KONTRIBUSI PENERIMAAN DIRI TERHADAP KEBAHAGIAAN ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK *DOWN SYNDROME* DI BUKITTINGGI

Skripsi

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh

Mutiara Hanifah

15011196

JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI PENERIMAAN DIRI TERHADAP KEBAHAGIAAN ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK *DOWN SYNDROME* DI BUKITTINGGI

Nama : Mutiara Hanifah

NIM : 15011196

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, November 2019

Disetujui Oleh
Pembimbing

Yuninda Tria Ningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
NIP: 198706212015042004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Judul	: **Kontribusi Penerimaan Diri terhadap Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome* di Bukittinggi**
Nama	: Mutiara Hanifah
NIM	: 15011196
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Fakultas Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, November 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Yuninda Tria Ningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog	1.
2. Anggota	: Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog	2.
3. Anggota	: Rahayu Hardianti Utami, S.Psi., M.Psi., Psikolog	3.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Mutiara Hanifah dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Bukittinggi, November 2019

Yang menyatakan,

Mutiara Hanifah

ABSTRAK

Judul : Kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.
Nama : Mutiara Hanifah
Pembimbing : Yuninda Tria Ningsih

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi, dengan teknik sampel *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 32 orang. Penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri dan kebahagiaan dengan reliabilitas masing-masing yaitu 0,929 dan 0,930. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Nilai R Square yang diperoleh yaitu 0,165. Hal ini berarti penerimaan diri berkontribusi sebanyak 16,5% terhadap kebahagiaan. Hasil koefiesn korelasi yang idapat sebesar sebesar 0,407 dengan nilai t sebesar 2,438 dan p= 0,021 (p<0,05) yang berarti Ha diterima, dimana terdapat kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.

Kata Kunci: Penerimaa diri, kebahagiaan, orang tua, anak *down syndrome*.

ABSTRACT

Tittle ***: Contribution of self-aceeptance to parents happiness of down syndrome children in Bukittinggi.***
Name *: Mutiara Hanifah*
Advisor *: Yuninda Tria Ningsih*

The study aims to look at the contribution of self-acceptance to parents happiness of down syndrome in Bukittinggi. The research design used is quantitative. The population of this study were parents of down syndrome children in Bukittinggi, with purposive sampling technique. The number of sample obtained was 32 people. This study used a scale of self-acceptance and happiness respectively with 0.929 and 0.930 reliability. The analysis technique used is simple regression analysis. The R Square value obtained is 0.165. This mean that self-acceptance as much as 16,5% of happiness. The correlation coefficient obtained is 0.407 with a t value of 2.438 and a value of p= 0.021 (p<0.05) which indicates Ha is accepted, where there is a contribution of self-acceptance to parents happiness of down syndrome children in Bukittinggi.

Keywords: *Self-acceptance, happiness, parents, down syndrome children.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan pertolongannya peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :Kontribusi Penerimaaan Diri terhadap Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome* di Bukittinggi. Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus ditempuh untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

Peneliti mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, pengarahan dan semangat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. H. Ganefri, Ph. D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan bapak Rinaldi, S. Psi., M. Si selaku ketua dan sekretaris Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang
4. Ibu Yuninda Tria Ningsih, S. Psi., M. Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. Taufik, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi, saran dan semangat kepada peneliti selama menuntut ilmu di jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

6. Ibu Rahayu Hardianti, S. Psi., M. Psi, Psikolog dan Ibu Yolivia Irna Aviani, S. Psi., M. Psi, Psikolog selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnakan skripsi.
7. Bapak dan Ibu dosen psikologi beserta staf administrasi Program Studi Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi penulis selama dalam perkuliahan.
8. Teristimewa kepada diri peneliti sendiri yang telah luar biasa berjuang dalam banyak rintangan hingga skripsi ini selesai dikerjakan.
9. Teruntuk yang terkasih kedua orang tua, mama dan papa yang telah mendoakan, menyemangati, mengasihi dan mendukung dana hingga akhirnya peneliti sampai pada titik ini.
10. Teruntuk Sekolah Luar Biasa di Padang dan Bukittingi, tempat peneliti melakukan penelitian. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih karena telah mengizikan peneliti untuk melakukan penelitian dan kesediaannya direpotkan oleh peneliti.
11. Teruntuk orang tua anak *down syndrome* yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya karena telah bersedia berbagi waktu, cerita, dan pengalamannya kepada peneliti. Semoga Allah selalu menganugerahkan tawa dan canda kebahagian ke dalam kehidupan adik-adik semua.Aamiin.
12. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan psikologi angkatan 2015, terimakasih karna sudah ada dan menjadi bagian cerita yang tidak akan pernah terlupakan.

13. Teruntuk semua pihak yang telah membantu dan telah ikut serta direpotkan selama masa-masa penyelesaian skripsi ini. Terima kasih banyak telah menjadi bagian dari saksi perjuangan. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih atas segala perbuatan baik yang telah diberikan. Aamiin.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memeberikan informasi bagi pembaca.

Bukittinggi, Oktober 2019

Peneliti

Mutiara Hanifah

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
ABSTRACT ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL v
DAFTAR GAMBAR vi
DAFTAR LAMPIRAN vii

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 9
C. Batasan Masalah 9
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 10
F. Manfaat Penelitian 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 12
A. Kebahagiaan 12
1. Pengertian Kebahagiaan 12
2. DimensiKebahagiaan 14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhiKebahagiaan 16
B. Penerimaan Diri 18
1. Pengertian Penerimaan Diri 18
2. Aspek-aspek Penerimaan Diri 20
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri 21
C. Dinamika Kontribusi Penerimaan Diriterhadap Kebahagiaan pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome* 27
D. Kerangka Konseptual 29
E. Hipotesis Penelitian 30

BAB III METODE PENELITIAN 31
A. Desain Penelitian 31
B. Variabel Penelitian 31
C. Definisi Operasional 32
1. Kebahagiaan 32
2. Penerimaan Diri 32
D. Populasi dan Sampel 32
1. Populasi 32
2. Sampel 33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 34
F. Realibilitas dan validitas 37
G. Teknik Analisis Data 39
H. Prosedur 39
1. Persiapan 39
2. Penelitian 40

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data Subjek 42
B. Deskripsi Data Penelitian 42
C. Analisis Data 48
1. Uji Normalitas 48
2. Uji Linieritas 49
3. Uji Hipotesis 49
D. Analisis Tambahan 52
E. Pembahasan 55

BAB V. PENUTUP
A. Kesimpulan 62
B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 66

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1. Kerangka Konseptual 30

DAFTAR TABEL

TABEL1. Daftar Skor Pilihan Jawaban Alat Ukur 35
TABEL 2. *Blue Print* Skala Kebahagiaan 35
TABEL 3. *Blue Print* Skala Penerimaan Diri 36
TABEL 4. Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur 38
TABEL 5. Identitas Subjek Penelitian 42
TABEL 6. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala Penerimaan Diri dan Kebahagiaan 42
TABEL 7. Kategorisasi Skor Penerimaan Diri 44
TABEL 8. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Aspek Penerimaan Diri 45
TABEL 9. Kategorisasi Skor Kebahagiaan 47
TABEL 10. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Dimensi Kebahagiaan..... 47
TABEL 11. Uji Normalitas 48
TABEL12. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Masing-masing Aspek Penerimaan Diri terhadap Kebahagiaan 51
TABEL 13. Uji Beda Penerimaan Diri berdasarkna Jenis Kelamin 52
TABEL 14. Uji Beda Penerimaan Diri berdasarkan Usia Orang Tua 52
TABEL 15. Uji Beda Penerimaan Diri berdasarkan Usia Anak *Down Syndrome*..... 53

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Keusioner Uji Coba 68
LAMPIRAN 2. Data Uji Coba Skala 74
LAMPIRAN 3. Reliabilitas dan Validitas 79
LAMPIRAN 4. Identitas Subjek Try Out 82
LAMPIRAN 5. Kuesioner Penelitian 84
LAMPIRAN 6. Data Penelitian 89
LAMPIRAN 7. Data Deskriptif Penerimaan Diri dan Kebahagiaan 93
LAMPIRAN 8. Uji Deskriptif Berdasarkan Aspek 94
LAMPIRAN 9. Uji Normalitas 93
LAMPIRAN 10. Uji Linieritas 96
LAMPIRAN 11. Uji Hipotesis 97
LAMPIRAN 12. Kontribusi Per-aspek Penerimaan Diri terhadap Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak *Down syndrome* 98
LAMPIRAN 13. Identitas Subjek Penelitian 100
LAMPIRAN 14. Uji Beda Penerimaan Diri Berdasarkan Usia Anak *Down Syndrome* 101
LAMPIRAN 15. Uji Beda Penerimaan Diri Berdasarkan Usia Orang Tua 102
LAMPIRAN 16. Uji Beda Penerimaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin 103
LAMPIRAN 17. Uji Beda Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin 104
LAMPIRAN 18. Uji Beda Kebahagiaan Berdasarkan Usia Orang Tua 105
LAMPIRAN 19. Uji Beda Kebahagiaan Berdasarkan Usia Anak *Down Syndrome* 106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memiliki anak yang terlahir dan bertumbuh secara sehat dan normal adalah kebahagiaan yang sangat ingin dirasakan oleh setiap orang tua, mereka adalah generasi penerus yang kelak diharapkan mampu menjadi anak yang bermanfaat untuk sekitarnya dan membanggakan keluarga. Namun tidak semua orang tua yang beruntung memiliki anak sempurna, sering terjadi anak terlahir dengan hambatan perkembangan sejak dini. Seperti anak-anak dengan berkebutuhan khusus. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS),jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia pada tahun 2017 mencapai angka 1,6 juta anak.

Menurut Suran & Rizzo (dalam Mangunsong, 2014), yang termasuk kedalam golongan anak-anak berkebutuhan khusus adalah mereka yang secara fisik, psikologis, kognitif maupun sosialnya terhambat dalam mencapai potensi/kebutuhannya secara maksimal, di antaranya yaitu: buta, tuli, anak yang memiliki gangguan bicara, anak dengan cacat tubuh, gangguan emosional, retardasi mental, dan juga anak-anak berbakat dengan intelegensi yang tinggi, karena mereka juga memerlukan pengamanan yang terlatih dari tenaga profesional. Salah satunya adalah anak *down syndrome,* Beirne-Smith, Ittenbach, & Patton (dalam Mangunsong, 2014) menemukan bahwa kurang lebih 5-6% kasus keterbelakangan mental adalah *down syndrome*.

Orang tua yang memiliki anak *down syndrome* cenderung akan menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengasuh dan membesarkan mereka. Kenyataan memiliki anak berkebutuhan khusus akan menjadi tekanan tersendiri bagi orang tua. Tekanan yang lebih besar ini dikarenakan ibu harus dituntut untuk menghadapi peran yang berbeda dari sebelumnya (Wardhani, Rahayu, & Rosiana, 2012 dalam Devina & Penny, 2016). Peran yang berbeda ini termasuk cara pengasuhan dan mendidik anak dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini akan berdampak pada aktivitasnya sehari-hari, seperti sulit memusatkan perhatian dalam pekerjaan, mengurus rumah, mengasuh anak, serta memandang hidup tidak memiliki masa depan (Bernard, 2013 dalam Devina & Penny, 2016). Bagi orang tua selain menghadapi tantangan dalam membesarkan anak *down syndrome,* ada harapan untuk menjadikan anak mereka bisa diterima oleh lingkungannya.

Wawancara yang dilakukan padatanggal 30 Agustus 2018 di SLB Karakter Mandiri Bukittinggi mengenai tantangan orang tua dalam mengasuh anak *down syndrome*, para orang tua mengatakan bahwa tantangan yang dihadapi mereka yaitu harus lebih bisa mengimbangi emosi anak, karena pada anak *down syndrome* sangat sensitif terhadap emosi, dan sering kali tersinggung bahkan untuk hal yang kecil saja. Anak *down syndrome* juga memiliki hambatan kognitif, sehingga orang tua harus berkali-kali mengajari mereka tentang norma, mengajarkan mereka untuk mandiri, mempelajari lingkungan, dan harus menutup telinga dengan perkataan orang lain terhadap anak mereka.

Menurut Kemis dan Ryaosnawati (dalam Rahma & Indrawati, 2017) kehadiran anak *down syndrome* memberikan ketegangan pada keluarga, sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan kecewa terhadap kelahiran anak mereka. Akhirnya orang tua yang memiliki anak *down syndrome* ini pun dipandang sebagai orang tua yang sabar dan tangguh. Berbagai permasalahan yang dialami orang tua yang memiliki anak *down syndrome* bisa menurunkan kebahagiaan dalam hidupnya (Na'imah, Nur'aeini & Sptiningsih, 2017).

Kebahagiaan merupakan suatu tujuan hidup yang penting, karena kebahagiaan adalah salah satu elemen terpenting dalam kehidupan emosional manusia. Kebahagiaan merupakan aspek yang banyak diharapkan oleh setiap individu. Seligman (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai afek positif seperti rasa bangga, tertarik, bergairah, kuat, antusias, terinspirasi, penuh perhatian, senang, tentram, dan memiliki kedamaian. Analisis yang dilakukan oleh Na'imah, Nur'aeni, & Septiningsih (2017) mengenai orientasi kebahagiaan menunjukkan bagaimana orang tua yang memiliki anak tuna grahita mencapai kebahagiaan, yaitu melalui sesuatu yang menyenangkan seperti mengajak anak jalan-jalan, membelikan mainan yang banyak, serta memenuhi kebutuhan makan. Keterlibatan sosial seperti mengikuti organisasi sehingga orang tua mendapatkan banyak ilmu termasuk ilmu pengasuhan, dan kebermaknaan hidup seperti perasaan merasa dibutuhkan oleh anak dan tidak menyalahkan takdir.

Hasil wawancara orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Sekolah Yayasan Pendidikan Karakter Mandiri pada 29 Agustus 2018, mengatakan bahwa mereka mensyukuri dikarunani anak *down syndrome*, subjek A mengatakan ia

menjalani dan berusaha merawat anak dengan ikhlas serta banyak bersabar karena hal itu akan menambah tabungan amal kebaikannya untuk ke surga. Subjek B juga mengatakan bahwa ia tidak malu karena sudah banyak yang memahami kondisi anak mereka, terkadang melihat perilaku unik mereka membuat senyuman haru, apalagi ketika melihat perkembangan anak mereka menjadi sumber kebahagiaan bagi orang tua. Subjek B menceritakan bagaimana ia bahagia ketika melihat anaknya ceria, ketika pulang sekolah bercerita mengenai guru-gurunya, teman-temannya, dan bercerita bagaimana ia berhasil mengerjakan tugas paling cepat dari teman-temannya di sekolah. Subjek C yang berusia 26 tahun juga mengatakan bahwa memiliki anak *down syndrome* bukanlah hal yang memalukan, bahkan subjek merasa bangga terhadap anaknya, karena anak tersebut lebih bisa merasakan dan memahami emosi orang lain dibandingkan dengan anak normal.

Hal ini merujuk pada pandangan subjek terhadap kehidupan pribadinya bersama anak berkebutuhan khusus dengan menyampaikan kenangan yang menyenangkan. Menurut Seligman (2008) kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang hanya mengingat kenangan yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan lebih melupakan kenangan buruk.

Sebaliknya salah satu subjek memilih sengaja memasukkan anaknya ke sekolah berkebutuhan khusus karena mengetahui anaknya tidak akan mampu belajar disekolah normal dan takut teman-teman di lingkungannya akan mengolok-olok anak mereka, subjek juga mengatakan bahwa anak-anak mereka selalu membuat kesal ketika sedang berada di rumah karena tidak bisa mandiri, bahkan merasa sedih karena memiliki anak *down syndrome*. Perekonomian dan

pendidikan yang rendah menjadikan orang tua tidak peduli dengan anak mereka, anak-anak tersebut dibiarkan begitu saja tanpa pengurusan yang tepat. Hal tersebut juga didukung oleh observasi lapangan terhadap anak-anak di sekolah Karakter Mandiri, anak-anak sering kali dimandikan di sekolah, karena anak tidak mandi dari rumah sebelumnya, bahkan guru-guru sekolah juga membersihkan kutu siswa.

Fenomena diatas menunjukkan adanya rasa sedih dan kecewa pada orang tua terhadap anak. Ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan maka akan sulit untuk menerima keadaan yang ada, orang tua membutuhkan penerimaan agar keduanya dapat merasakan kebahagiaan. Sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock (2009) bahwa ada tiga esensi kebahagiaan, yaitu penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*). Sebagaimana disebutkan oleh Shaver dan Freedman (dalam Hurlock, 2009) bahwa kebahagiaan merupakan masalah bagaimana anda memandang keadaan anda bukan bagaimana keadaan itu terjadi. Kebahagiaan banyak bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimilikinya, mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

Beberapa penelitian mengenai kebahagiaan dengan penerimaan diri orang tua, diperoleh beberapa hasil penelitian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perdana dan Dewi (2015) mengungkapkan bahwa kebahagiaan ibu yang memiliki anak *difable* adalah ketika mereka telah mampu berperan baik dalam proses membesarkan anak mereka hingga berhasil, kebahagiaan itu muncul ketika ibu

dapat menerima kondisi anak mereka, sehingga hal tersebut menjadi prioritas hidup bagi ibu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2016) mengenai penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus ditinjau dari jenis kelamin, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tetapi tidak berpengaruh terhadap jenis kelamin.

Hasil penelitian kualitatif fenomenologi yang dilakukan oleh Yahya (2017) terhadap orang tua yang memiliki anak autis, mengungkapkan bahwa salah satu subjek belum dapat menerima dan belum mendapatkan hikmah dari apa yang mereka alami, hal tersebutkan menjadikan subjek mudah emosi dan lelah secara afeksi. Rachmawati, & Masykur (2016) dalam penelitiannya memunculkan satu tema yang menyebutkan "*stressor* memiliki anak *down syndrome*" dimana tiga subjek merasakan kecemasan, kekecewaan, dan *denial* (penolakan) ketika anak mereka terdignosa mengalami *down syndrome*. Kondisi anak yang berbeda ini menimbulkan problematika dalam kelurga, yaitu penolakan saudara terhadap anak mereka. Stres pengasuhan juga dialami oleh orang tua karena kurangnya pemahaman terhadap penanganan *down syndrome*, serta bingung dalam menyusun perencanan masa depan anak mereka.

Hurlock (2009) mengemukakan bahwap penerimaan diri ini merupakan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya

dan mau hidup dengan karakteristik tersebut. Dengan penerimaan diri, individu dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Orang tua yang memiliki penerimaan diri yang positif terhadap anak *down syndrome* seharusnya akan mengurangi tekanan pada orang tua, oleh karena itu apabila orang tua menerima diri mereka sebagai orang tua dari anak *down syndrome* tentu akan menimbulkan perasaan bahagia bagi diri pribadi orang tua dalam menjalani kehidupan mereka bersama anak *down syndrome.* Hal ini sesuai dengan pendapat Peterson dan Seligman (dalam Hurlock, 2009) yang menyebutkan bahwa bahagia adalah respon dari penerimaan karunia.

Seligman (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu emosi positif yang dirasakan oleh individu serta aktifitas-aktifitas yang disukai individu tersebut. Kebahagiaan bisa dicapai dengan memerlukan kebiasaan positif, pemahaman akan diri dan kendali atas hal tersebut, keharmonisan dengan lingkungan, dan rasa tanggung jawab terhadap segala sesuatu yang kita lakukan setiap waktu. Namun fenomena yang terjadi justru mengalami penyimpangan dari teori ini.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 29 Agustus 2018 pada orang tua yang memiliki anak *Down Syndrome* di SLB Karakter Mandiri Bukittinggi, diantaranya menunjukkan kurangnya penerimaan diri terhadap peran mereka sebagai orang tua dari anak *down syndrrome,* subjek mengeluhkan dirinya sebagai orang tua yang memiliki anak *down syndrome*, merasa kecewa, sedih, tertekan, dan frustasi dalam merencanakan masa depan anaknya, subjek diantaranya juga mengeluhkan dan memikirkan kata-kata orang disekitar terhadap anak

mereka,namun di akhir wawancara subjek menyebutkan bahwa ia bahagia dengan kehidupannya bersama anak *down syndrome*. Semua permasalahan yang dihadapi orang tua yang memiliki anak *down syndrome* tersebut ternyata tidak berdampak pada kebahagiaan orang tua.

Prevalensi anak *down syndrome*di Bukittinggi termasuk sedikit dibandingkan dengan anak kebutuhan khusus lainnya, hasil survei dari 5 SLB yang ada di Bukittinggi tercatat 30 anak *down syndrome* yang bersekolah. Jumlah yang sedikit ini menjadikan anak *down syndrome* sangat berbeda dengan yang lainnya, namun pembelajaran di sekolah menempatkan anak *down syndrome* ini di kelas yang sama dengan anak tuna grahita, ADHD, dan kesulitan belajar, selain itu disetiap kelas terdapat 6 hingga 8 siswa di dalamnya. Penempatan ruangan yang sama dengan anak berkebutuhan khusus lainnya ini menjadikan pembelajaran tidak efektif, perbedaan kebutuhan dan perilaku siswa menyebabkan guru harus fokus pada setiap siswa, sedangkan guru yang tersedia hanya satu dalam setiap kelas, oleh karena itu pembelajaran di dalam kelas menjadi tidak efektif. Selain tidak efektif, hal tersebut menjadikan tujuan orang tua untuk memasukkan anak mereka ke sekolah tidak tercapai. Orang tua anak *down syndrome* di Bukittinggi adalah orang tua yang sibuk, hal ini terlihat dari kurangnya minat orang tua ketika diajak untuk mengikuti kegiatan konsultasi gratis untuk orang tua anak *down syndrome* dengan alasan sibuk berkerja.

Karena fenomena diatas membuat peneliti ingin meneliti sejauh mana kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah terkait hubungan Penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi, yaitu :

1. Dikaruniai seorang anak adalah hal yang membahagiakan bagi orang tua, namun tidak semua orang tua yang beruntung memiliki anak yang sempurna, beberapa diantaranya anak terlahir dengan hambatan perkembangan, seperti anak *down syndrome*.
2. Orang tua mengalami tekanan karena dituntut untuk menghadapi perbedaan dalam pengasuhan, mendidik anak dalam aktivitas sehari-hari.
3. Orang tua merasa bersalah, sedih, dan kecewa memiliki anak *down syndrome.*
4. Ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan maka akan sulit untuk menerima keadaan yang ada, orang tua membutuhkan penerimaan agar keduanya dapat merasakan kebahagiaan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi?
2. Bagaimana kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi?
3. Apakah terdapat kontribusi penerimaan diriterhadap kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka diperoleh tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.
2. Mengetahui bagaimana kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.
3. Menganalisis sejauh mana kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dalam ilmu psikologi serta memperkaya hasil kajian empiris mengenai kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat memberikan evaluasi pada orang tua mengenai penerimaan diri mereka agar dapat mencapai kebahagiaan, serta dapat menjadi bahan konseling untuk orang tua yang baru melahirkan anak *down syndrome*.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan komunikasi antara orang tua dan masyarakat serta lembaga pemerintahan ataupun non pemerintahan yang terkait, sehingga dapat mengadakan penyuluhan mengenai anak *down syndrome*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian kebahagiaan

Kepuasan hidup atau yang biasanya disebut dengan kebahagiaan atau *happiness*, timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Sebagaimana diterangkan Nettle (2006), bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu hal yang kompleks. Manusia diprogram untuk perubahan bukan karena kebahagiaan itu sendiri melainkan karena sekumpulan kepercayaan tentang sesuatu hal yang membawa kebahagiaan itu dan kecenderungan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya.

Wattimena (2015) menjelaskan bahwa hidup yang bahagia itu menyentuh tiga tingkatan, yaitu : (1) hidup yang bernilai dari kacamata pribadi. Artinya individu menganggap bahwa cara hidupnya itu penting. (2) cara hidup tersebut tidak hanya bernilai secara pribadi, tetapi juga bermakna untuk orang lain. Hal ini berhubungan dengan relasi sosial yang ada dalam kehidupan setiap individu. (3) hidup selalu bergerak terlepas dari nilai pribadi dan makna sosial. Individu mampu melampaui diri pribadi, tuntutan sosial, dan berhak menjadi bebas sepenuhnya serta mampu menanggapi segala keadaan yang terjadi dengan tepat.

Selanjutnya Aristoteles (dalam Kenny, 2006) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah suatu bentuk keunggulan yang akan dicapai dan suatu

nilai dari landasan hidup yang diperoleh dari aktifitas dan perjuangan seorang manusia. Selanjutnya individu harus melakukan sesuatu dan melakukan hubungan sosial dengan manusia lainnya untuk dapat mencapai tujuan hidup.

Seligman (2002) mendefinisikan kebahagiaansebagai suatu emosi positif yang dirasakan oleh individu serta aktifitas-aktifitas yang disukai individu tersebut. Kebahagiaan bisa dicapai dengan memerlukan kebiasaan positif, pemahaman akan diri dan kendali atas hal tersebut, keharmonisan dengan lingkungan, dan rasa tanggung jawab terhadap segala sesuatu yang kita lakukan setiap waktu. Kebahagiaan yang dirasakan meliputi perasaaan positif (kenyamanan) dan kegiatan positif yang dilakukan. Sedangkan Lepper & Lyubomirsky (1999) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa menyebutkan "*Happy Life*" adalah ketika seseorang itu memiliki kesehatan yang baik, membesarkan anak-anak, memiliki karier yang memuaskan, dan memiliki rumah dengan memiliki anjing, serta pagar putih.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu perasaan subjektif yang lebih dominan dengan perasaan positif yang optimis terhadap suatu kejadian. Perasaan positif ini terjadi karena adanya evalusi dari kognitif individu pada suatu kejadian yang dialaminya.

2. DimensiKebahagiaan

Lepper & Lyubomirsky (1999) menyimpulkan 4 dimensi kebahagiaan, yaitu:

a. *Positive life meaning* (Memaknai hidup secara positif), seseorang yang bahagia memandang diri mereka sebagai orang yang positif, seperti memandang dirinya bahagia.

b. *Satisfaction with life* (Kepuasan hidup), seseorang yang bahagia memandang diri mereka lebih bahagia dari orang lain.

c. *Self-fulfillment* (Pemenuhan diri), mereka yang berbahagia pada umumnya menikmati hidup mereka terlepas dari apa yang sedang terjadi, mendapatkan hasil yang maksimal dari segalanya.

d. *Joy of living* (Menikmati hidup), mereka yang tidak bahagia pada umumnya tidak mengalami depresi, namun mereka tidak pernah tampak sangat bahagia.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, peneliti menggunakan dimensi dari kebahagiaan yaitu *positive life meaning, Satisfaction with life, Self-fulfillment, Joy of living*.

3. Cara Meningkatkan Kebahagiaan

Beberapa pertimbangan dilakukan menyangkut hal-hal yang mendorong kebahagiaan sebagai jalan untuk memuaskan hidup manusia. Banyak orang meragukan level dari kebahagiaan individu dapat berubah. Keraguan ini berdasarkan kepada begitu banyaknya variabel penyebab kebahagiaan dan di dalam teorinya, kebahagiaan tidak dapat dirubah dengan

cepat. Veenhoven (dalam Strack, dkk 1991) menyebutkan bahwa ada dua teori yang menyatakan bahwa kebahagiaan bisa dirubah yaitu :

a. *Zero Sum*

Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan itu merupakan suatu siklus yang berbentuk seperti roda, dimana periode *happy* akan selalu diikuti oleh periode *unhappy*. Kedua periode ini akan saling menyeimbangkan (*zero sum*) dalam kehidupan manusia, dengan arti kata periode *happy* tidak akan selalu dirasakan seseorang sepanjang waktu, namun ia akan merasakannya secara bergantian dengan periode *unhappy*. Keseimbangan akan terjadi pada saat seseorang dapat merubah perasaan *unhappy* ke perasaan *happy* untuk dapat melanjutkan hidupnya dengan perasaan positif.

b. *Fixed Trait*

Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan bukanlah satu-satunya hal yang akan dirasakan individu dalam berinteraksi dan perasaan ini tidak terjadi dalam waktu singkat tapi kebahagiaan akan dapat dimaknai individu setelah ia menjalani hidupnya. Kebahagiaan tidak dapat dikatakan sebagai perasaan yang tetap, namun lebih baik jika dikatakan sebagai perasaan yang dipertahankan individu untuk tetap dirasakannya. Perubahan dalam kehidupan terus terjadi sehingga individu dapat merasakan berbagai macam hal. Baik itu perasaan *happy* atau *unhappy* yang akan terus ada sepanjang hidup manusia.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Seligman (2002) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada seseorang, yaitu :

a. Usia

Seiring dengan bertambahnya usia, afek positif pada individu sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah. Seligman (2002) menjelaskan bahwa sesuatu hal yang berubah ketika seseorang menua merupakan intensitas emosi dimana perasaan ‘mencapai puncak dunia’ dan ‘terpuruk dalam keterputusasaan’ berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman.

b. Gender

Seligman (2002) menyebutkan bahwa gender memiliki hubungan tidak konsisten dengan kebahagiaan seseorang. Memang terdapat keunikan dimana perempuan cenderung lebih intens dalam penghayatan emosi. Ketika memiliki emosi positif, penghayatan perempuan bersifat lebih positif. Sebaliknya, jika perempuan mengalami emosi negatif, maka pada umumnya penghayatannya juga lebih negatif. Seligman (2002) juga mengungkapkan bahwa tingkat emosi rata-rata pada pria dan wanita tidak berbeda namun wanita bisa lebih bahagia dan juga bisa lebih sedih dari pria.

c. Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial seseorang memiliki korelasi yang besar terhadap kebahagiaan. Kuantitas dan Penerimaan diri individu yang erat

kaitannya dengan dukungan sosial serta relasi sosial itu sendiri merupakan pondasi kebahagiaan. Seligman (2002) menjelaskan bahwa orang yang bahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka suka bersosialisasi. Kehidupan sosial yang baik, kemampuan berinteraksi serta memiliki sahabat yang akrab akan mendapatkan dukungan sosial yang kuat sehingga menimbulkan kebahagiaan pada diri individu.

d. Religiusitas

Seligman (2002) menjelaskan bahwa religiusitas memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna hidup bagi manusia dan sangat efektif melawan keputusasaan sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan. Seseorang yang terlibat dalam kegiatan atau organisasi keagamaan dapat memberikan dukungan sosial bagi mereka. Seligman (2002) juga menyebutkan bahwa orang yang religius lebih bahagia dan puas dalam kehidupannya daripada orang yang kurang religius.

e. Pernikahan

Seligman (2002) menjelaskan bahwa pernikahan memiliki kaitan erat dengan kebahagiaan jika pernikahan itu rukun dan bahagia. Akan tetapi jika pernikahannya penuh konflik dan masalah, tingkat kebahagiaan pasangan itu akan lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menikah.

f. Kesehatan

Seligman (2002) menjelaskan bahwa kesehatan tidak terlalu berkaitan dengan kebahagiaan. Persepsi subjektif seseorang individu terhadap seberapa sehat diri individu tersebut merupakan sesuatu yang penting. Seligman (2002) juga menambahkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan maka kebahagiaan yang dirasakan berkurang sejalan dengan waktu.

Berdasarkan hal tersebut, didapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah usia, gender, religiusitas, hubungan sosial, kesehatan, pendapatan atau penghasilan, pendidikan, pernikahan serta variabel demografis. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada faktorpernikahan dan hubungan sosial, kehidupan pernikahan yang penuh konflik dan masalah akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang, serta kehidupan sosial seseorang memiliki korelasi yang besar terhadap kebahagiaan Seligman (2002) menjelaskan bahwa kuantitas dan penerimaan diri individu yang erat kaitannya dengan dukungan sosial itu merupakan pondasi kebahagiaan.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima keadaan dirinya dengan tenang, dengan segala kelebihan serta kekurangannya. Memiliki rasa bebas dari perasaan bersalah, rasa malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri serta terbebas dari rasa cemas akan penilaian orang lain terhadap dirinya (Maslow dalam Hjelle & Ziegler, 1992).

Allport (dalam Hjelle & Ziegler, 1992) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang positif, sikap individu dalam menerima dirinya sebagai seorang manusia, dan dapat menerima keadaan emosionalanya (depresi, marah, takut, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain.

Hurlock (2009) mengemukakan bahwa "Penerimaan diri merupakan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut". Dengan penerimaan diri, individu dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Sheerer (1949) menyebutkan ciri-ciri seseorang yang mau menerima dirinya yaitu seseorang itu memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, mampu bertanggung jawab, menerimaa pujian serta celaan secara objektif, tidak menyalahkan diri atas keterbatasannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri, perasaan bebas dari rasa cemas akan penilaian orang lain, serta menerima semua kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Sheerer (1949) mengemukakan aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

a. Percaya atas kemampuannya dalam menghadapi hidup

Seseorang yang meyakini kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi kehidupan akan tampak dari sikap percaya diri, mengembangkan sikap positif dan meminimalkan sikap negatif daripada berkeinginan untuk menjadi orang lain, sehingga menimbulkan perasaan puas pada diri sendiri.

b. Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain

Seseorang yang menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga tidak merasa dirinya berbeda atau lebih istimewa, serta menyadari bahwa dirinya memiliki kelemahan dan kelebihan seperti oran lain.

c. Menyadari keterbatasan atau kekurangan yang ada pada diri

Seseorang yang mampu menerima dirinya akan menyadari dan menerima apa yang menjadi keterbatasannya, serta akan mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki.

d. Tidak malu atau takut dicela orang lain

Seseorang yang merasa dirinya mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan tidak merasa sebagai orang yang berbeda dari orang lain, menyadari serta tidak merasa malu dengan keadaan dirinya.

e. Mempertangungjawabkan perbuatan

Seseorang memiliki aturan setiap melakukan suatu perbuatan, berani memikul tanggung jawab atas perilakunya, seperti perilaku individu dalam menerima kritikan dan menjalankan tanggung jawab atas peran yang dijalani.

f. Mengikuti standar hidupnya

Seseorang yang memilih mengikuti standarnya sendiri daripada harus bersikap *conform* terhadap lingkungan sosial. Seseorang yang mampu menerima diri merasa percaya diri dan bertindak mengikuti keyakinan diri, serta memiliki ide aspirasi dan harapan sendiri.

g. Menerima pujian atau celaan secara objektif

Pujian atau celaan yang diterima seseorang dari orang lain dapat dijadikan motivasi dan merubah keadaan yang buruk menjadi lebih baik.

h. Tidak menganiaya diri sendiri

Mengerti dan memahami kelemahan yang dimilikinya, namun tidak menyalahkan diri sendiri terhadap kekurangan yang dimiliki serta tidak merasa sombong terhadap kelebihan diri.

3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Pada dasarnya untuk memiliki penerimaan diri bukanlah sesuatu hal yang mudah, karena individu jauh lebih mudah menerima kelebihan yang ada pada dirinya dibandingkan bagaimana individu dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya juga. Sikap tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi diri seseorang sehingga

ia menjadi individu yang mempunyai penerimaan diri yang rendah. Terdapat beberapa faktor yang menentukan bagaimana seseorang dapat menyukai dan menerima dirinya sendiri, dimana faktor tersebut berperan penting bagi terwujudnya penerimaan dalam diri setiap individu. Faktor- faktor yang mempengaruhi penerimaan diri menurut Hurlock (dalam Adilla, 2010) sebagai berikut:

a. Pemahaman Diri (*Self-Understanding*)

Pemahaman diri merupakan persepsi yang murni terhadap dirinya sendiri, tanpa merupakan persepsi terhadap diri secara realistik. Rendahnya pemahaman diri berawal dari ketidaktahuan individu dalam mengenali diri. Pemahaman dan penerimaan diri merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan memiliki penerimaan diri yang baik, sebaliknya individu yang memiliki pemahaman diri yang rendah akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula.

b. Harapan-harapan yang realistis (*Realistic Expectation*)

Harapan-harapan yang *realistic* akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Adanya harapan yang realistis bisa timbul apabila individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan pemahaman mengenai kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya. Jadi, ketika individu memiliki harapan, seharusnya ia telah mempertimbangkan kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan tersebut.

c. Tidak adanya hambatan lingkungan (*Absence of Environmental Obstacies*)

Harapan individu yang tidak tercapai banyak yang berawal dari lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkontrol oleh individu. Hambatan lingkungan ini bisa berasal dari orang tua, guru, teman, maupun orang dekat lainnya. Penerimaan diri akan dapat terwujud dengan mudah apabila lingkungan dimana individu berada memberikan dukungan yang penuh.

d. Tingkah laku sosial yang sesuai (*Favourable Social Atitudes*)

Ketika individu menunjukkan tingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat, maka hal tersebut akan membantu dirinya untuk dapat menerima diri. Yang dimaksud favourable social attitudes disini adalah tidak adanya prasangka terhadap diri atau anggota keluarganya, pengakuan individu terhadap kemampuan social orang lain, tidak memandang buruk terhadap orang lain, serta adanya kesediaan individu untuk menerima kebiasan atau norma lingkungan.

e. Tidak adanya stress emosional yang berat (*Absence of severe emotional stress*)

Tekanan emosi yang berat dan terus menerus seperti di rumah maupun di lingkungan kerja akan mengganggu seseorang dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan mempengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan mengakibatkan individu malas, kurang bersemangat, dan kurang bereaksi dengan orang

lain. Dengan tidak adanya tekanan yang berarti pada individu, akan memungkinkan anak yang lemah mental untuk bersikap santai pada saat tegang. Kondisi yang demikian akan memberikan kontribusi bagi terwujudnya penerimaan diri.

f. Kenangan kan keberhasilan (*Preponderance of successes*)

Kegagalan yang dialami oleh individu akan menimbulkan penolakan dalam dirinya, sedangkan keberhasilan dapat berpengaruh pada penerimaan diri. Individu yang berhasil atau gagal akan mendapatkan penilaian sosial dari lingkungannya. Penilaian sosial inilah yang akan diingat oleh individu karena dapat menjadi suatu penilaian tambahan mengenai dirinya. Ketika individu mengalami kegagalan, maka ketika ia mengingat keberhasilan dapat membantu memunculkan penerimaan diri. Sebaliknya, kegagalan yang dialami dapat mengakibatkan penolakan diri.

g. identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*Identification with well-adjusted people*)

Pengenalan orang-orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan memungkinkan berkembangnya sikap positif terhadap dirinya serta mempunyai contoh atau metode yang baik bagaimana harus berperilaku.

h. Perspektif diri (*Self-Perspective*)

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Rendahnya perspektif diri akan menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Namun

perspektif diri yang obyektif dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya akan memudahkan dalam penerimaan diri. Dalam hal ini, usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan perspektif dirinya.

I. Pola asuh masa kecil yang baik (*Good Childhood Training*)

Meskipun ada bermacam cara penyesuaian diri yang dilakukan individu untuk membuat perubahan dalam hidupnya, namun yang menentukan penyesuaian diri individu dalam hidupnya adalah pola asuh dimasa kecil. Anak yang diasuh dengan pola demokratis dimana di dalamnya terdapat peraturan yang mengajarkan kepada anak bagaimana ia menerima dirinya sebagai individu dan cenderung berkembang untuk menghargai dirinya sendiri. Konsep diri mulai terbentuk pada masa kanak-kanak dimana pola asuh diterapkan, sehingga pengeruhnya terhadap penerimaan diri tetap ada meskipun usia individu terus bertambah.

j. Konsep diri yang stabil (*Stable Self-Concept*)

Konsep diri yang stabil bagi seseorang akan memudahkan dia dalam usaha menerima dirinya. Apabila konsep dirinya selalu berubah-ubah maka dia akan kesulitan memahami diri dan menerimanya sehingga terjadi penolakan pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena individu memandang dirinya selalu berubah-ubah.

Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

1. Orang Tua

Orang tua dalam kamus besar bahasa Indonesia (2008) disebutkan "Orang tua artinya ayah dan ibu."Orang tua adalah orang yang lebih tua atau orang yang dituakan, terdiri dari ayah dan ibu yang merupakan guru dan contoh utama untuk anak-anaknya karena orang tua yang menginterpretasikan tentang dunia dan masyarakat pada anak-anaknya (Friedman et al., 2010). Menurut Miami dalam Zaldy Munir (2010:2) dikemukakan bahwa "Orang tua adalah pria dan wanita yang terikat dalam perkawinan dan siap sedia untuk memikul tanggung jawab sebagai ayah dan ibu dari anak-anak yang dilahirkannya".

2. Anak *Down Syndrome*

a. Pengertian anak *down syndrome*

Sindroma down, yang merupakan bentuk keterbelakangan mental paling umum yang terjadi pada saat lahir. Sebenarnya yang disebut dengan anak sindrom down adalah anak yang menderita kelainan yang menurut istilah kedokerannya adalah *Down Syndrome* atau sering disebut juga *Trisomy* 21 (Mangunsong, 2014). Sindroma down merupakan kelainan yang berawal dari terbentuknya manusia. Seorang anak yang menderita sindroma down tidak mempunyai 46 kromosom melainkan 47 (Mangunsong, 2014).

b. Ciri-ciri anak *down syndrome*

Ciri-ciri fisik dari anak *down syndrome* menurut Mangunsong (2004) yang dapat langsung terlihat adalah telinga yang kecil, tengkorak kepala pendek, kepala bagian belakang rata leher yang pendek dengan lipatan-lipatan yang banyak, tubuh yang pendek dan lidah yang kuat. Jari kelingking terlihat lebih pendek dan melengkung, belahan antara jempol kaki dan jari kedua lebih dalam, mata miring karena bagian luar mata agak tertarik ke atas dibandingkan dengan bagian dalam, wajah yang rata, terdapat lipatan pada mata, rambut yang kaku, dan sendi-sendi yang menutup satu dengan lainnya. Biasanya anak *down syndrome* bertubuh luwes dan lentur. Tubuhnya dapat dilipat dan dilengkungkan dengan mudah, berbeda pada anak yang sehat.

C. Penerimaan Diri terhadap Kebahagiann Orang Tua yang Memimiliki Anak *Down Syndrome.*

Kebahagiaan selalu diidamkan oleh setiap individu untuk kebermaknaan hidupnya. Kebahagiaan melibatkan sesuatu perasaan positif yang membuat individu cenderung untuk mendekatinya sedangkan perasaan negatif cenderung membuat individu menjauhinya. Bahagia seakan menjadi fitrahnya manusia yang diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan dibanding makhluk lainnya.

Komponen dari kebahagiaan secara objektif seperti terpenuhinya kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, pakaian dan kendaraan, lalu terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional) seperti perasaan tenteram,

damai, nyaman, dan aman serta bebas dari konflik batin, depresi, kecemasan, frustasi, kemudian terpenuhinya kebutuhan sosial seperti hubungan yang harmonis dan berkualitas dengan keluarga, sahabat, pasangan, lalu terpenuhinya kebutuhan spiritualnya. Dengan berusaha memenuhi semua kebutuhan tersebut, individu berharap bisa mendapatkan kebahagiaan untuk keberlangsungan hidupnya. Begitu pula pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome.*

Orang tua tersebut berbeda dari orang tua pada umumnya karena selain mengasuh, mereka juga dituntut pada berbagai tanggung jawab untuk menjadikan anak mereka diterima oleh masyarakat, dan mencemaskan keberlangsungan anak mereka di masa yang akan datang.

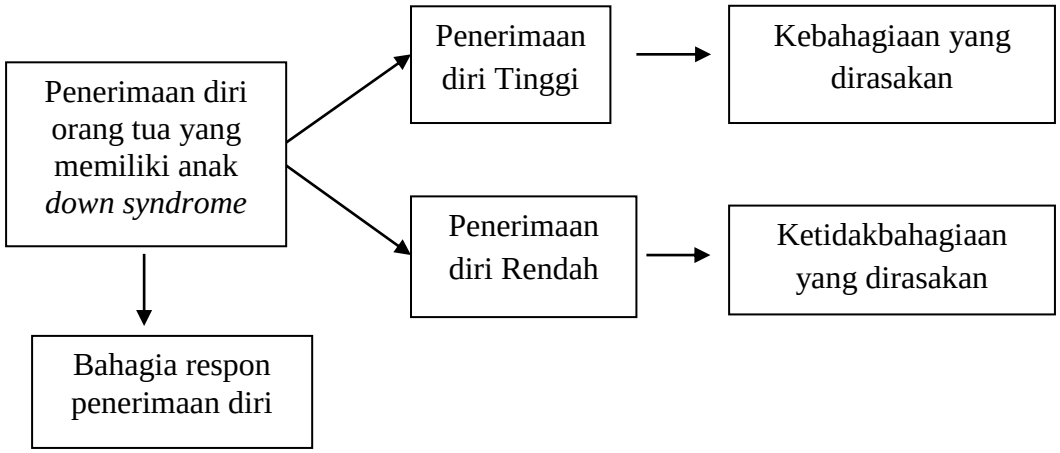
Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah usia, jenis kelamin, kesehatan, pernikahan, religiusitas, dan kehidupan sosial individu. Salah satu faktor tersebut menjadi fokus pada penelitian ini yaitu kehidupan sosial dan pernikahan individu yang berkaitan dengan peran orang tua yang dirasakan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hal ini dikarenakan bahwa kebahagiaan individu tidak akan pernah didapatkan sendirian. Jika Kebahagiaan menurut Wattimena (2015) merupakan kebahagiaan di dalam hubungan (*Gluck in den Beziehungen*) dengan orang lain. Kebahagiaan itu didapatkan serta dibagi bersama keluarga dan orang yang dicintai. Jika tidak, kebahagiaan itu lenyap dalam sekejap mata. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perdana & Dewi (2015) mengungkapkan bahwa kebahagiaan itu muncul ketika ibu dapat menerima kondisi anak

mereka, sehingga hal tersebut menjadi prioritas hidup bagi ibu. Artinya, orang tua yang menerima diri mereka sebagai orang tua dari anak *down syndrome*akan lebih bahagia dari pada ibu yang tidak menerima diri mereka sebagai orang tua dari anak *down syndrome.*

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2016), menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus ditinjau dari jenis kelamin. Artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tetapi tidak berpengaruh terhadap jenis kelamin. Sesuai dengan pendapat Peterson dan Seligman (dalam Hurlock, 2009) syukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah.

D. Kerangka Konseptual

Orang tua yang menyikapi semua permasalahan dan pemenuhan kebutuhan hidupnya sehingga bisa menimbulkan afek positif berupa kebahagiaan dalam hidup tidak terlepas dari bagaimana hubungan sosial atau dispesifikkan menjadi penerimaan diri yang dibentuk disekitarnya termasuk oleh orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi. Karena itu, secara konseptual hal yang akan diuji dan diteliti akan ditampilkan dalam bentuk kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Kontribusi Penerimaan diri dengan Kebahagiaan pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome*di Bukittinggi

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang ingin dibuktikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Ho : tidak terdapat kontribusi penerimaan diriterhadapkebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak *down sindrome* di Bukittinggi.
2. Ha : terdapat kontribusi penerimaan diriterhadapkebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak *down sindrome* di Bukittinggi.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis tentang kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti subjek penelitian mampu menghadapi masalah, percaya atas kelebihan yang dimilikinya, merasa setara dengan orang tua lainnya, tidak merasa rendah diri, menyadari kelemahan diri, tidak merasa hebat, percaya diri, tidak merasa dikucilkan, bisa menerima keadaan diri, mampu bertanggung jawab, tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif, tidak mudah tersinggung, menghargai diri sendiri, dan tidak memaksakan kehendak dirinya sendiri.
2. Secara umum kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi berada pada kategori tinggi. Artinya bahwa subjek penelitian inimemaknai dirinya secara positif, memandang dirinya sebagai orang yang bahagia, menikmati hidupnya terlepas dari apa yang sedang dialami, mendapatkan hasil yang maksimal dari apa yang telah dilakukan, serta menikmati kehidupan yang dijalani.

3. Secara keseluruhan hasil penelitian menjelaskan bahwa penerimaan diri berkontribusi terhadap kebahagiaan. Penerimaan diri yang tinggi akan dapat mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan individu dalam hidupnya.
4. Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa aspek penerimaan diri yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan adalah mempertanggungjawabkan perbuatan, sedangkan yang tidak memiliki kontribusi terhadap kebahagiaan adalah menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, mengikuti standar pola hidupnya, dan menerima pujian atau celaan secara objektif.
5. Hasil data tambahan menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak menyebabkan perbedaan yang signifikan terhadap penerimaan diri individu. Penerimaan diri orang tua berdasarkan usia anak *down syndrome* menunjukkan bahwa secara keseluruhan memiliki penerimaan diri yang sama. Hasil data tambahan penelitian juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan semakin dewasa usia seseorang, semakin positif penerimaan diri yang dimilikinya.
6. Hasil data tambahan menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak menyebabkan perbedaan yang signifikan terhadap kebahagiaan individu. Kebahagiaan orang tua berdasarkan usia anak *down syndrome* menunjukkan bahwa secara keseluruhan memiliki penerimaan diri yang sama. Hasil data tambahan penelitian juga

menunjukkan bahwa secara keseluruhan semakin dewasa usia seseorang, semakin positif kebahagiaan yang dimilikinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal berikut:

1. Bagi orang tua yang memiliki anak *down syndrome* sekiranya penelitian ini dapat mempertahankan penerimaan diri yang positif, mengingat penerimaan diri berdampak kepada kebahagiaan orang tua. Ketika seseorang ingin mendapatkan ketenangan, kedamaian dan memiliki perasaan positif, salah satunya yaitu dari penerimaan diri yang baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh sekiranya dapat dijadikan suatu informasi, sumbangan pengetahuan dan data empiris bagi kajian psikologi positif tentang keberadaan dan kontribusi dari penerimaan diri terhadap kebahagiaan dari sudut pandang psikologi.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama ada baiknya untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain untuk dijadikan variabel penelitian yang dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan, misalnya usia subjek penelitian dan usia anak *down syndrome* yang diasuh atau dimiliki. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memilih metode pengumpulan data dan teknik

pengumpulan data yang berbeda guna memperkaya hasil penelitian terkait dengan penerimaan diri dan kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, P. (2010). Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Departemen Pendidikan Indoesia (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Devina, G. & Penny, H. (2016). Gambaran Proses Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Disleksia. *PSLD UB Publishing*. 3(1). 44-52.

Dina, Y.S. (2010). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kompetensi Interpersonal pada Remaja Panti Asuhan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Friedman, MM, Bowden, O & Jones, M. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : riset, teori, & praktik* ; alih bahasa, Achir Yani S. Hamid...[et al.]; editor edisi bahasa Indonesia, Estu Tiar, Ed. 5. Jakarta : EGC.

Feites, Z. M. & Morales, L.E.I. (2017). *Practical Aplication of the Lima Happiness Scale in Workers of Service Companies at Barquisimeto, Venezuela*. *Journal of Management.* 33(59). 64-78.

Fuad, Muskinul. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*, Vol. 9, No. 1, Hal 112-130.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang RentangKehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Kenny, Charles. (2006). The Philosophy of Happiness (Aristoteles on Happiness). *St Andrews Studies in Philosophy and Public Affairs*, Vol 7 chapter 1.

Lepper, H. S. & Lyubomirsky, S. (1997). *A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation*. *Social Indicators Research*. 46(2). 137-155.

Miami dalam Zaldy Munir. 2010. *Pengertian Orang Tua*. Bandung. PT Refika Aditama.

Munir, Zaldy. 2010. *Peran Dan Fungsi Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*. http://zaldym.wordpress.com/2010/07/17/.