

DINAMIKA KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *DOWN SYNDROME*

Yessi Dewi Sangga Wijaya¹
yessydewi1903@gmail.com

Eli Prasetyo²
eli@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Kebahagiaan menjadi salah satu tujuan hidup bagi mayoritas individu yang bisa dicapai dengan membentuk persepsi positif terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Kebahagiaan harus diperjuangkan pencapaiannya, sekalipun kenyataan yang terjadi seringkali di luar harapan individu. Memiliki anak dengan *down syndrome* pasti akan memberikan dampak pada kehidupan individu, khususnya ibu. Ibu sebagai seorang individu berhak untuk merasakan kebahagiaan di dalam diri dan hidupnya sekalipun memiliki anak *down syndrome*. Ada serangkaian proses yang dilalui seorang ibu sejak menerima diagnosis *down syndrome* pada anak hingga akhirnya mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika kebahagiaan (*happiness*) pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah dua ibu yang memiliki anak *down syndrome* usia 7-12 tahun (usia SD). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *inductive thematic analysis*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua informan merasakan kebahagiaan selama mengasuh anak *down syndrome*. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya spiritualitas yang terdiri dari pandangan-pandangan positif seperti memandang kehadiran anak sebagai anugerah dan percaya bahwa mereka telah diberi kepercayaan serta tanggung jawab yang lebih dari Tuhan untuk memiliki anak tersebut. Kedua informan juga menunjukkan adanya penghargaan diri dan pengembangan diri yang positif terhadap kehidupan informan.

Kata kunci: Kebahagiaan, Ibu, Anak *Down Syndrome*.

Abstract

Happiness is one of the goals of life for the majority of individuals which can be achieved by forming a positive perception of everything that happens in life. Happiness must be fought for its attainment, even though the reality that occurs is often beyond individual expectations. Having a child with Down syndrome will have an impact on the lives of individuals, especially mothers. The mother as an individual has the right to feel happiness in herself and her life even though she has a Down syndrome child. There are a series of processes that a mother goes through from receiving a Down syndrome diagnosis in her child to finally achieving happiness in her life. This research aims to determine the dynamics of happiness in mothers who have Down syndrome children. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The informants in this research were two mothers who have Down syndrome children aged 7-12 years (elementary school age). This research uses inductive thematic analysis techniques. The results of this research indicate that the two informants felt happiness while raising children with Down syndrome. This can be seen in the presence of spirituality which consists of positive views such as seeing the presence of children as a gift and believing

that they have been given more trust and responsibility from God to have these children. The two informants also showed positive self-esteem and self-development towards the informant's life.

Keywords: *Happiness, Mother, Children with Down Syndrome.*

Pendahuluan

Setiap pasangan suami istri pada umumnya akan mengharapkan kehadiran seorang anak. Pasangan suami istri yang akan menjadi orang tua tentu menginginkan memiliki anak yang sempurna sesuai tahap perkembangan (Susanti, 2014). Namun kenyataannya, ada pula orang tua yang diberi kesempatan untuk memiliki anak dengan tahap perkembangan yang berbeda dari anak normal. Anak-anak yang terlahir dengan keadaan perkembangan terlambat dapat disebut sebagai anak berkebutuhan khusus. Hayden (dalam Mariyati & Lestari, 2015) menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus memiliki kelainan atau gangguan (fisik, mental-intelektual, sosial dan emosional) dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya jika dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya. Selain itu, anak berkebutuhan khusus juga memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Fenomena ini dapat ditemui pada anak-anak yang menyandang gangguan *down syndrome*.

Menurut Papalia, Olds, & Feldman (2009), *down syndrome* merupakan suatu kelainan kromosom, yang pada umumnya terjadi karena adanya kromosom tambahan pada kromosom ke 21. Seharusnya, dalam satu tubuh terdapat 46 kromosom; 23 kromosom dari ayah dan 23 kromosom dari ibu. Namun pada anak *down syndrome* terdapat kelebihan kromosom nomor 21. Kelebihan atau kelainan kromosom ini terjadi ketika pembagian sel sehingga dapat dikatakan anak *down syndrome* memiliki tiga buah kromosom nomor 21. Kelainan kromosom tersebut menyebabkan anak dengan *down syndrome* memiliki kekurangan dalam aspek kognitif. Keterlambatan pertumbuhan juga terjadi pada anak yang mengalami *down syndrome* (Mangunsong, 2009). Menurut Vining (Santrock, 2002), tidak diketahui mengapa

kromosom tambahan itu ada, tetapi kesehatan sperma laki-laki atau sel telur perempuan kemungkinan memiliki keterlibatan dalam hal tersebut. *Down syndrome* termasuk anak tuna grahita yang mengalami kelainan fisik dengan tampilan wajah yang mirip antara yang satu dengan lainnya. Perkembangan anak penyandang *down syndrome* mengalami keterlambatan, contohnya ialah perkembangan fisik, bahasa, dan sosialisasi.

Kehadiran anak *down syndrome* akan memberikan pengaruh besar terhadap keluarga terutama ibu yang menjadi figur terdekat anak. Mangunsong (2011) mengatakan bahwa reaksi orang tua yang pertama kali muncul pada saat mengetahui bahwa anaknya mengalami kelainan adalah perasaan *shock*, mengalami goncangan batin, terkejut, dan tidak mempercayai kenyataan yang menimpa anaknya. Reaksi yang ditunjukkan oleh ibu dari anak *down syndrome* juga berbeda-beda. Ada yang menerima, tetapi ada juga yang melakukan penolakan. Di Indonesia sendiri, pernah ditemukan bayi dengan *down syndrome* yang dibuang di tempat sampah (Diananto, 2011). Menurut Wenar & Kerig (dalam Venesia, 2012), orang tua yang memiliki anak *down syndrome* seringkali dilanda stres, terutama bagi seorang ibu yang frekuensi bersama dengan anaknya lebih sering daripada ayah. Besarnya peran dan tanggungjawab yang dimiliki ibu dalam keluarga menjadikan beban kerja ibu pun semakin besar. Ketika ada hal-hal yang berjalan tidak semestinya, sangat berpeluang untuk memunculkan kondisi penuh tekanan pada ibu.

Permasalahan yang kerap kali dirasakan oleh para ibu yang memiliki anak *down syndrome* seperti masalah keluarga dalam memperlakukan anak, masalah keuangan yang dibutuhkan lebih ekstra, masalah dalam mendidik anak, dan

kekhawatiran untuk masa depan anaknya kelak. Hal yang sama juga dikatakan Mangunsong (2011) bahwa, kekhawatiran seringkali muncul karena beberapa masalah seperti kesempatan anak ketika menghadapi realita masa depan yang akan muncul nantinya. Respon negatif yang diberikan lingkungan kepada anaknya yang *down syndrome* juga menjadi masalah yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari, dan merupakan salah satu kekhawatiran ibu. Sama halnya dengan pendapat Mangunsong (2011) yang menyatakan bahwa, umumnya sumber keprihatinan orang tua berasal dari perlakuan negatif masyarakat normal terhadap anaknya yang cacat. Seorang ibu yang memiliki anak *down syndrome*, bahkan sering mendapat pandangan negatif dan ejekan dari masyarakat sekitar terkait dengan keterbatasan yang dimiliki anaknya.

Namun, terlepas dari reaksi-reaksi negatif karena kehadiran anak dengan *down syndrome* dalam keluarga, terdapat beberapa ibu yang merasa senang karena kehadiran anak dengan *down syndrome* dalam kehidupannya. Cunningham (2006) menyebutkan bahwa beberapa dari ibu merasakan emosi yang menyenangkan selama proses merawat anak. Beberapa ibu juga menyebutkan bahwa terlepas dari kekurangan yang dimiliki, anaknya memiliki sisi yang menyenangkan seperti kemampuan sosial yang baik, gampang untuk diatur, dan lucu. Hal ini juga didukung oleh Cohen, Nadel, & Madnick (2002) yang menyebutkan bahwa kehadiran anak *down syndrome* dapat menyebabkan kebahagiaan tersendiri, karena kehadiran anaknya dapat membuat ibu belajar untuk memahami dunia dan menerima kesulitan yang hadir dalam kehidupan.

Kebahagiaan merupakan konsep penting bagi kehidupan manusia karena melalui kebahagiaan seseorang bisa mengevaluasi kepuasan hidup. Menurut Seligman (2005) individu yang merasakan kebahagiaan sejati yaitu individu yang dapat mengidentifikasi dan mengolah kekuatan dasar yang dimilikinya serta dapat menggunakannya dalam kehidupan sehari-

hari, baik dalam pekerjaan, permainan dan pengasuhan dalam keluarga. Lyubomirsky dan Lepper (1999) menyatakan bahwa seseorang mungkin saja merasa bahagia walaupun hidupnya penuh dengan cobaan, rintangan, tragedi, dan tidak adanya cinta. Lyubomirsky, Sheldon dan Schkade (2005) juga menyatakan bahwa kebahagiaan sebagian besar berada di bawah kontrol individu bagaimana menafsirkan dan menanggapi situasi dalam kehidupan, sehingga kebahagiaan dapat dirasakan bukan dari hal-hal yang menyenangkan saja, melainkan kebahagiaan juga dapat dirasakan dari peristiwa yang tidak menyenangkan.

Ibu yang memiliki kebahagiaan yang tinggi akan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak yang menyandang *down syndrome*. Hal itu mempengaruhi bagaimana ibu tersebut memberikan gambaran yang positif terhadap kondisi anaknya yang akan menimbulkan rasa percaya diri pada anak *down syndrome* dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Na'imah, et al (2017) yang menyatakan para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berusaha mencapai kebahagiaan dengan cara mengajak anak rekreasi, memenuhi kebutuhan makanan anak, melibatkan diri dalam aktivitas yang sesuai dengan kemampuan dan minat, sehingga para ibu merasa bisa memiliki kebahagiaan jika dapat memenuhi kebutuhan tersebut karena hal tersebut merupakan pengalaman menyenangkan sehingga hidupnya bisa jauh lebih bermakna karena memiliki anak berkebutuhan khusus.

Melihat dampak negatif yang dapat muncul seperti perasaan pesimis, stress pengasuhan bahkan depresi saat para ibu mengetahui bahwa dirinya memiliki anak *down syndrome*, maka penting untuk dilakukannya penelitian demi mencari tahu hal apa yang dapat menurunkan dampak negatif tersebut dan meningkatkan kebahagiaan para ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Oleh karena itu, tujuan dari

penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika kebahagiaan (*happiness*) pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Selain itu, dalam penelitian ini juga dapat melihat faktor apa saja yang akan mempengaruhi kebahagiaan pada ibu selama mengasuh anak *down syndrome*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena peneliti ingin mengetahui dinamika mengenai kebahagiaan dari ibu yang memiliki anak dengan gangguan *down syndrome*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi fenomenologi. Menurut Creswell (2014) penelitian fenomenologi adalah strategi penelitian dimana peneliti mengidentifikasi makna atau esensi pengalaman individu tentang fenomena seperti yang dijelaskan oleh partisipan penelitian. Menurut fenomenologisme, tidak ada sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba. Selalu ada yang melatarbelakanginya, bukan dalam hubungan sebab akibat, namun dalam hubungan timbal balik. Pendekatan tersebut sesuai dengan tujuan penelitian ini dan dapat membantu peneliti untuk mengulas lebih jauh mengenai informasi yang didapatkan dari informan dalam memaknai situasi yang dihadapi. Dalam penelitian ini fenomena yang diulas adalah dinamika kebahagiaan (*happiness*) pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Informan dalam penelitian ini adalah informan yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria yang dapat membantu tujuan dari penelitian. Karakteristik tersebut adalah sebagai berikut: (1) informan merupakan ibu dari anak dengan diagnosis *down syndrome*. Hal ini akan dipastikan oleh peneliti dengan cara bertanya terkait dengan diagnosis yang sudah dilakukan dokter terkait dengan *symptom* biologis maupun diagnosis psikologi yang terkait dengan *symptom* psikologi. (2) informan merupakan ibu yang menjadi pengasuh utama bagi anaknya sejak kelahiran hingga

saat ini. Untuk dapat mengetahui dinamika kebahagiaan dari ibu dengan anak *down syndrome* secara lengkap, maka informan yang sesuai dengan penelitian ini adalah ibu yang mengasuh anaknya sejak kelahiran hingga saat ini. (3) informan tinggal bersama dengan anak dalam satu rumah. (4) anak *down syndrome* yang diasuh berusia 7-12 tahun (usia SD), karena pada usia tersebut anak tidak hanya menghadapi lingkungan keluarga tetapi juga sekolah sehingga tantangannya menjadi berat apalagi bagi anak *down syndrome*, kondisi ini dapat mempengaruhi perasaan ibu. Berdasarkan peraturan Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) tahun 2020 melalui Permendikbud Nomor 44 tahun 2019, batas usia anak SD ialah 7 – 12 tahun atau paling rendah 6 tahun pada tanggal 1 Juli tahun berjalan.

Untuk mendapatkan informan penelitian, peneliti menghubungi ketua komunitas Perkumpulan Orang Tua Anak *Down Syndrome* (POTADS) untuk memperoleh informasi mengenai ibu dari anak dengan *down syndrome* yang bersedia menjadi informan penelitian. Kemudian peneliti menghubungi beberapa ibu dengan anak *down syndrome* yang telah menunjukkan kesediaannya untuk berpartisipasi membantu penelitian ini. Selanjutnya peneliti memberikan kuesioner untuk untuk mengetahui apakah ada indikasi kebahagiaan melalui alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) oleh Hills & Argyle (2002). Setelah itu, peneliti melakukan pengecekan terhadap hasil kuesioner. Adapun, ibu-ibu tersebut telah memenuhi kriteria yang peneliti tentukan dengan menunjukkan adanya indikasi kebahagiaan sehingga peneliti memutuskan untuk menjadikan kedua ibu tersebut menjadi informan dalam penelitian ini. Peneliti menjadikan ibu yang menunjukkan kebahagiaan sebagai informan penelitian untuk mengetahui bagaimana dinamika ibu tersebut dalam mencapai kebahagiaan.

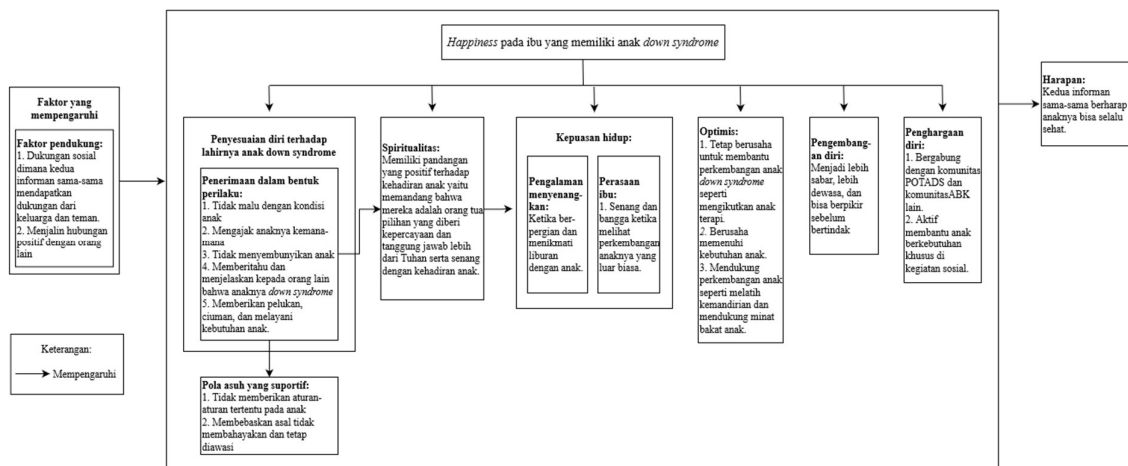
Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Wawancara

dilakukan kepada subjek terkait kebahagiaan yang dirasakan. Jenis wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Poerwandari (2007) menjelaskan wawancara mendalam sebagai proses tatap muka secara langsung antara pewawancara dan responden dengan tujuan dapat mengungkap data lebih mendalam dan personal.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *inductive thematic analysis*. Menurut Poerwandari (2007), analisis induktif tidak membatasi penelitian pada upaya menerima atau menolak dugaan-dugaannya, melainkan mencoba memahami situasi. Penelitian ini menggunakan dua macam validitas yaitu validitas komunikatif dan argumentatif. Validitas komunikatif dilakukan melalui dikonfirmasi kembali data dan analisisnya pada responden penelitian. Jadi, informan berhak untuk melakukan koreksi atau bahkan mengubah hasil data dan analisisnya kepada informan penelitian (Poerwandari, 2007). Dalam penelitian ini, validitas argumentatif dapat dilihat dengan memastikan kembali, dengan bantuan dosen pendamping, bahwa seluruh tema yang didapatkan sudah sesuai dan merupakan simpulan dari hasil pengambilan data.

Setiap penelitian memiliki etika agar memastikan bahwa penelitian dilakukan tanpa merugikan partisipan. Etika yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu: (1) peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian secara detail kepada informan. (2) akan ada lembar *informed consent*, yaitu bahwa subjek penelitian menyatakan bersedia untuk terlibat dalam penelitian dan di dalam *informed consent* tersebut terdapat pula hak-hak dan kewajiban subjek. (3) peneliti menjelaskan kepada informan sebelum proses penelitian berlangsung, peneliti menggunakan instrumen perekam untuk merekam jalannya proses *interview* serta menggunakan alat pencatat untuk mencatat hal-hal penting selama penelitian berlangsung. (4) peneliti menjelaskan bahwa metode penelitian yang digunakan adalah wawancara. (5) peneliti menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan informan, baik selama proses maupun setelah penelitian selesai dilakukan. (6) peneliti akan memberikan hak kepada informan untuk dapat mengetahui data yang telah didapat oleh peneliti dan informan berhak melakukan pengecekan ulang terhadap temuan penelitian. (7) peneliti tetap bertanggung jawab terhadap dampak lain dari wawancara yang berlangsung.

Hasil Penelitian dan Diskusi



Gambar 1. Bagan Dinamika Kebahagiaan (*Happiness*) pada Ibu yang memiliki Anak *Down Syndrome*

Berdasarkan bagan dinamika kebahagiaan (*happiness*) pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*, dapat dilihat bahwa terdapat alur yang menjelaskan bagaimana proses seorang ibu dapat mencapai kebahagiaan. Pertama terlihat adanya proses penyesuaian diri ibu terhadap lahirnya anak *down syndrome* yang ditunjukkan dengan adanya penerimaan dalam bentuk perilaku. Calhoun dan Acocella (dalam Senkeyta, 2011) mengatakan penerimaan diri adalah individu yang dapat menerima dirinya dan juga menerima orang lain apa adanya. Kedua informan memunculkan penerimaan yang sama dalam bentuk perilaku yaitu tidak malu dengan kondisi anak, selalu mengajak anaknya kemana-mana, tidak menyembunyikan anak, memberitahu dan menjelaskan kepada orang lain bahwa anaknya *down syndrome*, memberikan pelukan dan ciuman, serta melayani kebutuhan anak. Penerimaan tersebut mempengaruhi bagaimana pola pengasuhan yang informan terapkan terhadap anaknya. Kedua informan sama-sama menerapkan pola asuh yang suportif dimana kedua informan tidak memberikan aturan-aturan tertentu pada anaknya. Kedua informan juga membebaskan anak asalkan tidak membahayakan dan tetap dalam pengawasan. Penelitian Skotko, Levine, & Goldstein (2011) menyatakan ibu dari anak dengan *down syndrome* akan belajar lebih toleran dan empatik pada anak. Hal ini dapat terlihat dari penerimaan terhadap kondisi anak serta tidak terlalu membatasi dan melarang anak dalam melakukan sesuatu yang dilakukan oleh kedua informan.

Selain itu, penerimaan juga mempengaruhi spiritualitas ibu yang ditunjukkan dengan adanya pandangan positif terhadap kehadiran anak. Menurut penelitian Subari (2017) spiritualitas memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kebahagiaan. Individu yang memiliki sisi religious akan merasa lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupannya daripada individu yang tidak

memiliki sisi religious (Seligman, 2005). Kedua informan menunjukkan adanya nilai spiritualitas yang memunculkan pandangan-pandangan yang positif terhadap kondisi anak. Hadirnya seorang anak dimaknai sebagai anugerah dari Tuhan dan kedua informan percaya bahwa mereka telah dipilih Tuhan untuk memiliki anak tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Baser & Turan (2006) salah satu aspek positif dari memiliki anak dengan *down syndrome* adalah orang tua merasa bersyukur terhadap kehadiran anaknya dan menganggap anaknya sebagai hal yang positif. Pandangan-pandangan positif tersebut memunculkan kepuasan hidup pada ibu yang ditunjukkan dengan kedua informan yang sama-sama memiliki pengalaman-pengalaman menyenangkan terutama ketika berpergian dan menikmati liburan dengan anak. Kedua informan juga merasa senang dan bangga ketika melihat perkembangan anaknya yang luar biasa. Hal ini didukung hasil penelitian yang menemukan bahwa ibu akan menunjukkan kebahagiaan mereka atas peningkatan yang ditunjukkan oleh anak mereka sekecil apapun peningkatannya sebagai hasil dari usaha dan dedikasi mereka (Nunes & Dupas, 2011)

Setelah itu, adanya rasa optimis dimana kedua informan yang sama-sama tetap berusaha untuk membantu perkembangan anak *down syndrome* seperti mengikutkan anak terapi. Kedua informan juga berusaha untuk memenuhi kebutuhan anak dan mendukung perkembangan anak seperti melatih kemandirian dan mendukung minat bakat anak. Pernyataan ini didukung dari hasil penelitian Greenberg et al (2004) yang menyatakan bahwa optimisme adalah sebuah sumber yang memberi dampak yang menguntungkan bagi ibu yang memiliki tanggung jawab dalam merawat anak dengan *down syndrome*, dimana optimisme akan membuka kesempatan bagi ibu untuk memulai upaya baru untuk merawat anak mereka. Anak dengan *down syndrome* mengalami hambatan yang sama yaitu

keterlambatan dalam perkembangan mereka, khususnya pada keterampilan berbicara. Hal ini juga nampak pada kedua anak informan, sehingga kedua informan menunjukkan berbagai upaya seperti membawa anak untuk mengikuti terapi wicara untuk meningkatkan keterampilan berbicara pada anak. Informan N juga mendidik dan mengajari anak untuk selalu memperhatikan wajah dan bibir informan ketika berbicara. Selain meningkatkan keterampilan berbicara anak, kedua informan juga membawa anak untuk mengikuti terapi lain seperti fisioterapi, dan lain-lain. Kedua informan juga bergabung dengan komunitas-komunitas Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) untuk saling belajar dan berbagi pengalaman mengasuh anak. Hal ini didukung oleh Nunes & Dupas (2011) yang menyatakan bahwa keterampilan kognitif dan motorik anak dengan *down syndrome* dapat berkembang pesat jika mendapatkan pelatihan dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak.

Kemudian, adanya penghargaan diri yang mempengaruhi kebahagiaan ibu. Penghargaan diri tersebut ditunjukkan dengan kedua informan yang sama-sama bergabung dengan komunitas POTADS dan komunitas ABK lain. Kedua informan aktif dalam membantu anak berkebutuhan khusus di kegiatan sosial. Menurut Fajariyah (2012) *self-esteem* merupakan penilaian tentang nilai individu dengan ideal diri. Ada 2 macam *self-esteem*, yaitu *positive self-esteem* dan *negative self-esteem*. *Positive self-esteem* adalah suatu kualitas pribadi yang dapat mengantarkan seseorang menuju penghargaan (Wita, 2011), sedangkan *negative self-esteem* adalah perasaan tidak berarti, tidak berharga, dan rendah diri yang muncul secara terus menerus akibat penilaian negatif terhadap diri sendiri serta kemampuan diri sendiri (Yosep, 2011). Dalam penelitian ini kedua informan memiliki *self-esteem* yang positif. Hal ini dapat diketahui dari kedua informan yang aktif dalam membantu anak berkebutuhan

khusus di kegiatan sosial serta memberikan kontribusinya secara langsung.

Selain itu, adanya faktor yang dapat mempengaruhi dinamika ibu dalam mencapai kebahagiaan yaitu dukungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial dan menjalin relasi yang positif dengan orang lain, kedua informan mendapatkan banyak dukungan dari orang di sekitarnya. Dukungan sendiri dapat menumbuhkan harapan, mengurangi rasa kesepian, mengurangi stress, dan dapat menimbulkan dampak positif terhadap kualitas hidup (Bishop et al, 2007). Bentuk dukungan yang diterima oleh kedua informan berupa perlakuan yang sama dengan anak normal lainnya, dukungan dari teman yang tidak menghina anak informan justru memberikan perhatian dan menanyakan kabar anak, serta lingkungan sekitar yang memuji bahwa anak informan sudah bisa melakukan banyak hal. Kebahagiaan ibu memunculkan harapan pada kedua informan dimana kedua informan sama-sama berharap anaknya bisa mandiri dan selalu sehat.

Kesimpulan

Terlepas dari kesulitan yang dialami, ibu menunjukkan faktor protektif yang membantunya untuk menerima kehadiran anak hingga mencapai kebahagiaan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditemukan bahwa kebahagiaan dan tingkat kebahagiaan tiap individu memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan faktor protektif tersebut adalah dukungan dari berbagai pihak. Dukungan tersebut diberikan dalam bentuk merawat, melatih, maupun pemberian kasih sayang. Selain itu, informan juga menumbuhkan nilai spiritualitas yang ditunjukkan dengan adanya pandangan-pandangan positif terhadap kehadiran dan perkembangan anak.

Selain dukungan dan spiritualitas, ada beberapa hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan yaitu penerimaan, rasa optimis, kepuasan hidup, serta adanya

penghargaan diri. Perbedaan juga dapat dipengaruhi dari pengalaman masing-masing informan, sehingga evaluasi yang dilakukan untuk setiap informan berbeda dalam mencapai kebahagiaan. Adapun tantangan dan hambatan yang diperoleh ibu dengan anak *down syndrome* untuk mencapai kebahagiaan, namun kedua informan mampu mengatasinya dengan hal yang membuat mereka lebih nyaman dan melakukan evaluasi positif. Hal ini yang membuat informan merasakan kebahagiaan dimana informan dapat menikmati dan mensyukuri setiap hal yang terjadi dalam hidupnya khususnya selama mengasuh anak *down syndrome*. Kebahagiaan pada ibu memunculkan harapan-harapan pada kedua informan baik untuk anaknya maupun dirinya sendiri. Harapan tersebut muncul sebagai dampak dari kebahagiaan (*happiness*) pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Keterbatasan dan Saran

Peneliti menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dalam penelitian ini. Adapun, keterbatasan tersebut antara lain: (1) Penelitian dilakukan di masa pandemi COVID-19 sehingga penggalan data harus dilakukan secara daring yang membutuhkan usaha lebih karena peneliti tidak bisa mengobservasi secara langsung dan terkadang adanya kendala koneksi internet. (2) Kemampuan peneliti dalam melakukan *probing* masih kurang dan belum bisa melakukan wawancara secara lebih mendalam. Hal tersebut tampak ketika melakukan pengolahan data peneliti menyadari ada beberapa hal yang seharusnya bisa ditanyakan lebih lanjut ketika wawancara. (3) *Guideline interview* tidak secara langsung mengukur hasil yang dimaksud karena *guideline interview* tersusun dari beberapa aspek yang digabungkan dalam satu pertanyaan, sehingga hasilnya kurang bisa merepresentasikan aspek secara keseluruhan.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti memberikan beberapa

saran untuk beberapa pihak yaitu sebagai berikut: (1) Bagi informan penelitian diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan perasaan bahagianya dengan tetap berada di komunitas anak *down syndrome* maupun komunitas ABK lain, sehingga para ibu dapat saling bertukar pikiran dan membagikan pengalaman serta pembelajarannya agar ibu dengan anak *down syndrome* dapat saling merasa mendapatkan dukungan. (2) Bagi Persatuan Orang Tua Anak *Down Syndrome* (POTADS), diharapkan organisasi ini dapat terus menjangkau dan mewadahi ibu-ibu yang memiliki anak *down syndrome* serta terus menambah wawasan dan memberikan semangat bagi para ibu. Selain itu, diharapkan organisasi ini dapat melakukan sosialisasi lebih kencang agar dengan adanya dukungan masyarakat, ibu dengan anak *down syndrome* mendapat dukungan yang lebih. (3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas penggalan data dari orang-orang yang ikut serta membantu ibu dalam mengasuh anak *down syndrome*. Hal tersebut bertujuan agar data yang diperoleh dapat menghasilkan analisis yang lebih mendalam terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika kebahagiaan ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Daftar Pustaka

- Bishop, S. L., Richler, J., Cain, A. C., & Lord, C. (2007). Predictors of perceived negative impact in mothers of children with autism spectrum disorder. *American Journal on Mental Retardation*, 112(6), 450–461. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2007\)112\[450:POPNI\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2007)112[450:POPNI]2.0.CO;2)
- Cohen, W. I., Nadel, L., & Madnick, M. E. (2002). *Down syndrome: Visions for the 21st century*. Wiley-Liss, Inc.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th edition)*. SAGE Publications, Inc.

- Cunningham, C. (2006). *Down syndrome an introduction for parents and carers*. Souvenir Press.
- Fajariyah, N. (2012). *Asuhan keperawatan dengan gangguan harga diri rendah*. Trans Info Media.
- Greenberg, J. S., Seltzer, M. M., Krauss, M. W., Chou, R. J.-A., & Hong, J. (2004). The effect of quality of the relationship between mothers and adult children with schizophrenia, autism, or down syndrome on maternal well-being: The mediating role of optimism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(1), 14-25. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.74.1.14>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus, Jilid Kedua*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3), Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Mariyati, L., & Lestari, F. A. (2015). Resiliensi ibu yang memiliki anak down syndrome di sidoarjo. *Psikologia*, 3(1), 141-155. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.118>
- Na'imah, T., Nur'aeni, N., & Septiningsih, D. S. (2017). Orientasi happiness pada orangtua yang memiliki anak tunagrahita ringan. *Jurnal Psikologi Undip*, 16(1), 32-39. <https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.32-39>
- Nunes, M. D. R., & Dupas, G. (2011). Independence of children with down syndrome: The experiences of families. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19(4), 985-993. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692011000400018>
- Papalia, D. E., Old, S.W., & Feldman, R. D. (2009). *Perkembangan manusia edisi 10*. Terjemahan: Brian Marswendy. Salemba Humanika.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3), Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development, perkembangan masa hidup*, Jilid 1. Terjemahan: Achmad Chusairi & Juda Damanik. Erlangga.
- Sari, H. Y., Baser, G., & Turan, J. M. (2006). Experiences of mothers of children with down syndrome. *Paediatr Nurs*, 18(4), 29-32. <https://doi.org/10.7748/paed2006.05.18.4.29.c1024>
- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Terjemahan. PT Mizan Pustaka.
- Senkeyta, Y. (2011). Proses penerimaan diri ayah terhadap anak yang mengalami down syndrome. Skripsi (diterbitkan online). Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
- Skotko, B. G., Levine, S. P., & Goldstein, R. (2011). Having a son or daughter with down syndrome: Perspectives from mothers and fathers. *American Journal of Medical Genetics Part A*, 155(10), 2335-2347. <https://doi.org/10.1002/ajmg.a.34293>
- Subari, W. (2017). Spiritualitas dan happiness pada remaja akhir serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 1(1), 57-66. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/26

- Susanti, H. (2014). Representasi konsep diri orang tua yang memiliki anak autis. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 45-60. <https://jkms.ejournal.unri.ac.id/index.php/JKMS/article/view/2559/0>
- Venesia, K. C. (2012). Gambaran stres dan coping pada ibu yang memiliki anak penyandang down syndrome: Studi kasus pada slb cahaya jaya. (Tesis, Universitas Bina Nusantara) Jakarta. http://library.binus.ac.id/Collections/ethesis_detail.aspx?ethesisid=2012-1-00559-PS
- Yosep, I. (2011). *Keperawatan jiwa*. PT Refika Aditama.