



Vol. 6 No. 2 2025  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



---

## The Dynamics of Caregiver Burden in Fathers Caring for Children with Autism Spectrum Disorder

Tria Fita Mei Linda<sup>1\*</sup>, Mimbar Oktaviana<sup>2</sup>, Satiningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author: email: [tria.21010@mhs.unesa.ac.id](mailto:tria.21010@mhs.unesa.ac.id)

---

### Abstract

**Keywords:**

Caregiver burden;  
father; autism  
spectrum disorder  
phenomenological  
approach.

Autism spectrum disorder is a neurodevelopmental condition that affects an individual's ability to engage in social interactions, communicate effectively, and display repetitive behaviors. Children with this condition require intensive and continuous care, which often leads to burdens for parents in physical, psychological, social, and financial aspects. Although caregiving burdens are commonly associated with mothers, fathers also face complex challenges in daily caregiving roles. This study aims to explore the dynamics of caregiving burden experienced by fathers of children with this condition. A qualitative method with a phenomenological approach was used to understand the subjective experiences of five fathers selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and observations, then analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings revealed that fathers experienced caregiving burdens across physical, psychological, social, and financial domains. Participants also employed coping strategies such as accepting the child's condition and managing emotions adaptively. Support from spouses and families played an important role in alleviating these burdens. These findings highlight the importance of acknowledging the father's role in caregiving and the need for comprehensive support for both parents.

---

### Abstrak:

**Kata Kunci:**

Beban pengasuhan ;  
ayah; *autism spectrum disorder*;  
pendekatan fenomenologis.

*Autism spectrum disorder* merupakan gangguan perkembangan saraf yang berdampak pada kemampuan individu dalam berinteraksi sosial, berkomunikasi serta menunjukkan perilaku yang bersifat repetitif. Anak dengan kondisi ini membutuhkan pengasuhan yang intens dan terus-menerus, yang kerap menimbulkan beban bagi orang tua dalam aspek fisik, psikologis, sosial maupun finansial. Meskipun beban pengasuhan umumnya dikaitkan dengan peran ibu, ayah juga turut menghadapi tekanan yang kompleks dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika beban pengasuhan yang dialami oleh ayah yang merawat anak dengan gangguan tersebut. Pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan untuk mendalami pengalaman subjektif lima orang ayah yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi, lalu dianalisis dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil menunjukkan bahwa ayah mengalami beban pengasuhan pada aspek fisik, psikologis, sosial dan finansial. Partisipan juga menerapkan strategi coping, seperti menerima kondisi anak dan mengelola emosi secara adaptif. Dukungan dari pasangan serta keluarga

memiliki peran penting dalam meringankan beban tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap peran ayah dan perlunya dukungan menyeluruh bagi kedua orang tua.

**How to Cite:** Linda, T.F.M., Oktaviana, M., Satiningsih. 2025. The Dynamics of Caregiver Burden in Fathers Caring for Children with Autism Spectrum Disorder. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v6i2.21421

Received: July, 29<sup>th</sup> 2025; Revised: August, 10<sup>th</sup> 2025; Accepted: August, 20<sup>th</sup> 2025



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## Pendahuluan

*Autism spectrum disorder* (ASD) merupakan gangguan perkembangan *neurologis* yang ditandai oleh kesulitan dalam interaksi sosial, hambatan dalam komunikasi, serta kecenderungan untuk menunjukkan perilaku yang repetitive dan terstruktur. Anak dengan ASD memerlukan pola pengasuhan yang intensif, konsisten dan berkelanjutan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Kondisi ini kerap menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua, terutama dalam menjalankan peran pengasuhan yang menuntut kesiapan fisik, ketahanan psikologis, kemampuan sosial dan kestabilan finansial dalam kehidupan sehari-hari. Dibandingkan dengan pengasuhan anak-anak tanpa kebutuhan khusus, pengasuhan pada anak dengan ASD jauh lebih kompleks, terutama dalam hal perawatan pribadi, komunikasi, mobilitas hingga tuntutan emosional yang terus-menerus (Alnazly & Abojedi, 2019).

Meningkatnya kasus ASD secara global, urgensi untuk memahami dinamika pengasuhan anak dengan gangguan ini semakin besar. Data dari Salari et al., (2022) menunjukkan bahwa prevalensi ASD secara global mencapai sekitar 0,6 %. Kementerian Kesehatan 2021 melaporkan bahwa jumlah anak dengan ASD telah melebihi 2,4 juta jiwa dan terus bertambah setiap tahunnya. Stefanni, (2024) memperkirakan bahwa dari sekitar 4,5 juta kelahiran per tahun, satu dari seratus anak berpotensi mengalami gangguan ini. Fakta tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak keluarga yang menghadapi tantangan dalam merawat anak dengan kebutuhan khusus, sehingga pemahaman mengenai beban pengasuhan menjadi hal yang penting.

Sebagian besar penelitian terkait pengasuhan anak dengan ASD selama ini masih banyak menyoroti peran ibu, sementara peran dan pengalaman ayah masih kurang mendapat perhatian yang memadai. Padahal ayah juga memegang peran penting dalam pengasuhan, terutama saat harus menyeimbangkan tanggung jawab sebagai pencari nafkah dengan keterlibatan dalam perawatan anak. Kombinasi peran ini tidak jarang menimbulkan tekanan ganda, seperti kelelahan fisik, stres emosional, konflik peran, serta beban ekonomi. Asish et al., (2020) menyebutkan bahwa ayah dari anak dengan kebutuhan khusus kerap mengalami kecemasan terhadap masa depan anak, tekanan sosial, hingga kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan keluarga dan pekerjaan. Norma-norma gender yang berkembang dalam masyarakat membentuk ekspektasi bahwa laki-laki harus tetap produktif secara ekonomi, meskipun turut terlibat dalam pengasuhan (Lien et al., 2020). Dalam beberapa kasus, keterlibatan ayah dalam mendampingi anak terapi dan menjalani perawatan dapat menyebabkan pengurangan jam kerja, bahkan penurunan penghasilan (Marsack-Topolewski, 2023).

Beban pengasuhan atau *caregiver burden* merujuk pada tekanan multidimensional yang dirasakan oleh seseorang ketika memberikan perawatan jangka panjang kepada anggota keluarga dengan kebutuhan khusus Zarit et al., (1986). Beban ini dapat meliputi kelelahan fisik, tekanan psikologis, keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial, serta hambatan dalam aspek ekonomi. Beberapa faktor yang dapat memperberat beban ini antara lain adalah minimnya dukungan sosial,

rendahnya tingkat pendidikan, lemahnya kemampuan pengelolaan emosi dan kondisi ekonomi yang terbatas (Nurlaila et al., 2024).

Melihat pentingnya peran ayah dalam pengasuhan anak dengan ASD, serta terbatasnya studi yang secara khusus mengkaji pengalaman mereka, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika beban pengasuhan yang dirasakan oleh ayah. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dipilih untuk menggali pengalaman subjektif para ayah dalam merawat anak dengan ASD khususnya dalam aspek fisik, psikologis, sosial dan finansial. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian dalam psikologi keluarga, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi yang mendukung keterlibatan ayah secara aktif dan berkelanjutan dalam pengasuhan anak dengan kebutuhan khusus.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena yang dialaminya secara langsung (Hanurawan, 2016). Fenomenologi juga berupaya untuk menangkap makna dari pengalaman tersebut tanpa prasangka atau asumsi peneliti Kahija, (2017). Partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Adapun kriteria dalam penelitian ini mencakup ayah yang memiliki anak dengan ASD berusia 6 hingga 12 tahun, memiliki lebih dari satu anak, berperan sebagai pencari nafkah sekaligus terlibat aktif dalam pengasuhan, dan merasakan beban selama menjalani peran tersebut. Sebanyak lima partisipan yang memenuhi kriteria dilibatkan, dengan bantuan rekomendasi dari psikolog di Rumah Sakit X di Kabupaten Bojonegoro.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipatif terbatas. Wawancara digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman dan perasaan partisipan (Hasan et al., 2022). Sedangkan observasi dilakukan secara langsung untuk mengamati interaksi ayah dan anak dalam situasi alami (Herdiansyah, 2010). Peneliti juga menggunakan alat bantu berupa panduan wawancara, lembar observasi *checklist*, catatan lapangan, dan perekam suara. Penelitian kualitatif menempatkan peneliti sebagai instrument utama yang terlibat secara aktif dalam seluruh proses penelitian (Sugiyono, 2023).

Data dianalisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang mencakup enam tahapan, yaitu membaca transkrip secara berulang, mencatat hal-hal penting, mengidentifikasi tema, menelaah hubungan antar tema, menganalisis setiap kasus secara terpisah, serta menyusun pola tematik lintas kasus (Smith et al., 2009). Pendekatan IPA dipilih karena memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami secara mendalam makna pengalaman pribadi yang dialami partisipan. Dibandingkan dengan metode kualitatif lainnya, IPA lebih menekankan pada proses interpretasi terhadap pengalaman subjektif, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian ini yang ingin menggali secara menyeluruh dinamika beban pengasuhan dari sudut pandang ayah. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi, dengan membandingkan hasil wawancara dan observasi guna memperoleh informasi yang konsisten dan saling melengkapi (Moleong, 2016).

## Hasil

Penelitian ini menunjukkan bahwa ayah yang merawat anak dengan *autism spectrum disorder* menghadapi beragam tantangan dalam pengasuhan, yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial dan finansial. Selain itu, teridentifikasi pula bagaimana para ayah merespons

tekanan tersebut melalui berbagai strategi *coping* serta memperoleh dukungan dari pasangan dan keluarga.

### **Beban Fisik Ayah dalam Mengasuh Anak ASD**

Beban fisik menggambarkan bentuk tekanan yang secara langsung dirasakan oleh ayah dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan terhadap anak dengan *autism spectrum disorder*. Berdasarkan pengalaman partisipan, muncul keluhan berupa kelelahan, gangguan tidur, serta keterbatasan waktu untuk memenuhi kebutuhan pribadi. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan merefleksikan dampak pengasuhan terhadap kondisi fisik ayah dalam rutinitas sehari-hari.

Kelelahan merupakan salah satu bentuk tekanan fisik yang paling umum dialami oleh ayah dalam menjalankan peran pengasuhan terhadap anak dengan *autism spectrum disorder*. Kondisi ini umumnya muncul ketika mereka harus menghadapi perilaku anak yang sulit dikendalikan seperti tantrum atau aktivitas repetitif yang berlangsung terus-menerus. FN mengungkapkan bahwa ia kerap mengalami kelelahan fisik saat menghadapi perilaku anak yang menolak untuk diatur.

*"Itu mbak pas waktu anak brontak ga mau nurut itu buat saya capek fisik si mbak"* (W1.FN.B15).

Selama observasi, FN terlihat sering menarik napas dalam dan memberikan alat bantu seperti kertas atau ponsel untuk menenangkan anaknya, yang mencerminkan adanya upaya meredakan kelelahan fisik secara langsung. Sementara itu, AD menunjukkan bentuk kelelahan akibat tekanan ganda dari pekerjaan dan tanggung jawab pengasuhan. Hal ini tergambarkan dari sikapnya yang lebih pasif saat mendampingi anak, seperti lebih sering duduk dan hanya mengamati dibandingkan terlibat secara langsung.

SJ menyatakan bahwa rasa Lelah dan kejenuhan dalam rutinitas pengasuhan merupakan hal yang wajar, namun kehadiran istri sangat membantunya dalam mengelola beban tersebut. Begitu pula dengan HR dan MH yang selama observasi menunjukkan ekspresi non-verbal yang mencerminkan kelelahan, seperti menarik napas Panjang, mengusap wajah dan memilih menjaga jarak ketika anak mulai menunjukkan perilaku sulit diarahkan. Secara keseluruhan, kelima partisipan dalam penelitian ini FN, AD, SJ, HR dan MH menunjukkan indikasi kelelahan fisik yang cukup nyata, baik melalui pernyataan langsung maupun perilaku yang teramati selama proses pengasuhan berlangsung.

Gangguan tidur merupakan salah satu bentuk fisik yang umum dialami oleh ayah dalam merawat anak dengan *autism spectrum disorder*. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh kebiasaan anak terjaga atau rewel pada malam hari, sehingga mengganggu waktu istirahat ayah. Kurangnya kualitas tidur dapat berdampak langsung pada stamina dan kesiapan fisik dalam menjalani keesokan harinya.

FN, salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia kerap terbangun di malam hari karena anaknya bangun dan menyalakan lampu. Hal ini menyebabkan waktu tidurnya menjadi terganggu dan tidak optimal.

*"Kadang kalau dia bangun malam-malam, itu buat saya ikut bangun juga"* (W1.FN.20-21).

Selama sesi observasi, FN menunjukkan ekspresi lelah, seperti mengusap wajah dan menguap yang mencerminkan kurangnya waktu istirahat. Sementara itu, partisipan lain juga mengindikasikan adanya gangguan tidur meskipun dengan intensitas yang berbeda. Misalnya SJ terlihat beberapa kali menguap saat sesi terapi, sedangkan AD menyampaikan bahwa kualitas tidurnya tidak maksimal ketika merasa terlalu lelah. HR dan MH pun mengalami kondisi serupa, dimana mereka tetap berusaha menyesuaikan kebutuhan istirahat di tengah tanggung jawab pengasuhan yang terus-menerus.

Pengalaman para ayah ini menunjukkan bahwa gangguan tidur menjadi salah satu aspek beban fisik yang signifikan dalam pengasuhan anak dengan ASD. Meskipun tidak terlalu ditunjukkan secara verbal, tanda-tanda kelelahan yang terekam dalam observasi memperkuat adanya dampak fisik dari pola tidur yang terganggu.

Peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak dengan *autism spectrum disorder* menyebabkan sebagian besar ayah mengalami keterbatasan waktu untuk diri sendiri. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau menjalani aktivitas pribadi sering kali tersita oleh pekerjaan dan tanggung jawab pengasuhan. Salah satu partisipan AD menyampaikan bahwa dirinya tidak memiliki cukup waktu untuk diri sendiri karena fokus utama tertuju pada pekerjaan serta perhatian terhadap tumbuh kembang anak.

*“Kurang memiliki waktu untuk diri sendiri, karena sudah fokus pada pekerjaan, selain itu juga mikir bagaimana tumbuh kembang anak dan mencoba mendampingi” (W1.AD.B19-20).*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa prioritas utama para ayah lebih banyak tercurah pada tanggung jawab keluarga, sehingga ruang untuk memenuhi kebutuhan personal menjadi terbatas. Meskipun ada beberapa partisipan yang masih memiliki waktu pribadi meskipun terbatas.

### **Beban Psikologis Ayah yang Merawat Anak ASD**

Beban psikologis menggambarkan tekanan mental dan emosional yang dialami ayah saat mengasuh anak dengan *autism spectrum disorder*. Tema ini mencakup pengalaman stres, kecemasan, rasa bersalah, dan keputusan yang bersifat berkelanjutan akibat tuntutan tinggi serta perilaku anak yang sulit diprediksi. Secara umum, hal ini mencerminkan tantangan emosional yang nyata dalam peran pengasuhan sehari-hari.

Stres menjadi salah satu bentuk beban psikologis yang paling dominan dialami oleh para ayah dalam menjalani peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak dengan *autism spectrum disorder*. Tekanan ini tidak hanya bersumber dari perilaku anak yang menantang untuk dikendalikan, tetapi juga muncul dari dinamika hubungan dalam keluarga, seperti perbedaan pola asuh dan ketegangan antar pasangan, yang pada akhirnya memunculkan kelelahan emosional secara terus menerus. Salah satu partisipan FN menggambarkan kondisi tersebut dengan jelas melalui pernyataannya.

*“Kadang kalau saya dibawa suasana ya ikut emosi mbak... pernah saya pukuli gara-gara disuruh sekolah nggak mau” (W2.FN.B68-69).*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan emosi yang dialami dalam proses pengasuhan dapat memuncak hingga menyebabkan reaksi implusif yang kemudian disesali. Hal ini mengindikasikan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, terutama saat dihadapkan pada perilaku anak yang menolak atau tidak kooperatif. Observasi pada FN memperkuat temuan ini, dimana ia tampak menunjukkan ekspresi wajah tegang serta nada bicara yang meninggi saat memberikan teguran pada anak. Gejala serupa juga ditemukan pada partisipan lain seperti AD dan SJ yang kerap merasa terjebak antara tagging jawab kerja dan keinginan untuk lebih terlibat dalam pengasuhan, sehingga memicu konflik interal dan ketegangan dalam rumah tangga.

Partisipan MH dan HR cenderung menunjukkan bentuk stres yang lebih tersirat. MH merasa terpukul secara emosional saat anaknya mengalami perundungan di sekolah umum, hingga akhirnya memutuskan untuk memindahkannya ke SLB. Ia juga menyampaikan adanya perbedaan cara pandang dengan pasangan dalam mendidik anak, yang menjadi sumber ketegangan tersendiri. HR, disisi lain menunjukkan gejala stress melalui reaksi nonverbal, seperti nada suara tinggi dan

ekspresi frustrasi ketika anak menunjukkan perilaku yang sulit dikendalikan seperti tantrum atau menaikkan volume televisi.

Secara keseluruhan, stress dalam pengasuhan pada ayah dari anak dengan ASD tercermin melalui tekanan emosional yang intens, kesulitan dalam mengelola emosi hingga munculnya konflik internal maupun interpersonal.

Selanjutnya, kecemasan merupakan salah satu bentuk beban psikologis yang sering dialami oleh ayah dalam merawat anak dengan *autism spectrum disorder*. Perasaan cemas ini biasanya muncul karena kekhawatiran terhadap perkembangan anak, terutama terkait kemampuan berkomunikasi, kemandirian, serta masa depan anak secara keseluruhan. Selain itu, keterbatasan informasi mengenai kondisi ASD juga turut memperkuat rasa tidak pasti yang dialami orang tua. Salah satu partisipan, AD menyampaikan bahwa perasaan cemas kerap muncul terutama saat ia memikirkan kemampuan anaknya untuk hidup mandiri di masa depan.

*“Setiap malam kepikiran ya mbak, kayak anak saya bisa mandiri atau nggak dan masih banyak lainnya” (W1.AD.B28-29).*

Pernyataan tersebut mencerminkan adanya kekhawatiran yang terus-menerus dan berdampak pada kondisi emosional partisipan. Kecemasan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa AD tampak cemas ketika anaknya melakukan aktivitas berisiko atau ketika membahas hal-hal terkait pembiayaan terapi dan rencana jangka Panjang.

Partisipan lain juga menunjukkan kecemasan dalam konteks berbeda. FN mengkhawatirkan keterlambatan perkembangan bicara anaknya, sementara HR merasa sedih dan cemas saat membandingkan kondisi anaknya ketika anak mereka berinteraksi dengan benda berbahaya atau menunjukkan perilaku yang sulit dipahami. Secara umum, kecemasan yang dialami para ayah tampak melalui baik ekspresi verbal maupun nonverbal. Kekhawatiran terhadap kondisi dan masa depan anak menjadi sumber tekanan psikologis yang cukup besar dalam proses pengasuhan.

Perasaan bersalah juga menjadi salah satu beban emosional yang banyak dialami oleh ayah dalam merawat anak dengan ASD. Rasa ini muncul sebagai reaksi atas tindakan yang dilakukan ketika emosi memuncak, ketidakmampuan mengendalikan diri serta refleksi terhadap peran yang dijalani orang tua. Selain itu beberapa ayah juga menyimpan pikiran bahwa kondisi anak bisa saja berkaitan dengan kesalahan yang pernah mereka lakukan di masa lalu. Partisipan HR menyampaikan bahwa ia pernah meluapkan emosi kepada anaknya, yang kemudian disesalinya setelah kondisi emosinya mereda.

*“Sempat saya lampiaskan sama anak.. tapi kalau habis emosinya reda, saya merasa bersalah mbak” (W1.HR.B31-32).*

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran diri terhadap tindakan yang dilakukan dan penyesalan yang mendalam setelahnya. Observasi turut memperlihatkan bahwa HR menunjukkan ekspresi emosional yang tegang saat menghadapi perilaku anak yang sulit dikendalikan. Perasaan bersalah juga dialami oleh partisipan lain seperti FN, AD, MH, dan SJ yang pernah melakukan tindakan fisik dalam situasi tertekan, serta menyadarinya bahwa hal tersebut tidak ideal. Mereka juga mengungkapkan rasa belum mampu memberikan perhatian, fasilitas, atau pendekatan pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Secara keseluruhan, perasaan bersalah pada para ayah ini menunjukkan adanya konflik batin yang muncul antara keinginan untuk menjadi pengasuh yang baik dan kenyataan bahwa mereka masih berproses dalam memahami serta menghadapi tantangan pengasuhan anak ASD.

Beberapa ayah sempat mengalami keputusan ketika upaya seperti terapi dan pengobatan belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Perasaan ini dipicu oleh kekhawatiran terhadap masa depan anak, terutama terkait kemandirian dan kemampuan sosial. Namun, seiring waktu mereka mulai belajar menerima kondisi anak dengan ikhlas. FN menyampaikan

*“ Saya memang sempat merasa seperti itu mbak, namun sekarang saya mulai membiasakan diri untuk menerima..kadang kalau saya tidak stabil bisa merasakan hal yang sama” (W1.FN.B36-37).*

Sikap penerimaan juga tampak pada MH dan SJ yang belajar bersyukur setelah melihat kondisi anak-anak lain. Sementara itu, partisipan AD dan HR tidak menunjukkan tanda keputusan, dan lebih focus mencari Solusi untuk mendukung perkembangan anak.

### **Beban Sosial Dalam Merawat Anak ASD**

Beban sosial dalam penelitian ini merujuk pada pengalaman ayah dalam menjalin hubungan sosial saat menjalankan peran sebagai pengasuh anak dengan *autism spectrum disorder*. Tanggung jawab pengasuhan tidak hanya berada di ranah keluarga inti, tetapi juga melibatkan interaksi dengan lingkungan sekitar, seperti tetangga dan masyarakat. Perbedaan perilaku anak sering kali menimbulkan reaksi negatif, seperti tatapan, komentar, atau sikap menjauh dari orang lain. Meskipun ada lingkungan yang menerima dengan baik, sebagian besar ayah merasa canggung dan enggan mengajak anak beraktivitas di luar rumah karena khawatir mendapat stigma.

Ketegangan sosial menjadi salah satu bentuk beban yang dirasakan oleh ayah saat merawat anak dengan *autism spectrum disorder*. Ketegangan ini muncul akibat respon negatif dari lingkungan terhadap perilaku anak yang dianggap berbeda. Meskipun tidak selalu mendapatkan teguran secara langsung, para ayah tetap merasakan tekanan sosial seperti tatapan, komentar atau perlakuan yang membuat mereka tidak nyaman. Perasaan malu, canggung dan tidak enak pun muncul terutama saat berada di ruang public atau dalam interaksi sosial. Untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan, Sebagian ayah memilih membatasi aktivitas sosial anak. Hal ini tergambar dari pernyataan HR

*“ Lebih sering di rumah mbak, saya khawatir kalau main ke rumah orang” (W1.HR.B58-59).*

Hal ini mencerminkan kekhawatiran terhadap potensi penolakan atau ketidaknyamanan yang mungkin ditimbulkan.

Dalam proses pengasuhan anak dengan *autism spectrum disorder*, beberapa ayah memilih membatasi interaksi sosial sebagai bentuk perlindungan dari potensi stigma yang muncul akibat kurangnya pemahaman masyarakat. Pembatasan ini tidak selalu dalam bentuk fisik, tetapi juga secara komunikatif, seperti tidak mengungkapkan kondisi anak kepada orang lain. Partisipan AD menyatakan bahwa ia dan istrinya sengaja tidak memberi tahu tetangga tentang kondisi anak karena khawatir akan mendapat respons negatif.

*“Saya nggak pernah cerita ke tetangga... cuma bilang lambat ngomong” (W1.AD.B52-53).*

Sementara itu, partisipan SJ tampak tetap aktif bergaul secara sosial selama observasi. Hal ini menunjukkan bahwa bentuk isolasi sosial berbeda-beda pada tiap individu—ada yang memilih tertutup, ada pula yang tetap menjaga interaksi sosial meski terbatas.

### **Beban Finansial dalam Merawat Anak ASD**

Beban finansial menjadi salah satu tantangan utama bagi ayah dalam merawat anak dengan autism spectrum disorder. Biaya yang dikeluarkan, seperti terapi, transportasi, dan kebutuhan khusus, sering kali melebihi dukungan dari BPJS, terutama setelah anak melewati batas usia layanan. Akibat keterbatasan finansial, beberapa ayah harus menghentikan terapi atau menyesuaikan prioritas, yang kemudian menimbulkan tekanan batin dan rasa bersalah karena merasa belum bisa memberikan yang terbaik bagi anak.

Tingginya biaya perawatan menjadi tantangan nyata yang dihadapi ayah dalam menjalankan perannya sebagai pengasuh anak dengan *autism spectrum disorder*. Layanan terapi wicara, okupasi dan intervensi lainnya seringkali memerlukan biaya yang tidak sedikit, terutama ketika anak sudah melewati usia yang tercakup dalam layanan BPJS. Ketika subsidi tidak lagi tersedia, para ayah terpaksa menyesuaikan pengeluaran, bahkan dengan mengorbankan kebutuhan pribadi atau menunda pengobatan lanjutan untuk anak mereka. FN misalnya, mengesampingkan kebutuhan pribadi demi mendahulukan kebutuhan anak, sementara AD menegaskan bahwa ia harus menunda pengeluaran lain karena merasa itu sudah menjadi tanggung jawab sebagai orang tua.

Kondisi ini menimbulkan tekanan emosional, karena sebagian ayah merasa belum mampu memberikan fasilitas terbaik bagi tumbuh kembang anak mereka. Beberapa diantaranya memilih untuk melanjutkan terapi hanya jika tersedia secara gratis. MH misalnya menyatakan bahwa ia belum dapat memanfaatkan fasilitas terapi di sekolah karena keterbatasan biaya. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan finansial tidak hanya berdampak pada pemenuhan kebutuhan anak, tetapi juga menimbulkan beban psikologis tersendiri bagi ayah.

HR menggambarkan situasi ini dengan jelas

*“ Kalau ada yang gratis ya saya mau lanjut terus... kalau bayar saya jujur keberatan mbak”* (W2.HR.B67-68).

Hal ini mencerminkan keterbatasan ekonomi menjadi faktor utama dalam pengambilan keputusan terkait perawatan anak.

### **Coping Stres Ayah dalam Merawat Anak ASD**

Menghadapi tekanan yang muncul akibat peran sebagai ayah sekaligus pengasuh anak dengan *autism spectrum disorder*, para partisipan menunjukkan beragam bentuk strategi coping. Strategi tersebut meliputi upaya menenangkan diri, menjaga kestabilan emosi, serta penyesuaian secara spiritual dan sosial.

Beberapa ayah cenderung memilih untuk tidak langsung membagikan perasaan mereka kepada orang lain. Mereka lebih nyaman menyimpan beban emosional sebagai cara awal dalam mengelola stres. Seperti yang disampaikan oleh HR

*“ Kalau saya ya tak pendem sendiri biasanya mbak, kalau enggak sangking parahnya saya nggak anak cerita”* (W1.HR.B29-30).

Pernyataan tersebut mencerminkan bentuk *coping* internal, dimana individu berusaha lebih dahulu merespons emosi secara pribadi sebelum terbuka terhadap dukungan eksternal.

### **Dukungan Keluarga pada Ayah yang Merawat Anak ASD**

Selain strategi coping individual, sebagian besar partisipan juga menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan maupun keluarga besar menjadi sumber kekuatan dalam menjalani peran

sebagai ayah dari anak dengan *autism spectrum disorder*. Kehadiran dukungan ini mampu memberikan ketenangan, rasa tidak sendiri, serta memperkuat semangat dalam menghadapi tantangan pengasuhan yang kompleks.

Sebagaimana disampaikan oleh HR

*“Orang tua istri maupun orang tua saya paham dengan kondisi anak saya, dan mereka mendukung mau dibawa kemana aja yang penting ada kemajuan” (W1.HR.B38-39).*

Kutipan ini menunjukkan bahwa penerimaan dan dukungan keluarga tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mendorong partisipan dalam mengambil Keputusan terbaik demi perkembangan anak. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun dukungan keluarga tidak diklasifikasikan sebagai bentuk beban pengasuhan dalam pendekatan teoritis, keberadaannya memegang peran penting dalam memperkuat ketahanan psikologis ayah dalam menghadapi tekanan. Seluruh hasil ini akan diuraikan lebih lanjut dalam bagian pembahasan dengan mengaitkannya pada teori serta temuan penelitian sebelumnya.

## Pembahasan

Merawat anak dengan *autism spectrum disorder* (ASD) memerlukan keterlibatan fisik dan emosional yang tinggi dari orang tua, termasuk ayah. Meski pengasuhan sering dikaitkan dengan peran ibu, kenyataannya banyak ayah turut mengambil peran penting dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Kehadiran ayah tidak hanya berdampak pada pemenuhan kebutuhan harian, namun juga berkontribusi pada keseimbangan emosional anak dan dinamika keluarga secara keseluruhan. Namun, peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh dapat memicu tekanan fisik dan psikis yang kompleks (Rudelli et al., 2021).

Salah satu bentuk tekanan yang paling nyata adalah kelelahan fisik. Kelelahan muncul akibat intensitas pengasuhan, perilaku anak yang sulit dikendalikan, serta keterbatasan waktu istirahat. Beberapa partisipan seperti FN dan AD menunjukkan tanda-tanda kelelahan baik secara verbal maupun melalui observasi, seperti menarik napas panjang, menyandarkan tubuh, atau membatasi keterlibatan fisik. SJ, meskipun tidak secara langsung menyatakan lelah, memperlihatkan kewaspadaan terus-menerus yang menandakan adanya tekanan fisik. MH dan HR juga menunjukkan upaya untuk menghemat energi dalam pengasuhan. Kondisi ini sejalan dengan teori *caregiver burden* oleh Zarit et al., (1986), yang menyebutkan bahwa kelelahan fisik merupakan bagian dari beban berkelanjutan ketika kebutuhan pribadi dan istirahat terabaikan. Studi Liu et al., (2025) juga menegaskan bahwa orang tua dari anak ASD umumnya mengalami tingkat kelelahan sedang hingga tinggi.

Gangguan tidur menjadi manifestasi lain dari beban fisik. FN dan AD mengaku sering terbangun di malam hari karena perilaku anak, sementara MH kadang membiarkan anak bermain sendiri saat ia sangat lelah. HR dan SJ juga menunjukkan tanda-tanda kurang tidur, seperti menguap atau wajah lelah saat observasi. Studi Lovell et al., (2021) menyatakan bahwa gangguan tidur berkorelasi dengan meningkatnya kelelahan fisik dan penurunan kesehatan pengasuh secara keseluruhan. Selain itu, minimnya waktu untuk diri sendiri turut memperberat beban fisik. FN, AD, dan MH merasa kehilangan waktu pribadi akibat tingginya tuntutan pengasuhan. Beberapa mencoba mencuri waktu istirahat saat anak tenang. Davy et al., (2024) mengungkapkan bahwa kurangnya ruang personal membuat pengasuh lebih rentan terhadap stres dan kelelahan. Namun, tidak semua partisipan mengalami keterbatasan ini dalam tingkat yang sama. HR masih dapat menikmati hobinya di rumah, sementara FN dan SJ menyatakan masih memiliki sedikit waktu pribadi, terutama dengan dukungan pasangan. Dukungan ini menjadi pelindung tambahan terhadap kelelahan.

Dengan demikian, kelelahan fisik dalam pengasuhan anak dengan ASD tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan tekanan psikologis yang dialami. Kurangnya istirahat, kelelahan

berkepanjangan, dan terbatasnya waktu untuk diri sendiri dapat memperkuat stres dan menurunkan kemampuan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan temuan Iovino et al., (2020) yang menunjukkan bahwa terbatasnya perawatan diri berdampak signifikan terhadap tekanan psikologis pengasuh anak ASD.

Penelitian ini menemukan bahwa tekanan psikologis merupakan aspek paling dominan yang dialami ayah dalam merawat anak dengan *autism spectrum disorder* (ASD). Hampir seluruh partisipan merasakan stres berkepanjangan, kecemasan, rasa bersalah, hingga keputusasaan. Hal ini sesuai dengan konsep *caregiver burden* oleh Zarit et al., (1986), yang menjelaskan bahwa tuntutan pengasuhan dapat berdampak pada kesejahteraan emosional, fisik, sosial, dan finansial. Beban ini diperparah oleh minimnya dukungan sosial Zhong et al., (2020) dan keterbatasan sumber daya pribadi dalam mengatasi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Stres yang dialami ayah muncul dalam berbagai bentuk. FN merasa frustrasi dengan perilaku anak hingga sempat meluapkan emosi secara fisik. AD mengalami konflik internal karena sulit menyeimbangkan peran sebagai ayah dan pekerja. MH lebih merasakan tekanan emosional, seperti kesedihan akibat keterbatasan anak dalam pendidikan. SJ dan HR menunjukkan ekspresi marah saat anak tidak kooperatif. Asish et al., (2020) menyebut bahwa kesulitan komunikasi menjadi sumber utama stres. Yesilkaya & Magallón-Neri, (2024) menambahkan bahwa tingkat stres meningkat seiring dengan gejala *autism* yang lebih berat.

Kecemasan juga muncul, terutama terkait masa depan anak, perkembangan kemampuan komunikasi, dan keterbatasan informasi yang dimiliki orang tua. HR dan FN khawatir terhadap kemampuan anak dalam bersosialisasi dan berbicara. MH dan AD menunjukkan kecemasan melalui kewaspadaan dan upaya mencari informasi dari tenaga profesional. Camilleri, (2022) menjelaskan, bahwa minimnya informasi saat awal diagnosis memperkuat kecemasan ini. Insani et al., (2021) menyoroti kecemasan terkait masa depan anak, termasuk kemampuan sosialisasi dan peluang kerja. George-Levi et al., (2023) menegaskan bahwa kecemasan terhadap kemandirian anak menjadi beban emosional tersendiri bagi ayah. Rasa bersalah muncul ketika ayah merasa belum optimal dalam menjalankan perannya. FN dan HR menyesali tindakan impulsif terhadap anak. MH dan SJ mengaku menggunakan pendekatan disiplin yang keras pada awal pengasuhan. AD menyadari kurangnya konsistensi dalam mengelola emosi. Marcinechová et al., (2023) menemukan bahwa orang tua merasa bersalah ketika belum dapat memenuhi kebutuhan anak secara maksimal. Camilleri, (2022) mengungkap bahwa banyak ayah menyalahkan diri atas kondisi anak dan pendekatan yang kurang tepat pada masa awal pengasuhan.

Rasa bersalah yang terus berlangsung dapat berkembang menjadi keputusasaan, terutama saat usaha pengasuhan tidak menunjukkan hasil signifikan. FN dan MH sempat mengalami keputusasaan, namun perlahan mulai menerima kondisi anak melalui refleksi dan dukungan sosial. SJ juga menunjukkan penerimaan melalui sikap pasrah kepada Tuhan. Penelitian Latif et al., (2023), menjelaskan bahwa proses penerimaan orang tua dimulai dari keputusasaan dan rasa bersalah, kemudian berkembang seiring dengan pengalaman, dukungan, dan pemahaman terhadap kondisi anak. Berbeda dari yang lain, HR dan AD tidak menunjukkan tanda keputusasaan. Mereka lebih fokus mencari solusi dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan anak. Hal ini menunjukkan perbedaan respons tergantung pada kesiapan emosional dan dukungan lingkungan. Setelah melalui proses penerimaan, tekanan psikologis tetap ada, terutama dari interaksi sosial. Ayah merasakan tekanan sosial ketika berada di ruang publik dan anak menunjukkan perilaku yang tidak sesuai ekspektasi masyarakat. Meskipun jarang mendapat teguran langsung, mereka tetap merasa tidak nyaman akibat tatapan, komentar, atau sindiran dari lingkungan sekitar. Hal ini memperkuat tekanan emosional yang telah ada dalam proses pengasuhan anak dengan ASD.

Beberapa partisipan dalam penelitian ini menggambarkan adanya tekanan sosial yang muncul akibat perilaku anak mereka yang tidak biasa. HR, misalnya, menyadari bahwa anaknya kerap menjadi perbincangan karena kebiasaan seperti meludah dan bermain air. Meskipun tidak ada teguran langsung, ia merasa tertekan secara emosional dan memilih membatasi interaksi sosial anaknya demi menghindari konflik. Observasi menunjukkan wajah tegang dan gerakan tangan berulang saat ia membahas hal ini tanda adanya ketegangan batin. FN juga menyampaikan rasa tidak nyaman ketika anaknya bersikap mengganggu di lingkungan sosial. Meskipun orang-orang di

sekitarnya cukup memahami, kecemasan tetap muncul dari dalam dirinya sendiri. Kecemasan serupa dialami oleh AD yang merasa was-was membawa anak ke rumah orang lain karena perilaku impulsif anaknya. Ia lebih selektif dalam bersosialisasi, dan ekspresi wajahnya memperlihatkan tekanan sosial yang dirasakan. MH mengungkapkan kegelisahan saat anaknya mengikuti kegiatan keagamaan, khawatir anaknya tidak diterima oleh teman-temannya. SJ pun merasa tidak nyaman saat anaknya terlalu aktif di ruang publik. Ia menyadari bahwa sikap tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan, meskipun tidak ada teguran langsung. Secara umum, para ayah ini merasakan tekanan sosial yang muncul lebih dari dalam diri mereka sendiri dibandingkan dari reaksi lingkungan.

Ketegangan sosial ini mendorong sebagian ayah menarik diri dari lingkungan sebagai bentuk perlindungan terhadap anak dan keluarga. AD, misalnya, memilih tidak mengungkapkan diagnosis anaknya kepada tetangga dan hanya menyebut bahwa anaknya terlambat bicara, demi menghindari stigma. Hal ini sejalan dengan temuan Astaty et al., (2024), yang menyebutkan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus sering menyembunyikan kondisi anak untuk menghindari penilaian negatif. Isolasi sosial menjadi strategi adaptif, baik secara fisik maupun dalam hal membatasi informasi yang dibagikan kepada orang lain. Namun demikian, tidak semua ayah menarik diri. SJ tetap aktif bersosialisasi, seperti berkumpul bersama teman, begitu juga dengan HR, FN, dan MH yang tetap menjalankan aktivitas sosial meskipun menghadapi tantangan. Ini menunjukkan bahwa respons terhadap tekanan sosial berbeda-beda, tergantung pada karakter pribadi dan dukungan sosial yang dimiliki. Nida, (2021), juga menyatakan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus rentan terhadap penolakan, dan kecenderungan untuk tertutup merupakan bentuk perlindungan diri terhadap rasa canggung dan ketidakpastian sosial.

Selain tekanan sosial, para ayah juga menghadapi beban finansial yang cukup besar. Layanan terapi seperti okupasi, wicara, dan intervensi pendidikan memerlukan biaya yang tinggi dan harus dilakukan secara berkelanjutan. Banyak keluarga mengandalkan BPJS, namun keterbatasan layanan seperti usia atau jenis terapi yang ditanggung membuat sebagian harus menghentikan terapi anak. HR, misalnya, tetap mengantar anaknya meskipun lokasi jauh selama masih ditanggung BPJS, namun terpaksa berhenti ketika harus membayar sendiri. Ekspresi wajahnya menunjukkan kekhawatiran saat membahas hal ini. FN bahkan menunda kebutuhan pribadinya demi memenuhi kebutuhan anak. MH tidak dapat memanfaatkan layanan terapi sekolah karena terbatas biaya, dan AD juga mengaku sering menunda kebutuhan lainnya agar terapi anak tetap berjalan. Observasi menunjukkan adanya kecemasan dan gerakan tubuh yang mencerminkan tekanan batin yang dirasakan para ayah. Meskipun SJ tidak secara terbuka menunjukkan emosi, ia juga menyampaikan kekhawatiran terkait biaya terapi dan pendidikan. Temuan ini mendukung studi Höfer et al., (2022), yang menyatakan bahwa orang tua anak ASD sering mengalami beban ekonomi akibat biaya terapi dan kebutuhan harian anak. Ariyanti & Nurrahima, (2021), juga menunjukkan bahwa orang tua dengan pendapatan rendah menghadapi tekanan tambahan karena kebutuhan khusus anak seperti terapi dan suplemen yang tidak bisa diabaikan.

Dalam menghadapi beratnya tanggung jawab merawat anak dengan ASD, para ayah dalam penelitian ini tidak hanya memenuhi kebutuhan materi, tetapi juga menerapkan berbagai strategi *coping* untuk menjaga keseimbangan emosional. Misalnya, HR menggunakan *emotion-focused coping* dengan menahan perasaannya dan memilih mengekspresikan emosi hanya saat benar-benar perlu. Ia juga mencari pelarian melalui kegiatan sosial ringan seperti ngopi bersama teman. Strategi ini sesuai dengan teori Lazarus & Folkman, (1984), bahwa *emotion-focused coping* dilakukan ketika situasi sulit dianggap tidak bisa diubah, sehingga fokus diarahkan pada pengelolaan emosi. Berbeda dengan HR, FN cenderung terbuka dalam menyampaikan perasaan kepada pasangan dan aktif mencari dukungan sosial. Ia juga rutin berjalan pagi untuk meredakan stres. Pendekatan ini mendekati *problem-focused coping*, yang menurut Khoirunnisa et al., (2023), dapat membantu mengurangi stres melalui dukungan sosial dan pencarian informasi. Sementara itu, AD dan MH lebih memilih *coping kognitif* seperti menenangkan diri secara mandiri dan fokus bekerja untuk mengalihkan pikiran. Mereka juga berkonsultasi dengan profesional untuk memahami kondisi anak, namun cenderung tertutup pada keluarga untuk menghindari salah paham. SJ menempuh

pendekatan spiritual dengan menerima kondisi anak secara ikhlas, menumbuhkan rasa syukur, serta menjalani aktivitas bermakna seperti bekerja dan menikmati waktu santai. Strategi ini sejalan dengan temuan ALBusaidi et al., (2022), yang menunjukkan bahwa penafsiran ulang positif dan praktik spiritual dapat meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis orang tua.

Selain strategi *coping*, dukungan keluarga terbukti berperan penting dalam meringankan tekanan yang dirasakan. Meskipun bukan bagian dari beban menurut Zarit et al., (1986), dukungan ini menjadi faktor protektif. FN, AD, dan MH merasakan dukungan emosional dan praktis dari keluarga, yang membuat mereka tidak merasa sendirian. Penelitian Syafiq et al., (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga memperkuat kemampuan sosial anak dengan ASD. Indiyani et al., (2024), juga mencatat bahwa dukungan keluarga berkaitan dengan perkembangan komunikasi anak. Pengalaman beban pengasuhan para ayah pun bersifat unik dan dipengaruhi berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, usia anak, dan dukungan sosial. FN yang berpendidikan tinggi lebih ekspresif dan reflektif terhadap tekanan emosional, sementara AD dan SJ yang bekerja di sektor informal lebih menekankan pada beban fisik dan ekonomi. Usia anak juga mempengaruhi bentuk tantangan: HR dan SJ yang anaknya masih kecil lebih fokus pada pengawasan harian, sedangkan FN dan MH lebih khawatir akan masa depan pendidikan dan sosial anak.

Dukungan dari pasangan dan keluarga besar mempengaruhi kemampuan ayah dalam menyesuaikan diri. Mereka yang mendapat dukungan menunjukkan *coping* yang lebih stabil, sedangkan yang menghadapi beban secara individu cenderung menarik diri dan mengalami tekanan lebih berat. Hal ini selaras dengan Dücker et al., (2023), yang menegaskan bahwa beban pengasuhan dipengaruhi tidak hanya oleh kondisi anak, tetapi juga oleh lingkungan dan sistem dukungan yang tersedia. Secara keseluruhan, beban psikologis muncul sebagai beban paling dominan. Kekhawatiran tentang masa depan anak, perasaan bersalah, stres, hingga putus asa menjadi beban utama yang memperberat pengalaman pengasuhan sehari-hari. Beban fisik dan finansial turut memperkuat tekanan psikologis ini, menjadikan aspek psikologis sebagai inti dari keseluruhan dinamika beban yang dirasakan para ayah.

## Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa ayah yang merawat anak dengan *autism spectrum disorder* menghadapi beban pengasuhan yang kompleks dan saling berkaitan, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial dan finansial. Keseharian mereka diwarnai dengan kelelahan, gangguan tidur, tekanan emosional, keterbatasan dalam hubungan sosial serta tantangan ekonomi. Meskipun demikian, para ayah menunjukkan upaya adaptif melalui strategi *coping* seperti pengelolaan emosi, pencarian dukungan sosial dan pendekatan spiritual. Peran pasangan dan keluarga terbukti sangat membantu dalam meredakan tekanan yang dihadapi. Oleh sebab itu, penting bagi ayah untuk menyadari bahwa meminta bantuan, baik secara emosional maupun praktis, merupakan langkah adaptif yang mendukung kesejahteraan keluarga. Lingkungan yang suportif dan kolaboratif dari padangan serta keluarga sangat diperlukan, disamping peran tenaga profesional seperti psikolog dan konselor yang seharusnya juga memperhatikan kesejahteraan emosional pengasuh. Lembaga pendidikan dan pemerintah diharapkan memberikan pelatihan serta memperluas akses layanan terapi dan dukungan lainnya. Mengingat kecemasan merupakan aspek beban psikologis yang menonjol dalam penelitian ini, maka disarankan penelitian selanjutnya mengkaji lebih lanjut mengenai tingkat kecemasan pada ayah dengan pendekatan kuantitatif serta mempertimbangkan latar belakang dan tingkat keparahan ASD secara lebih luas.

## Referensi

ALBusaidi, A. M. S., ALMasroori, S. A. S., Awladthani, B. M. S., ALKhaldi, S. A., Al Alawi, N., & Al Salmani, A. A. (2022). Quality of life and coping strategies used by parents of children with autism spectrum disorder in Oman. *Autism and Developmental Language Impairments*, 7.

<https://doi.org/10.1177/23969415221142262>

Alnazly, E. K., & Abojedi, A. (2019). Psychological distress and perceived burden in caregivers of persons with autism spectrum disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(3), 501–508. <https://doi.org/10.1111/ppc.12356>

Ariyanti, R. D., & Nurrahima, A. (2021). Hubungan Caregiver Burden dengan Kualitas Hidup Caregiver Anak Tunagrahita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2). <https://doi.org/10.32584/jika.v4i2.1282>

Asish, Vikas, & Manpreet. (2020). *Fathers as care givers of children with autism spectrum disorder : a review*. 8(1). <https://doi.org/10.25215/0801.024>

Astati, S., Basith, A., & Kamaruddin. (2024). Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus Di Uld-Pt Kota Singkawang. *Journal of Educational Review and Research*, 7(1), 25–33.

Camilleri, L. J. (2022). Exploring the Lived Experiences of Fathers of Children on the Autism Spectrum: A Narrative Inquiry. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221089927>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Sage Publications* (fifth edit). <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>

Davy, G., Barbaro, J., Unwin, K., Clark, M., Jellett, R., Date, P., Muniandy, M., & Dissanayake, C. (2024). Leisure, community, workforce participation and quality of life in primary and secondary caregivers of autistic children. *Autism Research*, 17(4), 799–811. <https://doi.org/10.1002/aur.3113>

Dückert, S., Gewohn, P., König, H., Schöttle, D., Konnopka, A., Rahlff, P., Vogeley, K., Schulz, H., David, N., & Peth, J. (2023). Multidimensional Burden on Family Caregivers of Adults with Autism Spectrum Disorder: a Scoping Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s40489-023-00414-1>

George-Levi, S., Laslo-Roth, R., & Ben Yaakov, L. (2023). Vulnerability to loneliness among fathers of children with autism spectrum disorder: The role of interpersonal and familial resources. *Family Process*, 63(1), 364–378. <https://doi.org/10.1111/famp.12877>

Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi* (1st ed.). PT Raja Grafindo Persada.

Hasan, M., Harahap, T. K., Hasibuan, S., Rodliyah, L., Thalbah, S. Z., Rakhman, C. V., Ratnaningsih, P. W., Inanna, Mattunruang, A., Herman, Nursaeni, Yusriani, Nahriana, Silalahi, D. E., Hasyim, S. H., Rahmat, A., Ulfah, Y. F., & Arisah, N. (2022). *Metode penelitian Kualitatif* (edisi pertama). Tahta Media Group.

Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.

Höfer, J., Hoffmann, F., Dörks, M., Kamp-Becker, I., Küpper, C., Poustka, L., Roepke, S., Roessner, V., Stroth, S., Wolff, N., & Bachmann, C. J. (2022). Health Services Use and Costs in Individuals with Autism Spectrum Disorder in Germany: Results from a Survey in ASD Outpatient Clinics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(2), 540–552. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04955-4>

Indiyani, A., Setyawan, D. A., & Abida, L. L. (2024). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kemampuan Pragmatik Anak Autism Spectrum Disorder (ASD) di Kota Sragen. 2, 857–866.

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 (Rehsos)*, 3(1), 40–57. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v3i1.377>

Iovino, E. A., Caemmerer, J., & Chafouleas, S. M. (2020). Psychological distress and burden among family caregivers of children with and without developmental disabilities six months into the covid 19 pandemic. *Research in Developmental Disabilities*, 114, 103983. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103983>

Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis (Jalan Memahami Pengalaman Hidup)*. Yogyakarta. Penerbit : PT Kanisius.

Khoirunnisa, Aquino, A., Parestorian, P. H., & Kurniawan, K. (2023). Strategi Coping Stres Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 110–120. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>

Latif, M. H. A., Ismail, W. S. W., Manaf, M. R. A., & Taib, N. I. A. (2023). Factors Influencing Despair, Self-blame, and Acceptance Among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder (ASD): A Malaysian Perspective. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2067–2074. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06155-8>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.

Lien, K., Lashewicz, B., Mitchell, J., & Boettcher, N. (2020). Blending Traditional and Nurturing Fathering: Fathers of Children With Autism Managing Work and Family. *Family Relations*, 70(1), 264–281. <https://doi.org/10.1111/fare.12472>

Liu, S., Wu, D., Li, J., & Yin, H. (2025). Latent profile analysis of parental burnout among parents of children with and without autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 07. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1581321>

Lovell, B., Elder, G. J., & Wetherell, M. A. (2021). Sleep disturbances and physical health problems in caregivers of children with ASD. *Research in Developmental Disabilities*, 113, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103932>

Marcinechová, D., Záhorcová, L., & Lohazerová, K. (2023). Self-forgiveness, Guilt, Shame, and Parental Stress among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *Current Psychology*, 43(3), 2277–2292. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04476-6>

Marsack-Topolewski, C. N. (2023). Fathers of Adult Children with Autism: Examination of Caregiver Burden, Social Support, and Quality of Life. *Journal of Child and Family Studies*, 32(11), 3515–3525. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02673-2>

Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.

Nida, F. L. K. (2021). Kontribusi Muhasabah dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 244–262. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1715>

Nurlaila, A., Fikrie, & Dicky Listin Quarta. (2024). Hubungan Caregiver Burden dengan Kualitas Relasi Orang Tua-Anak pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autisme. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 17. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2979>

Rudelli, N., Straccia, C., & Petitpierre, G. (2021). Fathers of children with autism spectrum disorder:

Their perceptions of paternal role a predictor of caregiving satisfaction, self-efficacy and burden. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 83. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101744>

Salari, N., Fatahi, B., Fatahian, R., Mohammadi, P., Rahmani, A., Darvishi, N., Keivan, M., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2022). Global prevalence of congenital anencephaly: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*, 19(1), 201. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01509-4>

Smith, J.A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *Qualitative Research in Psychology*, 6(4), 346–347. <https://doi.org/10.1080/14780880903340091>

Stefanni, D. M. (2024). *Wamenkes Ungkap 2,4 Juta Anak di Indonesia Idap Autisme*. DetikHealth. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7336606/wamenkes-ungkap-2-4-juta-anak-di-indonesia-idap-autisme>

Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. In *ALFABETA* (Vol. 11, Issue 1).

Syafiq, M., Setyawan, D. A., & Tirtawati, D. (2025). Pengaruh Lingkungan dan Dukungan Keluarga Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Anak Autism Spectrum Disorder (ASD) Umur 6-12 Tahun di Surakarta. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 1–23.

Yesilkaya, M., & Magallón-Neri, E. (2024). Parental Stress Related to Caring for a Child With Autism Spectrum Disorder and the Benefit of Mindfulness-Based Interventions for Parental Stress: A Systematic Review. *SAGE Open*, 14(2), 1–22. <https://doi.org/10.1177/21582440241235033>

Zarit, S. H., Todd, P. A., & Zarit, J. M. (1986). Subjective burden of husbands and wives as caregivers: a longitudinal study. *The Gerontologist*, 26(3), 260–266. <https://doi.org/10.1093/geront/26.3.260>

Zhong, Y., Wang, J., & Nicholas, S. (2020). Social support and depressive symptoms among family caregivers of older people with disabilities in four provinces of urban China: The mediating role of caregiver burden. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1403-9>