

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Cerebral palsy adalah suatu disabilitas yang paling umum terjadi pada anak-anak karena adanya permasalahan selama kehamilan, persalinan maupun pasca kelahiran. *Cerebral palsy* termasuk suatu kelainan yang disebabkan oleh perkembangan otak yang tidak normal atau adanya kerusakan pada bagian otak yang mengontrol otot dan gerakan (Reddihough & Collins, 2003). Kelainan *Cerebral palsy* termasuk kelainan yang menjadi perhatian khusus karena jumlah prevalensi stabil setiap tahun sejak tahun 1985 hingga tahun 2000 yaitu terdapat 2-4 kasus dalam setiap 1000 kelahiran di dunia pertahunnya yang tercatat menderita *cerebral palsy* (Braun, et al, 2016)

Tingkat keparahan *cerebral palsy* ditentukan oleh kebutuhan penderita untuk mendapatkan bantuan dari orang lain. Berdasarkan GMFCS (*Gross Motor Function Classification System*) (Rosenbaum, et al., 2002) terdapat lima level klasifikasi derajat keparahan penderita *cerebral palsy*. Level pertama menunjukkan gejala yaitu penderita masih dapat berjalan, naik tangga, lompat namun secara pelan. Pada level ini penderita membutuhkan bantuan minimal dari keluarga karena penderita dapat berjalan tanpa keterbatasan. Gejala pada level kedua penderita memiliki keterbatasan dalam berjalan namun masih dapat berjalan tanpa bantuan orang lain. Level ketiga, penderita memerlukan pegangan untuk berjalan. Level keempat, penderita memiliki keterbatasan dalam bergerak sehingga

harus menggunakan kursi roda namun masih dapat menggerakkan kursi roda sendiri. Pada level kelima adalah level yang membutuhkan bantuan orang lain terutama orang tua untuk mendorong kursi roda karena tidak dapat menggerakkan anggota badannya.

Di Negara Indonesia, *cerebral palsy* termasuk jenis kelainan yang mendapat perhatian khusus karena termasuk dari delapan jenis kecacatan yang di data oleh pemerintah. Sejak tahun 2007 data penyandang disabilitas di Indonesia dikumpulkan melalui Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar). Berdasarkan hasil survei Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) yang diselenggarakan oleh kementrian kesehatan, prevalensi anak dengan *cerebral palsy* di Indonesia adalah 0,09% dari jumlah anak berusia 24-59 bulan pada tahun 2013 (Buletin jendela data dan informasi, 2014).

Keterbatasan yang dialami penderita *cerebral palsy* membuat anak tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dan harus mendapatkan bantuan dari orang lain (Graham, et al., 2016). Keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki hubungan paling dekat dan memiliki fungsi perawatan, sosialisasi pada anak, dukungan emosi dan materi, sehingga memiliki kewajiban serta tanggung jawab untuk membantu dan menyediakan kebutuhan antara anggotanya (Lestari, 2012). Keluarga akan mencurahkan waktu dan tenaganya untuk mengatur gizi, kesehatan, pengobatan, rehabilitasi dan terapi untuk anak *cerebral palsy* terutama ibu karena memiliki peran sentral dalam tanggung jawab dalam kehidupan keluarga untuk merawat anak (Borzoo, Nickbakht, & Jalalian, 2014).

Ibu bertanggung jawab melakukan perawatan anak *cerebral palsy* dalam jangka waktu yang panjang dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan sosial (Kumari & Joseph, 2014 ; Kumari & Yadv, 2012 ; Singongo, Mweshi, & Rhoda, 2015). Menurut Borzoo, Nickbakht, & Jalalian (2014) anak yang memiliki permasalahan kesehatan dapat menyebabkan stres fisik dan psikologis pada keluarga yang terlibat. Hal tersebut dikuatkan oleh (Pushpalatha & Shivakumara, 2016) bahwa anak dengan *cerebral palsy* sangat bergantung pada orang tua terutama ibu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan hal tersebut mempengaruhi tingkat stres yang dialami ibu.

Stres terjadi ketika suatu peristiwa dialami melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki. Segala situasi yang memerlukan penyesuaian diri berpotensi menimbulkan stres (Butcher, Mineka, & Hooley, 2010). Kelahiran anak dengan *cerebral palsy* membuat keluarga mengalami tekanan yang kompleks. Masyarakat memandang negatif anak yang memiliki disabilitas. Ibu dengan anak *cerebral palsy* memiliki kerentanan terhadap stres. Hal tersebut disebabkan karena *cerebral palsy* mempengaruhi kondisi emosi di dalam keluarga (Shusterman, 2015). Timbulnya emosi negatif yang muncul antara lain perasaan sedih, takut, merasa bersalah dan menyalahkan orang lain, kelelahan karena harus merawat anak sepanjang hari dan kurangnya dukungan dari keluarga, teman dan komunitas (Borzoo, Nickbakht, & Jalalian, 2014 ; Ribeiro, Sousa, & Porto, 2014 ; Singogo, Mweshi, & Rhoda, 2015).

Orang tua dengan anak yang menderita *cerebral palsy* memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vijesh dan Sukumaran (2007) di India, menunjukkan bahwa stres rata-rata yang dialami oleh 50 ibu dengan anak *cerebral palsy* adalah 16 ibu berada pada tingkat stres ringan, 23 ibu menunjukkan tingkat stres sedang dan 11 ibu menyatakan stres berat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami ibu dari anak *cerebral palsy* diakibatkan oleh beberapa 3 faktor utama. Keterbatasan fisik dan mental anak sehingga berkaitan dengan penerimaan diri dan penerimaan sosial, keterbatasan kemampuannya dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, adanya pemikiran pesimis mengenai kemampuan anak mencapai kemandirian.

Penelitian yang dilakukan oleh Katelaar, Volman, Gorter, dan Vermeer (2008) yang meneliti mengenai sumber stres pada orang tua *cerebral palsy*. Sejak anak mendapatkan diagnosa *cerebral palsy*, Keluarga membutuhkan waktu untuk menerima dan beradaptasi pada ekspektasi mengenai harapan anak sebelum dilahirkan dan setelah didiagnosa *cerebral palsy* serta perawatan yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan anak.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Krstic dan Oros (2012) pada tahun 2012 di Kota Novi Sad Negara Serbia mengenai coping stres dan proses adaptasi pada ibu dengan anak *cerebral palsy*. menunjukkan bahwa 60 ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* berusia 7 tahun memiliki stres. Stres yang dialaminya berkaitan dengan interaksi antara ibu dan keluarga serta ibu dengan lingkungan.

Kumari dan Singh (2013) melakukan penelitian pada 150 ibu dengan anak *cerebral palsy* di sebuah institusi rehabilitasi di Punja India. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% ibu dengan anak *cerebral palsy* memiliki tingkat stres sedang hingga parah. Hal tersebut mempengaruhi citra diri, status kesehatan keluarga, lingkungan, sosial dan psikologis.

Ribeiro, Sousa, & Porto, (2014) melakukan penelitian mengenai stres ibu sebagai orang tua penderita *cerebral palsy* di salah satu institut di kota Goiania, Brasil. Penelitian dilakukan pada 233 ibu berusia 17-58 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal tersebut karena keterbatasan anak membatasi partisipasi sosial ibu. Ibu merasa bahwa hidupnya berubah karena kebutuhan merawat anak.

Masood, Arshad, dan Mazahir (2015) mengungkapkan bahwa penyebab orang tua mengalami stres adalah karena terlalu fokus dan memberikan keseluruhan waktunya untuk memperhatikan kesehatan dan melakukan perawatan pada anak. Hal tersebut dapat merubah dinamika interaksi yang ada dalam keluarga sehingga permasalahan yang ada dalam keluarga pun menjadi tekanan tersendiri bagi orang tua. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Brasfield (2008) dalam penelitiannya bahwa ibu dari anak berkebutuhan khusus harus merawat anak secara terus menerus untuk memenuhi kebutuhan anak sehingga dapat mengakibatkan stres karena tekanan dari tuntutan tersebut.

Faktor penyebab stres pada orang tua terdapat pada penelitian Marron, Ripoll, Boixados, Nieto, Hernandez, dan Gomez (2013) di

Barcelona terhadap 62 caregiver anak *cerebral palsy*. Diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi adaptasi caregiver adalah faktor sosial, faktor karakteristik caregiver dan karakteristik anak. Kurangnya waktu untuk diri sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan, kurangnya rekreasi, terganggu kegiatan rutin karena merawat anak dapat menjadi penyebab timbulnya stres sebagai orang tua (Sardana, Singh, & Sumalatha, 2016). Jenis pekerjaan, level pendidikan, dan jenis kelamin serta faktor karakteristik anak *cerebral palsy* meliputi perilaku maladaptif anak dapat berpengaruh pada keadaan psikologis orang tua yang mendukung timbulnya stres (Katelaar, Volman, Gorter, & Vermeer, 2008). Derajat keparahan disabilitas anak yang menyebabkan ketergantungan dalam memenuhi kebutuhannya dapat mempengaruhi kestabilan emosi ibu dalam merawat anak.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di YPAC Surakarta pada tanggal 15 dan 22 maret 2017, terlihat bahwa para ibu menemani anak sekolah hingga selesai sejak pagi hingga siang hari. Ibu membantu anak mendorong kursi roda, menggendong anak turun dari kursi roda, menyuapi makan siang untuk anak, mengelap air liur yang keluar dari mulut anak dan bahkan menggeserkan tubuh anak untuk mendapatkan posisi duduk yang nyaman. Hal tersebut menunjukkan bahwa anak *cerebral palsy* membutuhkan ibu untuk melakukan hal kecil dalam hidupnya.

Hasil kuesionair yang dilakukan pada tanggal 22 Maret 2017, diketahui bahwa para ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* mengalami stres ditandai dengan gejala fisik dan psikologis. Kondisi psikologis ibu tergambarkan dengan perasaan sedih, minder, marah, sakit hati dan malu.

Perasaan sedih timbul ketika ibu melihat anak normal dapat berjalan, berbicara, bercanda, merawat diri sendiri, memiliki wawasan luas dan berprestasi. Ibu mulai berandai-andai jika anaknya seperti anak normal pada umumnya. Masyarakat memandang rendah anak *cerebral palsy*, ungkapan negatif diutarakan kepada ibu hingga perasaan marah dan kesal timbul. Ibu pun menghindari kegiatan yang melibatkan banyak orang misalnya arisan, reuni, ataupun hanya sekedar jalan-jalan bersama kawan. Pikiran mengganggu yang muncul yaitu ibu menyalahkan diri sendiri dan suami atas kekurangan yang diderita anaknya. Gejala fisik ibu adalah sulitnya tidur pada malam hari, sulitnya beristirahat, kelelahan dan kejenuhan. Ibu yang mengalami stres berdampak pada terbentuknya keluarga yang kurang sehat dan berfungsi optimal sehingga hal tersebut mempengaruhi pola perawatan terhadap anak (Bazzano, et al., 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* sangat penting untuk ditindaklanjuti.

Kesehatan jiwa ibu memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan setiap anggota keluarga sehingga proses perawatan jauh lebih baik pada keluarga dengan fungsi yang sehat daripada keluarga dengan fungsi keluarga yang sakit. Ibu yang mengalami stress berdampak pada terbentuknya keluarga yang kurang sehat dan berfungsi optimal sehingga hal tersebut mempengaruhi pola perawatan terhadap anak (Bazzano, et al, 2013). Menurut Rani, Tripathi, dan Singh (2014) ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* dan mengalami stres akan berpengaruh pada interaksi dengan anaknya. Ibu akan kurang responsif terhadap kebutuhan anak, afeksi

terhadap anak berkurang, dan ibu akan sangat mengontrol perilaku anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa stress pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* sangat penting untuk ditindaklanjuti.

Terapi *thought stopping* adalah metode yang dimanfaatkan untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak produktif dan merubahnya menjadi lebih adaptif (O'donohue & Fisher, 2009). Penyebab timbulnya stres pada ibu dengan anak *cerebral palsy* selain faktor lingkungan, sosial dan fisiologis adalah faktor pikiran. Perubahan lingkungan, perubahan dan permasalahan yang berhubungan dengan peran sosial, kondisi fisik yang lelah karena harus merawat anak memacu pikiran yang menafsirkan situasi stres karena memandang bahwa suatu permasalahan yang dialami sulit dan menyakitkan. Pikiran yang negatif menyebabkan adanya emosi negatif (Klinik Community Health Centre, 2010).

Supriati (2010) melakukan penelitian menggunakan terapi *thought stopping* dan dikombinasikan dengan *progressive muscle relaxation* untuk menurunkan kecemasan pada klien dengan gangguan fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun. Hasil dari penelitian tersebut adalah terapi *thought stopping* dan *progressive muscle relaxation* dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian mengenai terapi multimodal dengan teknik *thought stopping* dilakukan oleh Aliyah (2015) dikombinasikan dengan desensitisasi sistematis untuk meningkatkan harga diri rendah siswa kelas VIII di SMPN 4 Pasuruan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi multimodal dengan teknik *thought stopping* dan desensitisasi sistematis

dapat meningkatkan harga diri yang rendah. Menurut penelitian Costello (1999) di Melbourne *Thought stopping* juga digunakan untuk mengurangi depresi, kontrol rasa sakit dan stres.

Tiga penelitian yang telah diungkapkan, menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* mampu meningkatkan harga diri, menurunkan kecemasan, depresi, rasa sakit dan stres. Terapi *thought stopping* digunakan karena adanya pikiran-pikiran negatif yang mengganggu subjek sehingga menyebabkan permasalahan psikologis. Peneliti memilih menggunakan terapi *thought stopping* karena terapi dapat menghentikan pikiran negatif dan menggantikannya dengan pikiran positif. Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah adanya penilaian negatif dari seorang individu terhadap suatu situasi yang dihadapinya (Weiten, Hammer, & Dunn, 2012 dan Butcher, Mineka, & Hooley, 2010)

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat stres pada ibu dengan anak *cerebral palsy* di YPAC Surakarta.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui secara empiris pengaruh terapi *thought stopping* untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC Surakarta.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian pengaruh terapi *thought stopping* untuk menurunkan stres ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pada ilmu psikologi klinis melalui diketahuinya efektivitas terapi *thought stopping* untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*.
2. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat guna :
 - a. Memberikan solusi pada YPAC Surakarta untuk mengurangi stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* supaya memaksimalkan perawatan pada anak.
 - b. Mengurangi tingkat stres ibu yang memiliki *cerebral palsy* di YPAC Surakarta
 - c. Mengetahui pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC Surakarta bagi peneliti.

D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti, penelitian yang menggunakan variabel terapi *thought stopping* dan tingkat stres belum pernah digunakan oleh penelitian sebelumnya. Hal tersebut dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Terapi untuk Menurunkan Tingkat Stres							
No	Peneliti	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian	variabel	Hasil Penelitian	
1.	Kumari, Rathna; Joseph, Mary Venus (2014)	Family Burden on Parents of The Children with <i>Cerebral palsy</i> : Effectiveness of the Family centered psychosocial Intervention programme	Orang tua berumur 26-30 tahun yng memiliki anak berusia 1-12 tahun. Terdaftar di rumah sakit swasta tersier. 50 orang dari 108 anak <i>cerebral palsy</i> dipilih secara random dengan kriteria grup sosial. Orang tua dapat berbicara bahasa lokal. Jarak rumah maksimal 30 km dari rumah sakit. Orang tua memiliki keinginan untuk berpartisipasi dalam penelitian.	Penelitian kuasi eksperimen	Variabel bebas : Family centered psychosocial intervention programme Variabel tergantung : Family burden on parents of the children with <i>cerebral palsy</i>	Hasil menunjukan bahwa terdapat pengurangan beban keluarga “family burden” setelah diadakannya program <i>family centered psychosocial intervention</i> .	

No	Peneliti	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian	variabel	Hasil Penelitian
2.	(Thanou, Tsiou, Kattami, Chrousos, & Darviri, 2016)	A Stres Management and Health Promotion Intervention for Parents of Children with <i>Cerebral palsy</i> and Motor Disability at the Infant Departement of the Greek Center for Protection and Rehabilitation of the Disabled (ELEPAP). Quasi-Experimental Study.	Orang tua yang memiliki anak <i>cerebral palsy</i> berusia 6-24 bulan. Bertempat tinggal di Athens Dapat berbicara dan menulis Greek	Penelitian kuasi-eksperimen Grup control dan grup intervensi	Variabel bebas : Intervensi Menejemen stres dan promosi kesehatan. Variabel tergantung : pengelolaan stres	Intervensi menejemen stres dan promosi kesehatan terbukti dapat menurunkan tingkat stres
3.	Bazzano, et al (2013)	Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR) For Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities A community-Bases Approach	orang tua atau caregiver primer dari anak yang mengalami gangguan perkembangan. Berkomunikasi dengan bahasa inggris atau/dan Spanish	Penelitian eksperimental	Variabel bebas : MBSR Variabel tergantung : Tingkat stres	MBSR merupakan intervensi yag efektif untuk menurunkan stres.
5.	(Neece, 2014)	Mindfulness-Based Stres Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems	Orang tua yang memiliki anak 2.5-5 tahun yang mengalami keterlambatan perkembangan.	Penelitian kuantitatif eksperimen	Variabel bebas : Terapi MBSR Variabel tergantung : stres orang tua dan masalah kesehatan.	MBSR merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan stres dan masalah kesehatan mental.

Terapi *Thought stopping*

No	Peneliti	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian	variabel	Hasil Penelitian
1.	Aliyah (2015)	Penerapan Terapi Multimodal dengan Teknik <i>Thought stopping</i> dan Desensitisasi Sistematis untuk Meningkatkan Harga Diri yang Rendah pada Siswa Kelas VIII-E SMPN 4 Pasuruan	5 siswa kelas VIII-E yang memiliki harga diri rendah di SMPN 4 Pasuruan.	pre-experimental jenis One-group Pretest-Posttest Design	Variabel bebas : terapi multimodal dengan teknik <i>thought stopping</i> dan Desensitisasi Sistematis Variabel tergantung : harga diri	penerapan terapi multimodal dengan teknik <i>thought stopping</i> dan desensitisasi sistematis berhasil meningkatkan harga diri yang rendah.
2.	(Costello, 1999)	A New Technique for Depression, Pain Control and Stress Reduction after Image Visual Perception <i>Thought stopping</i>	70 korban kriminalitas Memiliki trauma, menderita stres adrenergic dan reaksi psikologi.	Eksperimental dengan pre-post tes	Variabel bebas : image visual perception <i>thought stopping</i> . Variabel tergantung : depresi, kontrol rasa sakit, stress	Teknik image visual perception dan <i>thought stopping</i> dapat digunakan untuk relaksasi fisik dan mental bukan hanya ada korban atau kriminal

No	Peneliti	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian	variabel	Hasil Penelitian
3.	(Nammalvar & Rao, 1986)	Thought-Stopping and Habituation in Obsessive Compulsive States : Some Observations	23 subjek menderita obsesif kompulsif	Eksperimental	Variabel bebas : <i>Thought stopping</i> Variabel bebas : kebiasaan negatif	Kelompok 1 15 orang subjek : ada pengurangan level kecemasan. Kelompok 2, terdapat 4 subjek : Ada perubahan yang minimal hal tersebut karena adanya ketakutan dari orang tuanya yang belum bisa diselesaikan. Kelompok 3 terdapat 4 subjek : Tidak ada perubahan pada subjek karena adanya depresi dan perasaan bersalah yang bercampur. Mereka tidak mendapatkan manfaat dari <i>thought stopping</i>.
4.	(Supriati, 2010)	Pengaruh Terapi <i>Thought Stopping</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Ansietas pada Klien dengan Gangguan Fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun	klien adalah pasien rawat inap di ruang penyakit dalam dan ruang bedah RSUD Dr. Soedono Madiun. Subjek berjumlah 56 orang. 28 orang klien sebagai kelompok control. 28 orang sebagai kelompok intervensi..	Kuasi eksperimen	Variabel bebas : Terapi <i>Thought Stopping</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Variabel tergantung : Ansietas	Adanya perbedaan tanda dan gejala ansietas, pengetahuan dan kemampuan pelaksanaan cara mengatasi ansietas klien setelah mendapatkan terapi <i>Thought Stopping</i> dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .

No	Peneliti	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian	variabel	Hasil Penelitian
5.	(Nasution, 2011)	Pengaruh <i>Thought Stopping</i> pada keluarga (<i>caregiver</i>) Anak Usia Sekolah yang menjalani Kemoterapi di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo	Keluarga mengalami tingkat kecemasan sedang berdasar hasil screening Bersedia menjadi responden dan menandatangani inform concent Berrusia 18-22 tahun Mampu membaca dan menulis.	<i>Quasi experimental pre-post test with control group</i>	Variabel bebas : Terapi <i>thought stopping</i> Variabel tergantung : kecemasan	Terapi <i>thought stopping</i> mampu menurunkan gejala kecemasan yaitu : fisiologis, kognitif, perilaku

Gangguan stres yang dialami oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus dapat diintervensi dengan menggunakan berbagai macam terapi diantaranya, *Family centered psychosocial intervention programme*, *health promotion and stress management*, MBSR (*mindfulness Based Stress Reduction*), dan *mindfulness based cognitive therapy*. Terapi *Family centered psychosocial intervention programme* digunakan untuk mengurangi beban psikologi. Terapi tersebut fokus pada dukungan sosial dari orang lain untuk menjadi sumber dukungan sosial dan emosional serta mendapatkan informasi berbeda dalam menerapkan ketrampilan merawat anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi *Family centered psychosocial intervention programme* kurang sesuai dengan penelitian karena perbedaan kebutuhan subjek. Ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC lebih membutuhkan terapi kognitif untuk menghentikan pikiran negatif yang menjadi penyebab stres.

Pada terapi *Health promotion and stress management* melibatkan pernafasan diafragma, relaksasi otot progresive, *guide imagery training*, materi audio visual, olah raga dan gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi *Health promotion and stress management* kurang sesuai digunakan dalam penelitian karena perubahan yang menjadi fokus dalam pemberian terapi kurang sesuai dengan kebutuhan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC.

Terapi *Mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kepercayaan diri bahwa individu dapat menerima dan beradaptasi dengan peristiwa yang sedang dialaminya. Terapi ini kurang sesuai dengan

permasalahan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC Surakarta karena penyebab dari stres yang timbul adalah kognitif. Adanya pikiran-pikiran negatif dan mengganggu ibu dalam merawat dan memenuhi kebutuhan anak.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti, ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC Surakarta mengalami stres karena adanya pikiran-pikiran yang berulang dan mengganggu sehingga berpengaruh kepada fisik, emosi dan perilaku sosial. Peneliti menggunakan terapi *thought stopping* sebagai terapi untuk menurunkan stres ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di YPAC Surakarta.

Terapi *thought stopping* adalah suatu terapi yang bertujuan untuk menghentikan pikiran yang negatif (Towsend, 2009). Terapi berfokus pada pikiran ibu yang negatif dan mengganggu dan menanamkan ketrampilan untuk dapat mengendalikan pikiran negatif secara otomatis. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terapi ini dapat mengatasi kecemasan, harga diri rendah, depresi, dan stres. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi *thought stopping* terbukti dapat menjadi solusi untuk permasalahan psikologis yang disebabkan oleh adanya pikiran-pikiran negatif dalam kognitif subjek.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi *thought stopping* terhadap stres.