

**MANAJEMEN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTISME
SPEKTRUM DISORDER DI RUMAH TERAPI CAHAYA HARAPAN**

Skripsi

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Alifah Nur Afrina

NIM. 933427018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**MANAJEMEN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTISME
SPEKTRUM DISORDER DI RUMAH TERAPI CAHAYA HARAPAN**


Disusun oleh

ALIFAH NUR AFRINA

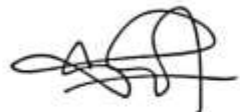
NIM 9.334.270. 18

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


Dr. Prilani, M.Si.
NIP.197804212005011002

Pembimbing II


Shofi Mirwani, M.Psi, psikolog.
NIDN. 2009108602

NOTA DINAS

Kediri, 12 Agustus 2024

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kota Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan
skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Alifah Nur Afrina
NIM : 933427018
Judul : MANAJEMEN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK
AUTISME SPEKTRUM DISORDER DI RUMAH TERAPI
CAHAYA HARAPAN


Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi
tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata
Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan
dapat segera diujikan dalam sidang munaqasah.

Demikian harap maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima
kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Penguji 1



Dr. Prilani, M.Si.
NIP: 197804212005011002

Penguji 2



Shofi Mirwani, M.Psi, psikolog.
NIDN. 2009108602

NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 26 Agustus 2024
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Alifah Nur Afrina
NIM : 933427018
Judul : MANAJEMEN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTISME SPEKTRUM DISORDER DI RUMAH TERAPI CAHAYA HARAPAN

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus 2024, saya dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Prilani, M.Si
NIP. 197804212005011002

Shofi Mirwani, M.Psi, psikolog
NIDN. 2009108602

HALAMAN PENGESAHAN

MANAJEMEN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTISME SPEKTRUM DISORDER DI RUMAH TERAPI CAHAYA HARAPAN

ALIFAH NUR AFRINA

9.334.270.18

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 23 Agustus 2024

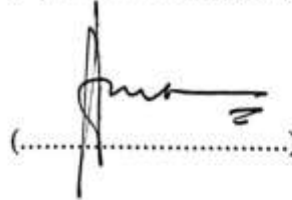
Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Moh. Shofivul Huda MF, M.Ag
NIP. 19760708 200312 1 003



(.....)

2. Penguji I
Dr. Prilani, M.Si
NIP. 19780421 200501 1 002



(.....)

3. Penguji II
Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602



(.....)

Kediri, 26 Agustus 2024
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Dr. KH. A. Hafid Thahir, M.HI
NIP. 19711121 200501 1 006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alifah Nur Afrina

Nim : 933427018

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Manajemen Stres Ibu Yang Memiliki Anak Autisme Spektrum Disorder Di Rumah Terapi Cahaya Harapan” secara keseluruhan merupakan hasil penelitian sendiri, dan bukan merupakan plagiasi kecuali bagian tambahan yang menjadi sumber rujukan peneliti.

Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas penelitian dengan bukti yang konkrit bahwa saya melakukan plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan tulisan, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

Kediri, 28 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Alifah Nur Afrina

MOTTO

“Selesaikan apa yang sudah dimulai”

“Bagi kita *terlambat* tapi bagi Allah *tepat*”

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu, lebarkan lagi
rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang
kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-
gelombang itu yang bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

ABSTRAK

ALIFAH NUR AFRINA, Dosen Pembimbing Dr. Prilani, M.Si dan Shofi Mirwani S.Psi, M.Psi Psikolog, Manajemen Stres Pada Ibu yang memiliki Anak Autisme Spektrum Disorder di Rumah Terapi Cahaya Harapan, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2024.

Kata Kunci: Ibu, Anak Autisme, Manajemen Stres

Ibu yang memiliki anak autisme pada umumnya mengalami stres dengan berbagai kategori, dari yang ringan sampai parah. Dalam mengawal tumbuh kembang anak, ibu dengan anak autisme kebanyakan bekerja sama dengan lembaga khusus terapi yang menangani anak berkebutuhan khusus. Rumah Terapi Cahaya Harapan merupakan salah satu lembaga terapi anak berkebutuhan khusus di Kota Kediri yang bereputasi baik dan mengedepankan sisi kemanusiaan dalam pelayanan terapinya kepada anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen stres ibu yang memiliki anak autisme spektrum disorder di Rumah Terapi Cahaya Harapan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif, dengan jenis studi kasus. Lokasi Penelitian ini di Rumah Terapi Cahaya Harapan Mrican Kota Kediri. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara, observasi, dokumentasi, dan DASS 42. Sumber data primer yaitu empat orang ibu dengan anak autisme yang melakukan terapi di Rumah Terapi Cahaya Harapan. Pengecekan keabsahan data menggunakan triangulasi metode. Kemudian data dianalisis melalui reduksi data, display data, hingga penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak autisme seluruhnya mengalami stres pada aspek emosional dan aspek kognitif. Dua orang mengalami kategori stres normal, satu orang mengalami kategori stres ringan, dan satunya mengalami kategori stres parah. Manajemen stres yang dilakukan oleh tiga dari empat orang ibu dengan anak autisme termasuk baik. Bentuk manajemen stres yang dilakukan dengan relaksasi diri dan mencari dukungan sosial.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat hidayah-Nya, serta memberikan kesehatan, kekuatan, ketabahan, dan kemudahan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Manajemen Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme Spektrum Disorder di Rumah Terapi Cahaya Harapan”. Peneliti berharap semoga Allah senantiasa memudahkan jalan kepada penulis baik di dunia maupun akhirat.

Peneliti menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M. H. I., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Rini Risnawita Sumita, M. Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.
4. Bapak Dr. Moh Shofiyul Huda M.F, M.Ag, selaku penguji utama sidang skripsi saya, yang sabar dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan revisi setelah siding.
5. Bapak Dr. Prilani. M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar dan memberi masukan serta arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Shofi Mirwani M.Psi, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen beserta staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
8. Kepada cinta pertama dan panutan, Ayahanda Moh. Nurcholis dan pintu surgaku Ibunda Imro'atul Kamidah. Terima kasih atas segala pengorbanan yang telah dilakukan dengan tulus kasih. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian, dukungan, dan motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terima Kasih Ayah Ibu, anak perempuan pertama mu yang selalu bilang menyerah dan tidak bisa ternyata mampu dan berhasil mendapatkan gelar sarjananya. Ayah ibu, hidup lebih lama di bumi dan semoga sehat panjang umur dan bahagia selalu.
9. Adik terkasih, Fais Ahmad Hafid, yang selalu memberikan dukungan dan semangat walaupun melalui celotehnya, tetapi peneliti yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi. Tetap semangat mengejar cita-cita mu semoga hal baik selalu datang kepadamu mbak akan selalu di belakangmu.
10. Kepada sahabat tersayang dan terkasih, Mar'atus Sholikhah dan Ulfa Robbi'atul Husna. Terima kasih atas setiap waktu yang diluangkan, memberikan dukungan, motivasi, doa, dan menjadi pendengar yang baik, serta

menjadi rekan yang menemani peneliti dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi. Dan selalu memberikan semangat kepada peneliti di saat peneliti merasakan lelah dan menyerah serta selalu meyakinkan kepada peneliti bahwa peneliti bisa. Semoga segala hal baik selalu datang pada kalian.

11. Kepada teman-teman kuliah yang bergabung dalam grub "*setahun sekali*" terima kasih telah meyakinkan bahwa pertemanan di perkuliahan tidak menyieramkan itu, terima kasih selalu memberikan dukungan dan semangat. Semoga selalu bahagia dan selalu ada hal baik yang datang dimanapun kalian berada.
12. Kepada teman tercinta dan terkasih pada bangku SMA, Amelia Wahyuning Putri, Awidhia Wandi Puri Swasti, Dina Yunita Sari. Terima kasih sudah dengan tulus mendukung dan selalu memberikan semangat dalam proses menempuh gelar sarjana ini.
13. Kepada teman online, Ariana Noviarisa dan Rahmania Rukma. Terima kasih selalu mendengar keluh kesah peneliti dengan sabar, terima kasih selalu meyakinkan peneliti kalau peneliti mampu dan bisa untuk menyelesaikan skripsi. Semoga segala hal baik datang pada kalian dan semoga kita diberi kesempatan bertemu.
14. Kepada seluruh member NCT, khususnya Nct Dream, Haechan, Chenle dan Hendery. Terima kasih karena telah membuat peneliti semangat melalui karya-karya dalam bermusik serta berbagai macam konten yang sangat menghibur dan menemani peneliti selama menyusun skripsi ini.

15. Kepada Abe Cekut dan Ritsuki, bayi yang akhir-akhir ini viral yang di *platform* TikTok. Peneliti kerap melihat VT nya di saat membutuhkan hiburan ketika lelah mengerjakan skripsi, dan tanpa sengaja setiap VT dari balita ini memberikan pengaruh yang baik untuk perasaan peneliti dan membangun semangat agar peneliti mampu melanjutkan tulisan.
16. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Terima kasih pada diri saya sendiri karena telah mampu dan bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini, terima kasih telah percaya kepada diri sendiri bahwa bisa melalui semua ini. Terima kasih telah mampu mencintai diri sendiri dan tidak pernah berhenti mencintai diri sendiri. Terima kasih telah memilih hidup dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walaupun seringkali merasa putus asa dan selalu berkata menyerah, namun terima kasih telah menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan yakin kalau pertolongan Allah itu ada. Terima kasih telah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan yang tidak kita inginkan, alhamdulillah Allah selalu ada di sisi kita dan memberikan kita mampu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih Alifah, kamu hebat bisa menyusun skripsi ini dengan baik, berbahagialah selalu di manapun kamu berada dan semoga hal baik selalu di sekelilingmu.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Nota Dinas	iv
Halaman Nota Pembimbing	v
Halaman Pengesahan	vi
Halaman Motto	vii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan.....	viii
Halaman Abstrak.....	ix
Kata Pengantar	x
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Penelitian Terdahulu	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
A. Manajemen Stres.....	14
1. Pengertian Manajemen Stres	14
2. Aspek-aspek Stres	16
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Stres	17
4. Cara Mengelola Stres	18
B. Autisme Spektrum Disorder.....	20
1. Pengertian Autisme Spektrum Disorder.....	20
2. Gejala-Gejala Autisme Spektrum Disorder.....	22

3. Klasifikasi Anak Autisme Spektrum Disorder.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	25
B. Kehadiran Peneliti.....	26
C. Lokasi Penelitian.....	26
D. Data dan Sumber Data	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	30
G. Analisis Data	31
H. Tahap-tahap Penelitian.....	32
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	34
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	34
B. Paparan Data	35
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian	35
2. Gambaran Manajemen Stres Ibu yang memiliki Anak Autisme ditinjau dari Aspek dan Kuisoner <i>Depression Anxiety Stress Scala (DASS)</i>	36
C. Temuan Penelitian.....	67
BAB V PEMBAHASAN	70
A. Gambaran Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme Spektrum Disoder di Rumah Terapi Cahaya Harapan	70
B. Gambaran Manajemen Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme Spektrum Disoder di Rumah Terapi Cahaya Harapan	74
BAB VI PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Indikator Penilaian DASS 42.....	30
Tabel 4.1	Depression Anxiety Stress Scala (DASS) 42 Ibu yang memiliki Anak Autisme Spektrum Disorder	37
Tabel 4.2	Identitas Informan.....	37
Tabel 4.3	Temuan Kategori Stres Ibu dengan Aspek Stres	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian di Rumah Terapi Cahaya Harapan	83
Lampiran 2. Balasan Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 3. Lembar <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 4. Lembar Pengisian Lembaran <i>Informed Consent</i> Subjek	86
Lampiran 5. Lembar Kuisoner DASS 42	90
Lampiran 6. Lembar Pedoman Wawancara	93
Lampiran 7. Verbatim Wawancara	95
Lampiran 8. Hasil Kuisoner DASS 42 Subjek.....	156
Lampiran 9. Dokumentasi.....	158
Lampiran 10. Riwayat Hidup.....	159