

Emotional Exhaustion pada Ayah yang Memiliki Anak ABK: Studi Kasus di Rumah Terapi X

Emotional Exhaustion in Fathers of Children with Special Needs: A Case Study at Therapy Center X

Adelia Fristiana Putri*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: adelia.21026@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini didasari oleh banyaknya studi mengenai pengasuhan anak berkebutuhan khusus yang cenderung melibatkan ibu sebagai fokus utama. Namun, kontribusi ayah dalam pengasuhan, khususnya untuk anak dengan kebutuhan khusus, masih belum mendapatkan perhatian yang memadai, sering kali ayah menghadapi sejumlah tantangan besar di berbagai aspek, baik emosional, keuangan, maupun sosial, yang dapat mengakibatkan kelelahan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengetahui gambaran kelelahan emosional serta faktor-faktor yang mempengaruhinya pada ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Rumah Terapi X. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan tiga partisipan menggunakan *purposive sampling*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui analisis tematik, ditambah dengan informasi dari orang-orang terdekat masing-masing partisipan. Hasil penelitian menunjukkan adanya indikasi kelelahan emosional pada ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Rumah Terapi X. Hal ini dapat dilihat dari seluruh partisipan yang menunjukkan aspek fisik, emosional, dan mental, serta faktor utama yang paling berpengaruh adalah beban kerja (*workload*). Terdapat enam tema utama dalam penelitian ini yaitu pengalaman mengasuh anak berkebutuhan khusus, tantangan mengasuh anak berkebutuhan khusus, kelelahan emosional, strategi coping, sumber dukungan, dan harapan orang tua untuk anak berkebutuhan khusus.

Kata kunci : *Emotional exhaustion*, ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus, beban kerja (*workload*)

Abstract

This study is based on the abundance of research on parenting children with special needs, which tends to focus primarily on mothers. However, the contributions of fathers in parenting, especially for children with special needs, have not received adequate attention. Fathers often face significant challenges in various aspects-emotional, financial, and social-which can lead to emotional exhaustion. Therefore, this study aims to explore the nature of emotional exhaustion and the factors influencing it among fathers of children with special needs at Therapy Center X. The research employs a qualitative method with a case study approach. Data were collected through interviews with three participants. The collected data were then analyzed using thematic analysis, supplemented by information from individuals close to each participant. The results of the study indicate signs of

emotional exhaustion among fathers of children with special needs at Therapy Center X. This is evident from all participants, who exhibited physical, emotional, and mental aspects of exhaustion, with workload identified as the most influential factor.

Keywords : *Emotional exhaustion, fathers of children with special needs, workload*

Article History	
Submitted : 20-05-2025 Final Revised : 09-06-2025 Accepted : 09-06-2025	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Anak berkebutuhan khusus tentu menjadi tantangan yang lebih besar bagi orang tua, baik dari segi fisik maupun mental. Orang tua yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus umumnya mengalami tingkat tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan orang tua dari anak yang biasa (Septiningsih & Cahyanti, 2014). Orang tua yang terus-menerus mengalami stres dalam pengasuhan lebih rentan mengalami kelelahan emosional sebagai orang tua. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, rasa keterasingan secara emosional dari anak-anak, perasaan jenuh terhadap peran sebagai orang tua, serta adanya perbedaan yang dirasakan dibandingkan dengan diri mereka sebelum menjadi orang tua (Roskam & Mikolajczak, 2023).

Pengasuhan anak sering kali dianggap sebagai suatu tugas yang lebih diidentikkan dengan perempuan, khususnya ibu dan pandangan ini telah menjadi hal yang umum di dalam masyarakat (Asfari, 2022). Penjelasan ini sejalan dengan studi oleh Brenda M. Uribe Morales (2022) yang mengungkapkan bahwa perawatan, termasuk mengasuh anak, secara tradisional dipandang sebagai tanggung jawab yang melekat pada perempuan. Di sisi lain, figur pria lebih sering dihubungkan dengan norma maskulinitas. Peran ayah umumnya dihubungkan dengan kewajiban untuk mencari nafkah, sehingga seringkali mereka menghabiskan banyak waktu di luar rumah (Reswita et al., 2023). Seorang ayah digambarkan sebagai individu yang jarang terlibat dalam pengasuhan anak atau urusan rumah (Septiningsih dan Cahyanti, 2014). Banyak ayah yang cenderung menghindari atau menolak untuk mengakui adanya masalah, menutupi kelemahan mereka, kesulitan untuk menerima perbedaan yang ada pada anak, dan menyerahkan tanggung jawab pengasuhan kepada orang lain (Uribe Morales et al., 2022). Mereka lebih mengutamakan pekerjaan dan berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Menghadapi fakta bahwa anak mereka mengalami kebutuhan khusus bisa menjadi beban berat bagi para orang tua. Pada tahap awal, banyak orang tua merasa bingung, terkejut, dan bahkan merasa bersalah karena kurangnya pengetahuan tentang kondisi anaknya. Beberapa orang tua memilih untuk menyembunyikan kondisi anak mereka dari teman, tetangga, dan bahkan anggota keluarga terdekat, serta hanya berdiskusi dengan dokter yang menangani anak tersebut (Miranda, 2013). Ketika usaha untuk menemukan solusi tidak berhasil, terutama untuk para ayah yang merasakan kelelahan emosional yang semakin meningkat, hal ini dapat menciptakan situasi yang sangat sulit bagi mereka yang mengalaminya. Penemuan ini sejalan dengan penelitian dari (Maricar et al., 2024) yang mengungkapkan bahwa beberapa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus cenderung lebih berkonsentrasi pada permasalahan yang ada daripada mencari cara untuk mengatasi masalah emosional, sehingga pada akhirnya dapat memicu kelelahan emosional.

Peneliti tertarik untuk mengeksplorasi pemahaman mengenai kelelahan emosional pada ayah yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Hal ini diperlukan karena, seperti yang

telah disebutkan sebelumnya, banyak riset tentang pengasuhan anak berkebutuhan khusus lebih banyak melibatkan ibu sebagai subjek utama. Namun, peran ayah dalam pengasuhan anak, terutama yang memiliki anak kebutuhan khusus, juga sangat perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Penting untuk mendalami bagaimana seorang ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami kelelahan emosional dalam menjalankan peran pengasuhan mereka, serta bagaimana hal itu berdampak pada kesejahteraan diri mereka dan keluarganya. Penelitian ini akan lebih fokus pada jenis gangguan neurologis atau gangguan perkembangan neurodevelopmental. Hal ini bertujuan agar gangguan perkembangan lebih bervariasi dan beragam, sehingga tidak berfokus pada satu gangguan perkembangan saja. Pendekatan ini diambil untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas dari sudut pandang masing-masing ayah yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus, di mana gangguan yang dialami oleh anak-anak tersebut memiliki kesamaan.

Metode

Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu cara penelitian yang mengambil teks dan data visual sebagai sumber utama, memiliki cara analisis data yang unik, serta menyediakan berbagai jenis desain penelitian (Cresswell & Creswell, 2018). Pendekatan ini lebih menekankan pada makna, terutama pada cara seseorang memahami lingkungan sekitarnya dan merasakan berbagai peristiwa dalam kehidupan mereka (Willig, 2013). Penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus, dengan penekanan pada pengalaman kelelahan emosional yang dirasakan oleh ayah yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus di Rumah Terapi X. Tujuan dari penelitian studi kasus ialah untuk memberikan analisis mendalam tentang konteks, karakteristik, dan sifat unik dari suatu kasus atau kondisi individu, sehingga dapat diambil kesimpulan dan dijadikan hal yang bersifat umum (Hardani et al., 2020).

Partisipan

Partisipan dalam studi ini dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, yang merupakan seleksi objek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Creswell & Creswell, 2018). Berikut adalah kriteria untuk partisipan dalam penelitian ini: a) Seorang ayah yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus dan menunjukkan tanda-tanda kelelahan emosional. b) Seorang ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan gangguan neurologis di Rumah Terapi Nanda Delisha. Penggunaan gangguan neurologis sebagai kriteria partisipan bertujuan agar gangguan perkembangan yang dituju lebih bervariasi dan beragam, sehingga tidak berfokus pada satu gangguan perkembangan saja dan menjadi pembahasan yang lebih kompleks. c) Seorang ayah yang masih memiliki pasangan yang saling mendukung dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Peneliti mendapatkan subjek penelitian dengan bantuan *guide keeper* yaitu pimpinan Rumah Terapi X, yang berperan dalam membantu proses pencarian individu sesuai dengan kriteria subjek penelitian yang telah ditetapkan. *Guide keeper* berkontribusi dalam mengenali dan merekomendasikan calon subjek berdasarkan karakteristik yang relevan dengan penelitian. Dengan keterlibatan *guide keeper*, proses pemilihan subjek menjadi lebih sistematis dan efisien, sehingga peneliti dapat memastikan bahwa subjek yang terpilih benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian yang sedang berlangsung. Partisipan penelitian ini berjumlah tiga orang yaitu AD berprofesi sebagai Dokter Umum, FMN berprofesi sebagai Dosen PNS, dan N berprofesi sebagai TNI.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

- 1) Wawancara merupakan dialog langsung antara dua individu atau lebih yang dilakukan secara lisan dengan tujuan tertentu. Jenis wawancara yang digunakan dalam studi ini adalah wawancara semi terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan secara lebih bebas dan fleksibel, serta menyesuaikan dengan situasi yang terjadi di lapangan (Hardani et al., 2020). Wawancara digunakan untuk mengetahui gambaran serta faktor-faktor penyebab *emotional exhaustion* (kelelahan emosional) pada ayah yang memiliki anak berkebutuhan khusus di rumah terapi nanda delisha. Meskipun demikian, dalam praktiknya, peneliti tetap menggunakan alat bantu penelitian (panduan wawancara) untuk memastikan bahwa wawancara berlangsung dengan terarah dan teratur, tetapi tetap dapat disesuaikan dan tidak kaku.
- 2) Dokumen merupakan rekaman tentang kejadian yang telah berlangsung, yang bisa berupa teks, ilustrasi, gambar, catatan pribadi, atau biografi seseorang. Penggunaan dokumentasi dalam penelitian berfungsi sebagai sumber data tambahan yang dapat membantu menjelaskan situasi yang ditemukan di lapangan. Dalam penelitian ini, dokumentasi dijadikan sebagai bahan tambahan (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini menggunakan uji keabsahan data metode member check untuk menguji kevalidan data. Member check merupakan langkah untuk memverifikasi data yang sudah dijangkau oleh peneliti dengan menyampaikan kepada sumber data. Tujuan dari langkah ini adalah untuk memastikan kebenaran serta keabsahan informasi yang disampaikan oleh informan (Husnullail et al., 2024). Member check dapat dilakukan dengan cara meninjau kembali data, yaitu memberikan transkrip wawancara dan analisisnya kepada partisipan. Hal ini memungkinkan partisipan untuk menilai apakah transkrip dan analisis tersebut sesuai dengan apa yang telah mereka sampaikan sebelumnya, atau apakah ada bagian yang diubah atau dimanipulasi oleh peneliti. Setelah wawancara dan transkrip selesai, peneliti akan memberikan hasilnya kepada partisipan untuk memastikan keakuratan data tersebut. Selain member check, penelitian ini juga menerapkan triangulasi sumber sebagai metode untuk menguji keabsahan data. Triangulasi sumber merupakan teknik validasi yang dilakukan dengan membandingkan serta mengkonfirmasi informasi dari beberapa sumber yang berbeda (Sugiyono, 2013). Pendekatan ini bertujuan untuk meminimalkan bias serta memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki tingkat konsistensi dan keandalan yang tinggi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan ketika keseluruhan data telah dikonfirmasi dan dinyatakan benar oleh ketika partisipan, bertujuan agar data yang diperoleh valid. Langkah pertama yaitu setelah pengerjaan verbatim, peneliti menyerahkan hasil verbatim kepada ketiga partisipan untuk mengetahui apakah verbatim sudah sesuai dengan pernyataan pada saat wawancara. Langkah kedua yaitu peneliti menggunakan significant other sebagai penunjang data penelitian sekaligus tambahan data dari sudut pandang orang lain

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan salah satu cara dalam mengkaji data yang bertujuan untuk menemukan pola atau mengidentifikasi tema berdasarkan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006). Menurut Heriyanto (2018), terdapat langkah-langkah dalam melakukan analisis tematik diantaranya sebagai berikut: 1) Pada tahap pertama ini, peneliti perlu benar-benar mendalami dan menyatu dengan data kualitatif yang telah diperoleh. Cara

paling efektif untuk mencapai pemahaman yang mendalam adalah dengan membaca ulang transkrip wawancara secara berulang, serta mendengarkan kembali rekaman wawancara atau menonton rekaman video yang telah dibuat selama proses pengumpulan data. 2) Tahap kedua yaitu proses coding, yang mana dapat diibaratkan seperti pekerjaan pustakawan yang menentukan subjek sebuah buku atau seperti seorang pembaca yang mengidentifikasi gagasan utama dalam sebuah paragraf. Dalam konteks penelitian, kode berfungsi sebagai label atau fitur dalam data yang memiliki keterkaitan dengan pertanyaan penelitian. 3) Tahap ketiga yaitu mengidentifikasi tema. Tema yang diidentifikasi harus mencerminkan aspek penting dalam data yang berkaitan dengan rumusan masalah penelitian. 4) Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi dan merangkum kode yang telah ditemukan untuk dikembangkan menjadi tema utama yang akan menjadi hasil akhir penelitian (Heriyanto, 2018).

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil terkait pengalaman mengasuh anak abk, tantangan mengasuh anak abk, kelelahan emosional, strategi coping, sumber dukungan, dan harapan orang tua untuk anak.

Pengalaman Mengasuh ABK

a. Memahami kondisi anak

Ketiga partisipan menunjukkan kesadaran terhadap kondisi anak mereka. Mereka menyadari bahwa anak mereka tidak berkembang seperti anak-anak pada umumnya.

“Sejak awal mengetahui kondisinya emm apa ya. Awalnya sih saya seperti tidak sama dengan anak pada umumnya dimana harusnya bisa ngomong, ini kok gak bisa ngomong” (AD-S1)

“[...] saya harus memahami dulu petunjuk-petunjuk dari terapis. Kan informasi itu taunya dari terapis [...]” (FMN-S2)

“[...] dari psikolognya menyebutkan kalau ini termasuk berkebutuhan khusus begitu. Jadi ya tau nya dari situ.” (N-S3)

b. Respon awal orang tua

Respon awal ketiga partisipan terhadap kondisi anak ditandai dengan upaya aktif mencari informasi terkait kondisi anak.

“[...] saat mengetahui disini ya saya terus mencari informasi baik itu searching di google itu dan menemukan ciri-cirinya itu mengarah ke anak saya, dan kemudian saya ya gimana lagi ya saya coba pemeriksaan.” (AD-S1)

“[...] mengetahui kondisi anak yaitu dengan mencari informasi tenaga yang ahli seperti dokter dan psikolog terapis.” (FMN-S2)

“[...] kalau dilihat itu anaknya aktif kan. Saking aktifnya kayak ndak biasa aja gitu. Jadi, kita coba cari tahu. Alhasil kita tahu, dan gimana caranya kita bisa ngobati, ibaratnya menyembuhkan ke psikolog itu.” (N-S3)

c. Proses penerimaan diri terhadap kondisi anak

Proses penerimaan diri terhadap kondisi anak berlangsung secara bertahap, tidak terjadi secara instan. Perlu waktu beberapa bulan dalam menerima kondisi anak sepenuhnya.

“[...] sekitar tahun 2021 itu sudah kayaknya ini autisme ini kayaknya, cuma pada waktu itu kan saya di Kalimantan posisinya belum pindah ke Bondowoso, tapi saya sudah mulai menerima keadaan anak meskipun belum bisa berbuat apa-apa.” (AD-S1)

“[...] itu kira-kira sekitar 3 bulan lah saya baru bisa menerima kondisi anak sepenuhnya. Tentu saja sebagai orang tua kan ya pengennya anaknya tidak terdiagnosa ya. Tapi,

karena saya itu mungkin aspek sebagai dosen ya pekerjaan saya, ya melaksanakannya itu dengan nerima dan legowo saja.” (FMN-S2)

“Ndak sampai yang bertahun-tahun, paling sekitar 2 atau 3 bulanan lah. Soalnya kan saya harus bisa lebih ikhlas dan nerima. Kalau ndak gitu istri pasti tambah down, dan harus butuh support dari saya.” (N-S3)

Tantangan Mengasuh ABK

a. Perubahan kehidupan

Pengasuhan anak berkebutuhan khusus tentunya terdapat tantangan di dalamnya, salah satunya yaitu perubahan kehidupan. Ketiga partisipan mengalami perubahan rutinitas dan pekerjaan demi memprioritaskan anak dan keluarga.

“[...] saya merencanakan untuk mengundurkan diri dari PNS saya untuk bekerja sendiri tadi sebagai dokter buka praktek mandiri.” (AD-S1)

“[...] untuk saat ini saya mulai mengurangi beban pekerjaan saya di kampus untuk memprioritaskan keluarga, khususnya anak saya yang kedua ini.” (FMN-S2)

“[...] kan kebetulan kerjanya kita jauh. Jadi, Bapaknya ini dua minggu ada di Madura, dua minggu lagi di rumah, jadi harus izin cuti untuk ketemu anak gitu.” (N-S3)

b. Kesulitan memahami dan menghadapi anak

Selain perubahan rutinitas pekerjaan, tantangan lainnya yang dihadapi oleh ketiga partisipan adalah kesulitan dalam memahami dan menghadapi keinginan anak. Hal ini terjadi karena keterbatasan kemampuan komunikasi verbal pada anak-anak mereka, yang sering kali menimbulkan perilaku seperti menangis berlebihan atau tantrum.

“[...] waktu belum di Rumah Terapi X ini anak saya ini ya lebih rewel dari anak seumurannya. Rewel dalam artian ini ya kan masih belum bisa bicara, ya belum bisa komunikasi, ya seperti keluarganya kami kesulitan memahami keinginannya ini apa.” (AD-S1)

“[...] ketika harus memahami pernyataan, permintaan, kita harus bisa mengklarifikasi secara kognisi ya pada si kecil itu kan. Apalagi kalau dia nangis rewel kita harus cari tahu dia maunya apa.” (FMN-S2)

“Pas anaknya lagi tantrum aja mbak. Harus banyak-banyak sabar, soalnya kalau ndak bisa sabar bisa naik darah saya mbak haha saking bingungnya ngadepin anak ini.” (N-S3)

Kelelahan Emosional

Fokus utama pada hasil kelelahan emosional terlihat dari aspek dan faktor penyebab kelelahan emosional yang dialami ketiga partisipan. Pada aspek kelelahan emosional terlihat dalam tiga aspek utama:

a. Aspek fisik

Aspek fisik merupakan keluhan yang paling utama dirasakan oleh ketiga partisipan. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa waktu istirahat mereka sangat terbatas karena harus turut ikut serta dalam pengasuhan anak. AD selaku partisipan pertama menyatakan bahwa dirinya mengalami gangguan pada waktu tidurnya akibat anak yang sering rewel di malam hari. FMN selaku partisipan kedua menyatakan bahwa sebelum menjalani terapi, ia mengalami gangguan tidur akibat anaknya yang sering rewel pada malam hari. N selaku partisipan ketiga menyatakan bahwa dia merasa pegal dan lelah akibat seringnya melakukan perjalanan bolak-balik antara Sumenep dan Situbondo.

b. Aspek emosi

Aspek emosi pada kelelahan emosional dirasakan oleh partisipan sebagai bentuk keletihan yang tidak tampak secara fisik, tetapi sangat membebani pikiran dan perasaan

mereka. AD selaku partisipan pertama menyatakan bahwa emosinya seringkali memuncak ketika anaknya rewel dalam waktu yang lama. Meskipun demikian, ia berusaha keras untuk menahan diri dan tidak meluapkan kemarahan secara berlebihan. FMN selaku partisipan kedua menyatakan bahwa kelelahan secara emosional terasa jauh lebih tinggi dibandingkan kelelahan fisik. N selaku partisipan ketiga menyatakan bahwa emosinya cenderung muncul ketika dirinya sedang merasa lelah, terutama saat menghadapi anak yang rewel.

c. Aspek mental

Aspek kelelahan emosional pada ketiga partisipan merasa bahwa sebagai ayah dan suami, mereka harus tampil kuat, tidak boleh menunjukkan rasa putus asa atau lemah. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketiga partisipan cenderung menyembunyikan perasaannya sendiri. AD selaku partisipan pertama menyatakan bahwa sebagai seorang suami sekaligus ayah, ia merasa perlu menunjukkan sikap tenang dan kuat, karena apabila ia memperlihatkan rasa khawatir dan pikiran yang terbebani, hal tersebut dikhawatirkan akan memengaruhi beban pikiran istrinya. FMN selaku partisipan kedua menyatakan bahwa sebagai seorang laki-laki dan kepala keluarga, ia merasa tidak seharusnya terlalu lama berada dalam fase penolakan (*denial*) terhadap kondisi anaknya. N selaku partisipan ketiga menyatakan bahwa seringkali merasa mengantuk dan lelah. Meski demikian, ia berupaya untuk tidak memperlihatkan kondisi tersebut kepada istri dan anak-anaknya.

Pada faktor kelelahan emosional terlihat dalam empat faktor utama:

a. Beban kerja (*workload*)

Beban kerja (*workload*) merupakan faktor yang paling sering dirasakan oleh ketiga partisipan sebagai penyebab munculnya kelelahan emosional. AD selaku partisipan pertama menyatakan bahwa kelelahan sering kali dialami, terutama saat ada banyak pasien, yang menyebabkan perasaan mengantuk dan kelelahan akibat beban kerja yang padat. FMN selaku partisipan kedua menyatakan bahwa sebagai seseorang yang berprofesi sebagai dosen memiliki tanggung jawab di bidang pendidikan, pengajaran, dan penelitian. Dengan adanya tambahan tugas-tugas lain di luar ketiga bidang tersebut, ia merasa perlu untuk mengurangi beban pekerjaan agar dapat lebih menyesuaikan diri dengan beban pekerjaan yang ada. N selaku partisipan ketiga menyatakan bahwa merasa kelelahan akibat perjalanan jauh dari tempat bekerja ke rumahnya. Ia mengharuskan sering mengajukan cuti untuk memiliki waktu bersama keluarga sekaligus turut mendampingi anaknya terapi.

b. Tekanan waktu (*time pressure*)

Tekanan dan keterbatasan waktu dari ketiga partisipan untuk mengurus anak dan pekerjaan menyebabkan kelelahan emosional, terutama ketika harus mengejar waktu dalam pekerjaan sekaligus membantu pengasuhan anak ketika di rumah. AD selaku partisipan pertama menyatakan bahwa ia kerap merasa tergesa-gesa ketika harus menangani pasien sementara istrinya juga sedang bekerja. Ia merasa tidak tega jika harus meninggalkan anak hanya bersama asisten rumah tangga, meskipun pekerjaannya dilakukan dari rumah. FMN selaku partisipan kedua menyatakan bahwa perlu lebih banyak usaha dalam mengasuh anak keduanya karena tuntutan untuk membagi waktu antara pekerjaan dan pendampingan terapi. Meskipun secara fisik berada di kampus, pikirannya sering kali mengarah kepada anak, sehingga muncul keinginan untuk cepat pulang. N selaku partisipan ketiga menyatakan bahwa konsentrasi kerjanya menjadi terganggu ketika anaknya mengalami tantrum atau menjadi rewel saat dirinya tidak berada di rumah. Ia kerap kali memandangi kalender sebagai bentuk perhitungan waktu cuti hingga akhirnya bisa kembali bertemu dengan anak dan keluarganya.

c. Kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*)

Lingkungan sekitar yang kurang memahami kondisi anak berkebutuhan khusus dapat menambah beban psikologis partisipan. Meskipun tidak semua pertanyaan bersifat menyudutkan, tetap saja hal itu menimbulkan perasaan tidak nyaman dan beban sosial tambahan yang memperkuat kelelahan emosional pada ketiga partisipan. AD selaku partisipan pertama menyatakan bahwa ketika anaknya sempat mengikuti kegiatan di playgroup, sebagian orang di sekitar menunjukkan keterkejutan akibat keterbatasan pemahaman mereka mengenai anak-anak dengan kebutuhan khusus. FMN selaku partisipan kedua menyatakan bahwa lingkungan sekitar seperti tetangga, kerap melontarkan pertanyaan yang menunjukkan rasa heran terhadap kondisi anaknya. Meskipun tidak secara langsung bernada negatif, pertanyaan-pertanyaan tersebut cenderung mempertanyakan latar belakang orang tua atau faktor gizi, seolah-olah mencari penyebab dari kondisi yang dialami anak. N selaku partisipan ketiga menyatakan bahwa saat awal anak terdiagnosa, banyak orang yang mempertanyakan kondisi anaknya dan menanyakan apa yang sebenarnya terjadi pada sang anak. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dan pengetahuan tentang anak berkebutuhan khusus masih kurang.

d. Stress peran (*role stress*)

Konflik antara peran sebagai pencari nafkah dan sebagai pendamping anak sering kali menimbulkan stres tambahan yang dialami oleh ketiga partisipan. AD selaku partisipan pertama menyatakan bahwa saat berprofesi sebagai PNS di Kalimantan, fokus utamanya hanya tertuju pada pekerjaan, sehingga perhatian terhadap anak dan istri di rumah menjadi terabaikan, padahal anak keduanya sangat membutuhkan pendampingan. FMN selaku partisipan kedua menyatakan bahwa sebelum mengurangi beban pekerjaan di kampus, ia merasa sangat terbebani. Pengurangan tugas tersebut dilakukan untuk menghindari kelelahan dan agar ia bisa lebih fokus dalam mendampingi anaknya dalam proses penyembuhan. N menyatakan bahwa meskipun sedang cuti dua minggu, ia sering merasa bingung dan kewalahan saat menerima tugas mendadak dari komandannya atau anggotanya.

Strategi Coping

a. *Problem focused coping*

Problem focused coping merupakan strategi yang utama yang dilakukan oleh ketiga partisipan guna mengelola kelelahan emosional.

"[...] saya memutuskan untuk saya buka praktek mandiri, dimana pasien yang datang ini cenderung ya ringan sih, ndak ada kasus-kasus darurat gitu ndak ada. Jadi, saya bisa membagi waktu. Jadi, saya ya cuma praktek mandiri di rumah saja tidak bertugas di rumah sakit, tidak bertugas di puskesmas sehingga beban kerja saya lebih ringan, dan juga saya bisa menemani anak terapi bersama istri saya." (AD-S1)

"[...] yang pertama adalah sering mengajak bermain anak saya yang berkebutuhan khusus itu dan sering mengajak berkomunikasi ya itu aja. Kan saya sudah mengurangi beban tugas pekerjaan saya sebagai dosen, jadi lebih banyak waktu untuk mengajari anak berkomunikasi." (FMN-S2)

"[...] kalau sudah waktunya tidak bekerja ya itu eee waktunya sudah untuk anak. Jadi waktu kerja buat kerja, dan waktu libur ya buat anak-anak, entah itu waktu untuk bermain, belajar, dan berobat ke terapi." (N-S3).

b. *Emotion focused coping*

Selain *problem focused coping*, ketiga partisipan mengembangkan *emotion focused coping* dengan cara memaknai kondisi anak sebagai amanah dari Tuhan.

"[...] mudah-mudahan yang terbaik ajalah dari Allah itu aja." (AD-S1).

"[...] dengan cara ya pertama adalah kita adalah mengambil sisi positifnya bahwa itu adalah titipan tuhan, ya disitu saya berkaca bahwa ini bukan siapa-siapa saya, ini anak titipan."

"Kita juga sudah komit kalau anak ini istimewa terutama di mata Tuhan, ini amanah dan sebagai orang tua dibawa enjoy aja kalo momong anak gitu." (N-S3)

Sumber Dukungan

a. Dukungan pasangan

Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka dan istri menjalani peran sebagai orang tua dengan cara saling bekerja sama, berbagi tanggung jawab, serta saling mendukung saat menghadapi berbagai situasi yang sulit.

"[...] kita sharing bareng, kita atasi bareng semua permasalahan anak kita. Kita satu pemikiran." (AD-S1)

"[...] ketika ada permasalahan kita saling berdiskusi dan mendukung satu sama lain, terutama dalam hal urusan anak kami." (FMN-S2)

"[...] waktu saya kerja kan selama dua minggu yang jelas kan istri ngerawat anak sendirian, ya pas kebetulan saya pulang gantian sama saya. Istri jugak ndak langsung lepas tangan, ya tetap di dampingi kalau saya momong anak. Alhamdulillah istri sangat pengertian." (N-S3)

b. Dukungan keluarga besar

Keluarga besar juga menjadi sumber kekuatan dalam menjalani peran sebagai ayah dari anak berkebutuhan khusus.

"Ya pasti mereka semua mendukung, untuk hal ini ya misalnya kalau saya pas kebetulan orang tua ada di rumah, ya ikut bantu jaga jugak." (AD-S1)

"[...] keluarga besar sudah selesai dan menerima. Secara langsung mereka jugak terkadang membantu secara fisik maupun ekonomi." (FMN-S2)

"[...] keluarga besar selalu menyemangati saya dan istri." (N-S3)

Harapan Orang Tua untuk Anak

Meski harus menghadapi berbagai tantangan, ketiga partisipan tetap memiliki harapan besar untuk masa depan anak-anak mereka. Harapan ini mencerminkan keinginan dari ketiga partisipan untuk menyaksikan anak-anak mereka tumbuh dan meraih potensi terbaik yang dimiliki mereka.

"Harapannya ya seperti orang tua pada umumnya ya. Ya semoga menjadi anak yang pintar, anak yang salehah, eee berbakti ke orang tua, eee bertakwa itu aja sih." (AD-S1)

"Untuk anak kedua saya ya kalau cetakanmu adalah kotak ya permintaan yang punya itu bentuk kotak ya kita support kotak. Meskipun kapan kita tahu dia kotak atau sudah berbentuk lain kita ndak tau. Tapi, kembali lagi semuanya itu ada indikatornya. Indikator kita peroleh dari terapis dari pengalaman-pengalaman. Ya kita sempurnakan sesempurna mungkin." (FMN-S2)

"Semoga cepet sembuh, dan cepet normal seperti anak-anak yang lain agar bisa jadi anak kebanggaan orang tua." (N-S3)

Pembahasan

Berdasarkan pengalaman para orang tua dalam merawat anak berkebutuhan khusus, ketiga partisipan dalam penelitian ini menyadari adanya perbedaan dalam perkembangan anak-anak mereka. Perbedaan tersebut umumnya terlihat pada aspek kemampuan komunikasi verbal serta interaksi sosial, yang tidak sejalan dengan perkembangan anak seusianya. Temuan ini

sejalan dengan hasil penelitian Mukhlis dkk. (2023), yang mengungkapkan bahwa proses penerimaan orang tua terhadap anak berkebutuhan khusus biasanya diawali dengan kecurigaan terhadap perbedaan perkembangan, yang kemudian diperkuat melalui diagnosis oleh tenaga profesional (Mukhlis et al., 2023).

Perjalanan menuju penerimaan kondisi anak bukanlah sesuatu yang terjadi secara cepat. Ketiga partisipan menyatakan bahwa mereka membutuhkan waktu beberapa bulan untuk benar-benar menerima kenyataan tersebut dengan tulus. Proses ini berlangsung bertahap, dimulai dari perasaan terkejut, penolakan, kesedihan, kemudian berangsur masuk ke tahap penyesuaian, hingga akhirnya mencapai penerimaan secara penuh. Para significant others juga mengonfirmasi hal ini, dengan menyatakan bahwa suami mereka pun memerlukan waktu dalam menerima kondisi anak, meskipun tidak berlangsung terlalu lama. Proses ini sejalan dengan konsep tahap penerimaan diri yang dikemukakan oleh Garry Hornby (2011), yang menjelaskan bahwa orang tua akan melalui berbagai fase sebelum dapat menerima kondisi anak secara utuh (Hornby, 2011).

Pengasuhan anak berkebutuhan khusus tentunya terdapat tantangan di dalamnya, salah satunya yaitu perubahan kehidupan. Ketiga partisipan mengalami perubahan rutinitas dan pekerjaan demi memprioritaskan anak dan keluarga. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh penelitian Harahap dan Irman (2024), yang menyebutkan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus sering kali harus melakukan penyesuaian dalam kehidupan, termasuk mengubah rutinitas kerja dan membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan. Hal ini dilakukan untuk memastikan kebutuhan anak dapat terpenuhi secara optimal, meskipun konsekuensinya adalah berkurangnya waktu untuk diri sendiri atau pekerjaan utama (Harahap & Irman, 2024).

Selain perubahan rutinitas pekerjaan, tantangan lainnya yang dihadapi oleh ketiga partisipan adalah kesulitan dalam memahami dan menghadapi keinginan anak. Hal ini terjadi karena keterbatasan kemampuan komunikasi verbal pada anak-anak mereka, yang sering kali menimbulkan perilaku seperti menangis berlebihan atau tantrum. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Andriani dkk (2024), yang mana salah satu tantangan mengasuh anak berkebutuhan khusus yaitu kurangnya pelatihan dan kesadaran, dimana banyak orang tua merasa terbatas karena kurangnya pelatihan dan informasi yang memadai mengenai cara yang tepat untuk berinteraksi dengan anak ABK (Andriani et al., 2024).

Maslach dan Leiter (2016) mendefinisikan kelelahan emosional sebagai suatu keadaan keletihan yang intens, ditandai dengan perasaan jenuh, lemahnya kondisi fisik, dan berkurangnya motivasi. Kondisi ini berlangsung terus-menerus dan berdampak besar pada pengaturan energi serta kestabilan emosi seseorang. Ketiga partisipan dalam penelitian ini menunjukkan gejala kelelahan, yang terutama dipicu oleh tekanan pekerjaan yang berlangsung lama. Pengalaman kelelahan emosional mereka tergambar melalui tiga aspek (Maslach & Leiter, 2016)

Pertama pada aspek fisik, kelelahan emosional tercermin dari ketiga partisipan melaporkan mengalami kesulitan tidur serta rasa lelah secara fisik yang cukup intens. Kondisi ini dipicu oleh minimnya waktu untuk beristirahat, mengingat mereka harus aktif terlibat dalam pengasuhan anak yang memerlukan perhatian lebih. Kedua pada aspek emosi, kelelahan tercermin melalui munculnya emosi negatif. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka sering merasa mudah marah, khususnya ketika menghadapi anak yang sedang tantrum atau rewel. Ketiga pada aspek mental, kelelahan emosional tercermin melalui gejala seperti kecemasan yang berlebihan, perasaan bingung, hambatan dalam berkomunikasi, serta kecenderungan untuk menahan atau menyembunyikan emosi. Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2016) mengemukakan bahwa kelelahan emosional dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor,

seperti tingginya tuntutan pekerjaan, keterbatasan waktu, rendahnya dukungan sosial, serta konflik peran yang dialami individu. Faktor-faktor tersebut turut menjadi penyebab munculnya kelelahan emosional yang dialami oleh ketiga partisipan dalam penelitian ini.

Mengatasi kelelahan emosional, ketiga partisipan menerapkan berbagai strategi coping. Mereka menggunakan pendekatan coping yang berfokus pada masalah (problem focused coping) maupun yang berfokus pada emosi (emotion focused coping) untuk menangani permasalahan mereka (Azmi., 2019). Ketiga partisipan lebih cenderung memakai strategi coping yang berfokus pada penyelesaian masalah dibandingkan dengan coping yang berorientasi pada pengelolaan emosi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sarafino dan Smith (2014) yang menyatakan bahwa orang dewasa lebih sering menggunakan problem focused coping karena strategi ini dianggap efektif dalam mengurangi stres secara berkelanjutan (Sarafino & Smith, 2014).

Dukungan dari pasangan, khususnya istri menjadi sangat penting bagi ketiga partisipan dalam menghadapi tantangan mengasuh anak berkebutuhan khusus. Ketiganya mengungkapkan bahwa mereka dan pasangan saling bekerja sama dalam menjalankan peran sebagai orang tua, baik melalui pembagian tanggung jawab maupun dengan saling memberi semangat ketika menghadapi kondisi sulit. Selain pasangan, keluarga besar juga menjadi sumber dukungan penting bagi para partisipan. Anggota keluarga seperti orang tua, saudara kandung, maupun kerabat lainnya sering kali membantu, baik melalui bantuan fisik, meluangkan waktu untuk merawat anak, maupun memberi dukungan secara emosional dan moral. Keterlibatan keluarga besar ini membantu memperkuat semangat para ayah dalam menjalani peran pengasuhan yang menantang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khoeriyah (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting bagi keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus, karena dapat meningkatkan ketangguhan mereka dalam menjalankan peran pengasuhan dan berpengaruh positif terhadap kualitas perawatan anak secara keseluruhan (Khoeriyah, 2020).

Tidak dapat dipungkiri bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dihadapkan pada berbagai tantangan. Meskipun demikian, ketiga partisipan tetap memelihara keyakinan yang tinggi terhadap masa depan anak-anak mereka. Mereka berharap agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, layaknya anak-anak lain pada umumnya. Harapan ini tidak hanya berkaitan dengan nilai-nilai moral dan spiritual, seperti keinginan agar anak menjadi pribadi yang baik dan taat kepada orang tua, tetapi juga mencakup harapan agar anak mereka dapat diterima di lingkungan sosial dan memperoleh perlakuan yang setara.

Ketiganya tetap mempertahankan pandangan positif tentang masa depan anak-anak mereka. Harapan ini menunjukkan keinginan mendalam untuk melihat anak-anak mampu berkembang dan meraih potensi terbaik yang dimiliki. Temuan ini sesuai dengan penelitian Nur dkk (2018), yang menyatakan bahwa harapan orang tua berpengaruh besar terhadap pendekatan mereka dalam mengasuh (Nur et al., 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terkait “Emotional Exhaustion pada Ayah yang Memiliki Anak ABK: Studi Kasus di Rumah Terapi X”, dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan dalam kajian ini mengalami bentuk kelelahan emosional. Ketiganya memperlihatkan gejala yang mencerminkan keletihan secara fisik, emosional, maupun mental. Namun, dari ketiga aspek tersebut, yang paling dominan terlihat adalah kelelahan fisik dan emosional. Kelelahan fisik tercermin melalui gangguan tidur dan rasa lelah yang terus-menerus, sementara kelelahan emosional muncul dalam bentuk kecemasan, emosi yang mudah meledak,

serta penurunan kestabilan emosional ketika menghadapi perilaku anak. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor utama penyebab kelelahan emosional adalah beban kerja yang tinggi. Ketiga partisipan memiliki pekerjaan tetap dengan tuntutan tanggung jawab yang besar, sehingga mereka harus membagi perhatian antara kewajiban profesional dan kebutuhan anak berkebutuhan khusus di rumah. Situasi ini menciptakan tekanan tambahan, karena mereka juga merasa perlu untuk tetap hadir secara fisik dan emosional dalam mendampingi tumbuh kembang anak.

Saran

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, khususnya dalam hal jumlah partisipan yang sedikit serta wilayah penelitian yang terbatas. Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang lebih bervariasi, serta memperluas lokasi penelitian guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan beragam. Bagi para ayah diharapkan dapat lebih terbuka dalam mengelola kelelahan emosional yang muncul selama proses pengasuhan. Salah satu langkah penting adalah tidak ragu untuk mencari bantuan atau dukungan, baik dari pasangan, tenaga profesional, dan sebagainya. Para ayah juga dapat belajar teknik relaksasi seperti meditasi untuk mengatasi stres dan kecemasan yang dimilikinya. Selain itu, penting bagi ayah untuk menyadari bahwa menunjukkan emosi bukanlah kelemahan, melainkan bentuk kepedulian dan respons wajar atas kondisi yang tidak memungkinkan. Keluarga sebagai sistem pendukung utama diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka, saling memahami peran masing-masing, dan berbagi tanggung jawab secara seimbang dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Selain itu, masyarakat luas diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan empati terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus serta tantangan yang dihadapi oleh orang tuanya. Perlu adanya edukasi dan penyuluhan dari lembaga terkait agar masyarakat tidak lagi memberikan stigma negatif atau pertanyaan yang menyudutkan. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat penting untuk membantu keluarga menjalani peran pengasuhan dengan lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

- Andriani, O., Rinjani, A. Della, Mutiyya, & Aprilia, P. (2024). Peningkatan Kesadaran Masyarakat: Memahami Kehidupan dan Tantangan Anak-Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 480–487. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.607>
- Asfari, H. (2022). Peran yang Terlupakan: Pengasuhan Ayah pada Keluarga dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Indonesia. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.140>
- Azmi., S. F. (2019). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology; In Qualitative Research in Psychology. *Uwe Bristol (University of the West of England)*, 3(2), 77–101. <https://psychology.ukzn.ac.za/?mdocs-file=1176>
- Cresswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fifth Edit). SAGE Publications.
- Harahap, J. S., & Irman, I. (2024). Strategi Pengasuhan Orangtua Dalam Merespon Sehingga Potensi Anak Berkebutuhan Khusus Bertumbuh Kembang Dengan Baik. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 40–49. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.101>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana,

- D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Heriyanto. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Hornby, G. (2011). *Parental Involvement in Childhood Education: Building Effective School-Family Partnerships*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8379-4>
- Khoeriyah, S. M. (2020). Literatur Review: Dukungan Sosial Bagi Ibu yang Memiliki Anak Disabilitas. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 1(9).
- Maricar, N. R., Saudi, A. N. A., & Nurhikmah, N. (2024). Gambaran Emotional Exhaustion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 98–105. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3423>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping dan Kelelahan Emosional pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo*, 1(2), 123–135.
- Mukhlis, A., Aniswari, P. D., Fitriah, N., Hayyu, I., & Susanti, R. A. (2023). The Profile Of Self-Acceptance Of Parents Of Children With Special Needs and Developmental Disabilities. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v12i2.26827>
- Nur, H., Wagey Tairas, M. M., & Hendriani, W. (2018). The Experience of Hope for Mother with Speech Delay Children. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(2), 104. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v7i2.8936>
- Reswita, Wahyuni, S., Novembil, M. S., & Hasanah, N. (2023). Sosialisasi Peran Ayah dalam Pengasuhan Anak Berkebutuhan Khusus Usia Dini. *JPPKh Lectura: Jurnal Pengabdian Pendidikan Khusus*, 1(2), 26–32.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Parental Burnout in the Context of Special Needs, Adoption, and Single Parenthood. *MDPI Children*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children10071131>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (J. W. & Sons. (ed.)).
- Septiningsih, D. H. N., & Cahyanti, I. Y. (2014). Psychological Well-Being Ayah Tunggal dengan Anak Penderita Cerebral Palsy. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 50–58.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Uribe Morales, B. M., Cantero Garlito, P. A., & Cipriano Crespo, C. (2022). Fathers in the Care of Children with Disabilities: An Exploratory Qualitative Study. *MDPI Healthcare*, 10(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare10010014>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research In Psychology* (Third Edit). Open University Press McGraw-Hill.