai suami yang mendukungnya. Keterlibatan suami dalam pengasuhan anak akan mengurangi beban kerja dan mental ibu dalam mengasuh anak. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan, yaitu :

Partisipan 1:

“ Orang sing paling berarti...bapake...sing nafkahi keluarga nggih bapake, sing ngekei semangat...”
(*Orang yang paling berarti... bapaknya...yang nafkahi keluarga ya bapaknya, yang memberi semangat...”*)

Selain dukungan keluarga yang dibutuhkan oleh ibu, dukungan dari anggota keluarga lain juga dibutuhkan sebagai salah satu strategi koping dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Kehadiran anak autis dalam suatu keluarga sudah tentu akan mempengaruhi kehidupan seluruh keluarga lainnya, terutama orangtua dan saudara kandung. Saudara sekandung yang lebih muda dari anak autis kehilangan teman bermain yang normal, *role model*, dan sebagian dari mereka berperan sebagai anak yang lebih tua daripada saudara autis mereka. Saudara yang lebih muda akan kesulitan untuk menjalin hubungan yang memuaskan

dengan saudaranya yang anak autis.⁶ Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan, yaitu:

Partisipan 4:

"...Kulo bingung carane ngandani sing alit, supoyo isoh ngeti keadaane mas'e, yo mas'e emang koyo ngonoiki, butuh dukungane adikke"

("...Saya bingung cara buat nasihatn yang kecil, biar bisa mengerti keadaan kakaknya, ya kakaknya emang seperti itu butuh dukungan adiknya")

Kurangnya dukungan dari keluarga besar, baik dari pihak suami ataupun istri juga merupakan stressor tersendiri bagi ibu dengan anak autis. Keluarga besar seharusnya mempunyai perasaan senang ketika mempunyai anggota keluarga baru, akan tetapi apabila anggota keluarga baru yang diidam-idamkan tidak sesuai dengan keinginan mereka atau mempunyai keterbatasan mental maka keluarga akan mengingkari. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan, yaitu:

Partisipan 5:

"Belum menerima otomatis, keluarga bapak belum bisa menerima, keluarga saya ya sama belum menerima..."

Keberadaan pada saudara, teman, dan keluarga dalam menghadapi stress dapat membantu seseorang berhasil menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping*, individu yang menggunakan coping tersebut biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi

yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. *Emotion-focused coping*, lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan. Apabila dukungan dari keluarga kurang maka coping ibu tidak adekuat yang menyebabkan ibu lebih mudah untuk merasakan stress.⁷

Dilain pihak masalah ekonomi juga mempengaruhi coping ibu terhadap stress. Stress pada ibu tidak dapat dihindari pada saat ibu mempunyai peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga yang harus memperhatikan dan mengawasi anak-anaknya termasuk anaknya yang autis dan juga sebagai pencari nafkah keluarga (P2). Keluarga apalagi dengan anggota keluarga yang mempunyai kebutuhan khusus/ autis sangat membutuhkan biaya yang cukup besar untuk memenuhi berbagai kebutuhan yang berbeda dengan kebutuhan keluarga normal. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan, yaitu:

Partisipan 2

"...ya saat itu saya merasakan beban yang saya rasa berat, harus mencari uang sendiri juga..."

Partisipan 1

"...kulo mboten kerjo, kerjone nggih pas-pasan, namun teng pabrik"
("...saya tidak bekerja, kerjanya ya pas pasan, cuma di pabrik")

Stressor lain yang mengganggu proses penyesuaian diri ibu dengan anak autis adalah karena masalah mengasuh anak yang dirasa,

pengasuhan yang dimaksud adalah kesulitan mengendalikan tingkah laku dan kemampuan anak. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan, yaitu:

Partisipan 3:

“...soalnya tidak berani ditinggal sendiri, soalnya pernah bakar warung dua kali, kamar ini kalau gak salah juga dua kali. Di harmoni hampir bakar korden, soalnya dia sukanya sama api...”

Stressor yang ada bisa mengakibatkan ibu khawatir terhadap masa depan anak. Ketidakmandirian anak, sifat masih tergantung dengan orang lain dan kondisi pada anak yang terlihat berbeda dengan anak lain menambah kesedihan ibu. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 5

“...Kowe kok koyo ngono le, gak isoh mandiri opo piye, bingung...wong arep nyang ngendi ngendi gak isoh...”
(*“kamu kok kaya gitu, gak bisa mandiri, bingung...orang mau kemana-mana tidak bisa...”*)

Partisipan 4:

“Nggih Terganggu niku yen bobok kan kedah dikeloni, opo meneh wonten sing nyeluki kulo...”
(*“Ya terganggu kalau tidur kan harus dipeluk, apa lagi ada yang memanggil saya...”*)

2. Respon ibu dengan anak autis

Respon psikologis yang dirasakan oleh ibu dengan anak autis meliputi kebingungan, marah, sedih. Sedangkan respon fisik akibat stress ditunjukkan dengan jantung berdebar-

debar, keringat dingin, kepala terasa berat dan pusing. Semua stressor yang terjadi pada ibu dengan anak autis menyebabkan ibu mempunyai perasaan marah tetapi juga bingung karena tidak mempunyai cara untuk mengatasinya. Perasaan marah dan bingung semakin bertambah ketika ada stressor lain yang dirasakan oleh ibu. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan yaitu:

Partisipan 2 :

“Ya gimana lagi mbak namanya anak seperti itu...hati orangtua mana yang tidak sedih...”

Partisipan 3:

“Ya kalau lagi stress biasanya yang dirasakan deg-degan, kringat dingin mbak..kalau lagi pusing terasa sampai di ubun-ubun mbk rasanya...ya pokoknya semua yang ada jadi nya jelek semua, kayak udah gak bisa mikir lagi mbak kalau lagi stress kepala terasa berat sekali...”

Ibu yang mengalami stress juga akan merasakan efek pada tubuhnya. Hal ini sesuai dengan teori Hans Selye tentang sindrom adaptasi menyeluruh (*general adaptation syndrome/GAS*) menjelaskan respon fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stress.⁸ Ibu akan selalu memikirkan permasalahan itu sehingga tidak jarang jika ibu merasakan jantung berdebar-debar. Tubuh berespon terhadap reaksi stress. Stress yang dialami oleh ibu akan diterima oleh pancaindera dan diteruskan ke pusat emosi yang terletak di

sistem saraf pusat. Dari sini, stres akan dialirkan ke organ tubuh melalui saraf otonom. Organ yang antara lain dialiri stres adalah kelenjar hormon dan terjadilah perubahan keseimbangan hormon, yang selanjutnya akan menimbulkan perubahan fungsional berbagai organ target.⁹

Salah satunya adalah epinefrin dan norepinefrin disekresikan dalam jumlah besar sebagai respon terhadap reaksi emosional hebat dalam masalah ini adalah ketakutan atau stress psikologis akibat masalah penyesuaian diri. Salah satu efek dari sekresi hormon tersebut adalah peningkatan denyut jantung, sehingga partisipan mengatakan selalu “deg-degan” setiap ada stress/permasalahan.⁹

3. Respon Ibu dengan Penyesuaian Anak Autis Setelah Dilakukan Terapi Kognitif dengan Metode EFT

Setiap kejadian yang dialami ibu dengan anak autis seperti susahny perawatan anak, ekonomi dan masalah lain yang dimiliki oleh ibu dengan anak autis sebenarnya merupakan hal yang bersifat netral. Pikiran seseoranglah yang memberikan makna untuk kejadian itu. Makna ini bisa positif dan negatif. Makna positif menimbulkan *belief* positif yang selanjutnya memunculkan emosi positif. Sebaliknya, makna negatif akan menimbulkan

belief negatif yang mengakibatkan munculnya emosi negatif.¹

Terapi kognitif dengan metode EFT dipilih oleh peneliti untuk menemukan dan membereskan *limiting believe*. *Limiting believe* menghambat dan menurunkan kinerja seseorang. Pikiran positif akan memancarkan gelombang energi sehingga kesehatan akan semakin baik karena air dalam tubuh kita akan membentuk pola energi yang baik pula. Gelombang energi positif ini akan mempengaruhi lingkungan sekitar kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif bagi kita. Hasilnya adalah kebaikan hidup hanya akan terjadi jika kita berpikir positif.¹

Berdasarkan penelitian respon ibu dengan penyesuaian anak autis setelah dilakukan terapi kognitif dengan metode EFT meliputi ibu mudah tersenyum, kontak mata meningkat, merasakan tidak sendirian dalam menghadapi masalah, merasa lebih lega dan tenang dan apabila dilakukan pengukuran tanda-tanda vital maka akan mendekati normal.

Partisipan 2

“Yang dirasakan sekarang mungkin gak jauh beda mbak sama sebelum terapi tadi, tapi waktu terapi yang ibu rasakan deg-deg an lebih kenceng terutama pada waktu dada nya tadi disentuh. Serasa kita ada yang nemanin untuk masalah ini”

Partisipan 1

"...teseh bingung mbak tapi luwih mending rasane..enteng bebane".

("...masih bingung mbak tapi lebih mending rasanya.. ...lebih berkurang bebannya".)

KESIMPULAN

Setiap ibu dengan anak autis mempunyai pengalaman yang berbeda mengenai permasalahan psikologi yang dihadapinya. Permasalahan tersebut harus segera diselesaikan karena peran seorang ibu yang sangat penting bagi keluarga. Apabila stress psikologi teratasi diharapkan seorang ibu dapat melaksanakan tugasnya dengan maksimal. Terapi kognitif dengan metode EFT membantu ibu dalam menghilangkan emosi-emosi negatif dalam penyesuaian ibu dengan anak autis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gunawan, Adi W. *The Sekret of Mindset*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. 2008.
2. Friedman, Marilyn M. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.1998.
3. Gray, D.E. *Coping over time: the parents of children with autism*. *Journal of Intellectual Disability Research* Volume 50 Part 12 pp 970-976. doi: 10.1111/j.1365-2788.2006.00933.x.2006.
4. Nurhayati, Umi. *Dinamika Psikologi Orangtua Penderita Autisme*. <http://digilib.itb.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jiptumm-gdl-s1-2003-umi-8814-autisme>.2003.
5. Gupta, Ashum; Singhal, Nidhi. *Psychosocial Support for Families of Children with Autism*. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal* vol 16 no.2. 2005.
6. Ambarini, T.K. *Saudara Sekandung dari Anak Autis dan Peran Mereka dalam Terapi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *INSAN* Vol. 8 No.2, Agustus 2006.
7. Fausiah, Fitri & Widury, Julianti. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.2007.
8. Potter, P.A., Perry, A.G. *Buku ajar fundamental keperawatan edisi 4*. Jakarta: EGC.2005.
9. Price, Sylvia A. *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta : EGC.1995.