

Pelatihan Kesehatan Mental Dan Finansial Bagi Orangtua Abk Pada Komunitas WKCP Yogyakarta

Tesaviani Kusumastiwati*, Gina Puspita

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183

Email: tesaviani.kusumastiwati@gmail.com

DOI: 10.18196/ppm.43.590

Abstrak

Kompleksitas peranan orangtua dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus (ABK) sering menjadi stressor tersendiri. Tidak hanya terkait perawatan sehari-hari, tetapi orangtua juga dihadapkan pada kesiapan finansial dalam membesarkan ABK. Wahana Keluarga Cerebral Palsy (WKCP) merupakan komunitas keluarga dan anak berkebutuhan khusus dengan penyerta cerebral palsy. Kondisi keterbatasan fisik dan kemandirian anak yang bersifat jangka panjang sering memberikan tekanan psikologis dan finansial bagi orangtua. Pelatihan untuk menjaga kesehatan mental dan finansial dengan metode daring diberikan melalui aplikasi Zoom dan grup Whatsapp pada komunitas tersebut. Pretest dan posttest dilakukan sebagai sarana evaluasi pelatihan. Metode praktis dalam pengelolaan keuangan dilakukan dengan identifikasi pendapatan dan pengeluaran serta membuat persentase ideal pengeluaran bulanan. Manajemen stres diajarkan dengan metode optimalisasi zona stabilitas dan membuat tabel analisis pikiran, perasaan dan respon. Feedback positif didapatkan dari peserta setelah mengikuti pelatihan baik secara materi, narasumber, penyampaian maupun kemanfaatan dan ketepatan materi pelatihan dengan kebutuhan mitra pengabdian. Pelatihan sehat mental sehat finansial pada orangtua dengan anak ABK dapat meningkatkan pengetahuan orangtua mengenai pengelolaan stres dan perencanaan finansial sehingga dapat merawat dan membesarkan ABK secara optimal.

Kata Kunci: finansial, kesehatan, mental

Pendahuluan

Menjadi orangtua merupakan anugerah dengan berbagai konsekuensi peran yang dimiliki. Peran tersebut menjadi lebih kompleks ketika orangtua membesarkan anak berkebutuhan khusus. Orangtua dituntut memiliki pemikiran dan tenaga ekstra dalam merawat dan merencanakan masa depan anak. Berdasarkan penelitian Seltzer, 2011 beban dan tekanan terbesar pada orangtua ABK adalah terkait dengan beban emosional dan finansial¹. Kondisi stres jangka panjang menyebabkan orangtua ABK berisiko mengalami *psychological burnout*². Hal ini sesuai dengan penelitian Bayat, 2011 yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara beban psikologis ibu dengan anak ABK dibandingkan dengan non-ABK³. Selain beban psikis, orangtua juga dihadapkan pada beban finansial dalam merawat ABK. Perencanaan finansial merupakan satu langkah penting mengingat besarnya kebutuhan finansial berupa kesehatan dan perawatan ABK. Ketidaktepatan dalam manajemen stres dan finansial akan mengganggu peran orangtua dalam membesarkan ABK. Hal ini menjadi dasarnya perlunya pelatihan kesehatan mental dan finansial bagi orangtua ABK.

Permasalahan psikis yang dialami orangtua ABK diawali saat mendapatkan berita buruk mengenai kondisi anak. Tahapan berduka yang dialami oleh orangtua ABK meliputi fase *denial*, fase *anger*, fase *bargaining*, fase *depression*, dan fase *acceptance*⁴. Tahapan berduka dapat terjadi berulang-ulang dengan adanya stres dalam berbagai aspek kehidupan. *Psychological burnout* yang terjadi pada orangtua ABK didasarkan pada kelelahan mental emosional akibat ketegangan psikis yang terjadi secara jangka panjang⁵. Orangtua ABK sering menghabiskan waktunya untuk menemani dan merawat ABK tanpa jeda. Kehidupan sosial dan kesenangan pribadi tidak lagi dapat dilakukan. Hal ini dijalani dengan berbagai kekhawatiran terhadap kesehatan dan masa depan anak. Adanya beban finansial yang terjadi akibat besarnya pengeluaran dan penurunan penghasilan

akibat salah satu orangtua tidak dapat bekerja karena merawat ABK mempanjang stres yang dialami orangtua ABK. Kondisi ini semakin kompleks dengan adanya tekanan psikososial dan stigma negatif anak berkebutuhan khusus yang sering mendapatkan label beban sosial dari masyarakat. Tidak jarang orangtua merasakan krisis psikologis berupa kecewa, sedih, marah, menyalahkan diri sendiri, frustrasi, dan cemas terhadap masa depan ABK.

Wahana Keluarga *Cerebral Palsy* (WKCP) merupakan komunitas orangtua dengan anak penyandang *cerebral palsy*. Komunitas ini terbentuk di Yogyakarta tahun 2012 dan saat ini memiliki lebih dari 200 anggota di seluruh Indonesia. Akan tetapi, dalam setiap pertemuannya jumlah anggota aktif sekitar 20-30 orang. Hal tersebut dikarenakan orang tua sulit meninggalkan anak untuk mengikuti pelatihan, sedangkan melakukan mobilisasi pada anak berkebutuhan khusus bukan suatu hal yang mudah. Latar pendidikan dari para anggota juga sangat beragam, begitu pula dengan kondisi sosial ekonominya. WKCP memiliki misi dalam meningkatkan kebiasaan, kemampuan, pengetahuan dan kemandirian penyandang *Cerebral Palsy* dan keluarganya. Dalam mewujudkan misinya, WKCP melaksanakan beberapa kegiatan untuk meningkatkan berbagai pengetahuan. Akan tetapi, pengetahuan mengenai sehat mental, sehat finansial bagi orangtua anak berkebutuhan khusus belum pernah dilaksanakan. Pelatihan kesehatan mental dan finansial penting diberikan kepada komunitas WKCP mengingat orangtua ABK merupakan motor penggerak dalam kehidupan anak sehingga membutuhkan kesehatan mental dan finansial yang cukup dalam menjamin perawatan, pendidikan, dan masa depan anak berkebutuhan khusus.

Metode Pelaksanaan

Tahap persiapan pengabdian berupa kegiatan perizinan dan koordinasi pelaksanaan dengan mitra pengabdian. Tahapan tersebut dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan persiapan dengan mitra dan disepakati pelatihan dengan metode daring sebagai adaptasi dari kondisi pandemi. Rekrutmen peserta dilakukan pihak mitra dengan menyebarkan *flyer* pendaftaran melalui grup tertutup WKCP. Pihak mitra mengumpulkan peserta sebanyak 25 orangtua ABK. Pelatihan dilaksanakan dalam dua sesi, sesi pertama dilakukan melalui metode kulwap (kuliah *Whatsapp*) yang berisi peninjauan kondisi mitra, pemaparan materi dan pemberian *worksheet* latihan yang dapat diisi oleh peserta sebelum mengikuti sesi kedua. Sesi kedua dilakukan melalui aplikasi *Zoom* dengan *live streaming Youtube*. Pada sesi kedua dilakukan pemaparan materi secara *live* dan interaktif dengan peserta pelatihan, pembahasan pengisian *worksheet*, dan sesi tanya jawab. *Pretest* dan *posttest* disiapkan dalam bentuk *google form* digunakan sebagai evaluasi pemahaman pemaparan materi. *Feedback* peserta digunakan sebagai refleksi terhadap pelaksanaan pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Sesi pertama dalam pelatihan ini dilakukan menggunakan *platform* grup *Whatsapp*. Sebelum pemaparan materi dimulai, diadakan peninjauan permasalahan utama kesehatan mental dan finansial mitra dengan *chat* interaktif dalam grup. Dari tahapan tersebut, didapatkan data dari peserta sebanyak 68% orangtua ABK mengalami kekhawatiran terhadap masa depan anak dan 32% lainnya mengalami perasaan bersalah, putus asa, dan lelah secara psikologis dalam merawat anak ABK. Sebanyak 52% peserta mengeluhkan permasalahan finansial orangtua adalah pengeluaran

dalam membesarkan anak ABK. Pengeluaran tersebut berupa biaya perawatan, kesehatan dan pendidikan dengan nominal melebihi pengeluaran anak non-ABK. Permasalahan finansial berupa besaran pendapatan perbulan yang tidak pasti didapatkan pada 32% peserta, dan 16% peserta mengungkapkan permasalahan utama finansial adalah perencanaan untuk masa depan anak. Setelah mengetahui spesifik permasalahan utama mitra, diberikan pemaparan materi singkat melalui kuliah *Whatsapp* dengan harapan para peserta dapat mengulang materi saat waktu senggang. Selain itu, diberikan pula *worksheet* untuk mengenali zona stabilitas dan tabel mengenali perasaan dan pikiran yang dapat dikerjakan oleh orangtua untuk didiskusikan pada pertemuan kedua. Pertemuan kedua dilakukan melalui aplikasi *Zoom* dan *live streaming Youtube*. Pertemuan sesi kedua dilakukan untuk pembahasan *worksheet* dan komunikasi dengan lebih interaktif terkait materi yang dipaparkan dalam kuliah *Whatsapp*. Pembahasan *worksheet* dan pemaparan materi melalui *Zoom* disajikan pada gambar 1 dan gambar 2.



No	Zona	Jenis	Seberapa Stabil	Seberapa dapat anda kendalikan	Seberapa banyak waktu	Total
1.	Mendengarkan pengajian	Ide/kegiatan	4	5	4	14
2.	Bertemu teman-teman WKCP	Organisasi	3	3	4	10
3.	Tanaman hias	Benda	5	5	5	15
4.	Telfon sahabat	Orang	3	3	4	10
5.	Dikamar mandi	Tempat	4	3	3	10

Pelatihan Kesiapan Mental dan Finansial Bagi Orang Tua ABK (WKCP)

Gambar 1. Peserta menyampaikan hasil pengisian *worksheet* identifikasi zona stabilitas



Pelatihan Kesiapan Mental dan Finansial Bagi Orang Tua ABK (WKCP)

126 x ditonton

Rekaman chat teratas

- Hertiana Prasetyawati hadir
- Maryatun Siswanto Maryatun hadir
- ninda puspita hadir

Gambar 2. Sesi tanya jawab dengan peserta pelatihan

Berbagai pertanyaan diberikan oleh peserta secara antusias mengenai materi kesehatan mental maupun kesehatan finansial. Sesi kedua ditutup dengan pemberian *doorprize* untuk 10 peserta berdasarkan pertanyaan paling menarik. Penutupan dilakukan setelah seluruh data *posttest* dan *feedback* evaluasi didapatkan. Adapun karakteristik data peserta yang mengikuti pelatihan ini dipaparkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan (N=25)

Variabel	Keterangan	Persentase	Mean
Jenis Kelamin Peserta	Laki-laki	0%	
	Perempuan	100%	
Usia Peserta			37,50 tahun
Pendidikan	SMP	12%	
	SMA	44%	
	S1	44%	
Rata-rata nilai	Pretest		61.60
	Posttest		94.00

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa keseluruhan responden adalah wanita dengan rata-rata usia 37.50 tahun, dengan pendidikan terakhir SMP (12%), SMA(44%), dan S1(44%). Nilai *pretest* rata-rata sebesar 61.60 dan nilai *posttest* memiliki rata-rata lebih tinggi yakni 94.00. Guna melihat kemaknaan statistik dari perbedaan nilai *pretest-posttest*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada skor *pretest-posttest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran data. Uji normalitas sampel <50 dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* dengan hasil $(sig)<0.05$ yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga nilai *pretest* dan *posttest* akan dianalisis menggunakan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Adapun hasil uji beda menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Beda Skor *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan	<i>Posttest-pretest</i>
Rank	
Negatif Rank	0
Positif Rank	25
Ties	0
Sig	0.00

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa *negative rank* (*pretest>posttest*) tidak didapatkan pada peserta, *positif rank* (*posttest>pretest*) didapatkan pada 25 peserta dan *ties* (*pretest=posttest*) tidak didapatkan pada peserta. Uji signifikansi perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil $sig<0.05$ yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna nilai sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan, yaitu nilai *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest*. Melalui uji statistik tersebut, dapat terlihat bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan mengenai kesehatan mental dan finansial pada orangtua ABK.

Manfaat dari pelatihan ini tentu saja tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan. Adanya *worksheet* praktis dapat digunakan peserta untuk mengenali zona stabilitas dan identifikasi pikiran, perasaan, dan respon. Penggunaan metode stabilitas mengacu pada penelitian Whiting et al. yang melakukan intervensi *emotional coping* pada orangtua dari anak dengan disabilitas⁶. Penggunaan tabel identifikasi perasaan, perilaku, dan respon digunakan untuk orangtua agar dapat mengenali perasaan dan perilaku sehingga dapat memilih respon yang tepat terhadap situasi yang dihadapi. Metode tersebut merupakan bagian dari *cognitive behavior therapy* yang diadaptasi dari penelitian Palmer, et.all. yang melakukan intervensi pada orangtua dari anak dengan autism⁷.

Pemberian pengetahuan kesehatan finansial disesuaikan dengan hasil analisis karakteristik peserta. Pemaparan yang diberikan berisi identifikasi pendapatan dan membuat daftar pengeluaran yang disesuaikan dengan maksimal persentase dari masing-masing pos pengeluaran. Diskusi menjadi menarik karena keanekaragaman karakteristik pendapatan dan pengeluaran dari setiap orangtua. *Feedback* positif didapatkan dari peserta setelah mengikuti pelatihan baik secara materi, penyampaian, narasumber maupun kemanfaatan dan ketepatan materi pelatihan dengan kebutuhan mitra pengabdian.

Simpulan

Pengabdian masyarakat pelatihan kesehatan mental dan finansial bagi orangtua ABK pada komunitas WKCP bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua ABK dalam pengelolaan stres dan perencanaan finansial.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui LP3M yang telah memberikan dana hibah pengabdian tahun 2020. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada mitra pengabdian komunitas Wahana Keluarga *Cerebral Palsy* (WKCP) yang turut membantu perizinan dan pelaksanaan pengabdian.

Daftar Pustaka

- Seltzer. (2011). Parenting a Child With a Disability: The Role of Social Support for African American Parents. *The Journal of Contemporary Social Services* DOI: 10.1606/1044 - 3894.4150. from <http://www.waisman.wisc.edu/family/pubs/PopStudies/2011>.
- Shyam R, Kavita, & Govil D. (2014). Stress and Family Burden in Mothers of Children with disabilities. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies (IJIMS)*, 2014, Vol 1, No 4, 152- 159
- Bayat M et al., 2011. 'The Comparison of Psychological Problems Between Parents of Intellectual Disabilities Children and Parents of Normal Children', *World Applied Sciences Journal*, 12(4), pp. 471-475
- Kübler-Ross E, Kessler D. The five stages of grief. In *Library of Congress Catalog in Publication Data* (Ed.), *On grief and grieving* 2009 (pp. 7-30).
- Mroskova S, Relovska M, Schlosserova A. Burnout in parents of sick children and its risk factors: a literature review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*. 2020 Dec 4;11(4):196-206.

- Whiting M, Nash AS, Kendall S, Roberts SA. (2019) Enhancing resilience and self-efficacy in the parents of children with disabilities and complex health needs. *Primary Health Care Research & Development* 20(e33): 1-7. doi: 10.1017/S146342361900011
- Palmer M, Tarver J, Paris Perez J, et al. A novel group parenting intervention to reduce emotional and behavioural difficulties in young autistic children: protocol for the Autism Spectrum Treatment and Resilience pilot randomised controlled trial. *BMJ Open* 2019;9:e029959. doi:10.1136/bmjopen-2019-029959