

Gambaran Psychological Well Being pada Perempuan yang Memiliki Anak Down Syndrome

Zulifatul Ghoniyah

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: zulifah_medee@yahoo.co.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: inasavira@yahoo.com

Abstrak

Down syndrome merupakan suatu bentuk kelainan yang disebabkan adanya kromosom tambahan pada kromosom 21. Anak dengan gangguan *down syndrome* membutuhkan waktu, perhatian, usaha, biaya dan dukungan yang besar, terutama dari orang tua. Orang tua, terutama ibu memegang peran penting dalam perkembangan anak *down syndrome*. Berbagai kendala dan kesulitan yang dihadapi seorang ibu yang memiliki anak *down syndrome*, dapat membuat ibu merasa cemas dan tertekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well being* pada perempuan yang memiliki anak *down syndrome*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan analisis tematik. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, yaitu perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak *down syndrome* dan dua *significant other* dari masing-masing partisipan. Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini berhasil mengungkap empat tema besar, yaitu proses penerimaan ketika memiliki anak *down syndrome*, permasalahan dalam pengasuhan anak *down syndrome*, upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak.

Kata Kunci : *Psychological well being*, Perempuan, *Down Syndrome*

Abstract

Down syndrome is a developmental disorder caused by an extra copy of chromosome 21. Children with *down syndrome* needs more time, attention, effort, cost and support, especially from parents. Parents of children with *Down syndrome*, especially mothers, play an important role in the development of children with *down syndrome*. Various obstacles and difficulties faced by a mother who has a child with *down syndrome*, can make them feel anxious and depressed. This qualitative case study explored the *psychological well being* of women with children with *down syndrome*. Participant in this study were three mothers of children with *down syndrome* and two *significant others* of each partisipan. Data collected method used was semi-structured interviews. Data analyzed used was thematic analysis. The results of this study indicated that there are four major themes, namely the acceptance process when having a child with *down syndrome*, problems in children with *down syndrome* caregiving, their efforts in overcoming the difficulties of parenting, and factors that affect the mother's ability to overcome the difficulties of caregiving.

Keywords : *Psychological well being*, Women, *Down Syndrome*

PENDAHULUAN

Setiap pasangan suami istri pada umumnya akan mendambakan kehadiran seorang anak. Pasangan suami istri yang akan menjadi orangtua tentunya mengharapkan untuk mendapatkan buah hatinya dalam keadaan sehat secara lahir dan batin. Kenyataannya ada pula bayi yang lahir tidak sehat ataupun tidak normal, baik dari fisik maupun mental, sehingga dapat digolongkan sebagai anak berkebutuhan khusus. Salah satu bentuk kelainan yang bisa terjadi adalah *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. 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*

memiliki perkembangan yang jauh lebih lambat dibandingkan dengan anak normal pada umumnya.

Kehadiran anak *down syndrome* akan memberikan pengaruh besar terhadap keluarga terutama ibu yang menjadi figur terdekat anak. Mangunsong (2011) menyatakan, reaksi orangtua yang pertama kali muncul pada saat mengetahui bahwa anaknya mengalami kelainan adalah perasaan *shock*, mengalami guncangan batin, terkejut dan tidak mempercayai kenyataan yang menimpa anaknya.

Menurut Wenar & Kerig (dalam Venesia, 2012), orangtua yang memiliki anak *down syndrome* seringkali dilanda stres, terutama bagi seorang ibu yang frekuensi bersama dengan anaknya lebih sering daripada ayah, karena dalam hal pengasuhan anak, ibu lebih membutuhkan dukungan sosial-emosional dalam waktu yang lama dan lebih banyak informasi tentang kondisi anak serta dalam hal merawat anak, sebaliknya ayah lebih terfokus pada finansial dalam membesarkan anak.

Permasalahan juga 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 kerap kali muncul karena beberapa masalah seperti masalah yang menyangkut finansial dan 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 orangtua 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. Mangunsong (2011), yang mengatakan bahwa orangtua akan dengan mudah mendapatkan kritik dari orang lain tentang masalah mereka dalam menghadapi kondisi anak, selain itu orangtua juga sering menanggung beban dari respon tidak layak yang diberikan oleh masyarakat.

Anak *down syndrome* tentu membutuhkan perhatian yang lebih banyak, akan tetapi untuk memberikan hal tersebut tentu bukan hal yang mudah bagi seorang ibu. Ibu harus mampu membagi waktu dengan baik terhadap kewajiban di dalam rumah tangga dan dibutuhkan kerelaan dan kesabaran yang tinggi. Unsur yang mendasari kerelaan dan kesabaran tersebut merupakan suatu bentuk sikap penerimaan dari seorang ibu, karena

dengan menerima, ibu akan memperhatikan perkembangan kemampuan anak dan memberikan kasih sayang serta perhatian yang besar pada anak (Hurlock, 1999). Penerimaan tersebut akan mendatangkan rasa syukur atas apa yang telah diberikan, yang mengacu pada kepuasan hidup dan merupakan salah satu dimensi dari *psychological well being* (Ryff, 1989).

Menurut Ryff & Keyes (1995), *psychological well being* merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Seorang ibu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi tentunya akan menerima keadaan hidupnya, selalu bersyukur atas apa yang ada dan memiliki kepuasan hidup ketika ia diberikan karunia berupa seorang anak meskipun memiliki keterbatasan mental dan berbeda dengan anak-anak pada umumnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa penting untuk meneliti gambaran *psychological well being* dan permasalahan pada perempuan yang memiliki anak *down syndrome*.

METODE

Berdasar pada kasus yang akan diteliti, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, karena peneliti ingin mengetahui pengalaman subjektif individu ketika memiliki anak *down syndrome*. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Peneliti menggunakan pendekatan studi kasus, karena peneliti ingin mengetahui secara lebih mendalam mengenai suatu kasus di dalam konteks kehidupan nyata. Penelitian studi kasus bertujuan secara khusus menjelaskan dan memahami objek yang diteliti secara khusus sebagai suatu kasus.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang dengan 2 (dua) *significant other* dari masing-masing partisipan. *Significant other* pada partisipan pertama yaitu suami dan tetangga partisipan. *Significant other* pada partisipan kedua yaitu suami dan ayah partisipan. *Significant other* pada partisipan ketiga yaitu suami dan ibu partisipan. Kriteria partisipan yang ditetapkan peneliti ialah:

- a. Perempuan yang sudah menikah
- b. Memiliki anak *down syndrome*.

Pengambilan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana pengambilan sampel didasarkan pada kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, dimana pelaksanaannya lebih bebas dan partisipan lebih terbuka

dalam memberikan informasi, sehingga data yang didapat lebih mendalam. Pengambilan data dari *significant other* digunakan sebagai data pendukung yang bertujuan untuk melengkapi data yang tidak dapat diperoleh dari partisipan. Alat bantu yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pedoman wawancara, alat perekam, dan alat tulis.

Analisis data yang biasa digunakan dalam penelitian kualitatif metode studi kasus adalah analisis tematik. Braun dan Clarke (2006) menjelaskan analisis tematik merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola tema dalam data. Metode ini bisa digunakan peneliti untuk berfokus pada analisis rinci dari aspek-aspek tertentu dari data yang paling relevan dengan pertanyaan penelitian atau memberikan deskripsi yang kaya terhadap data secara keseluruhan. Analisis tematik ini memungkinkan peneliti untuk terlibat dengan teori untuk mendapatkan analisis data yang lebih mendalam.

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah triangulasi sumber dan uji dependabilitas. Triangulasi sumber digunakan untuk membandingkan dan mengecek ulang kebenaran suatu informasi yang didapat melalui partisipan penelitian dengan *significant other*. Uji dependabilitas dilakukan dengan mengaudit keseluruhan proses penelitian, mulai dari menentukan masalah hingga proses analisis dan menyimpulkan data. Audit dilakukan oleh dosen pembimbing yang berperan sebagai auditor eksternal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi empat tema besar, yaitu proses penerimaan ketika memiliki anak *down syndrome*, permasalahan dalam pengasuhan anak *down syndrome*, upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak.

Tema 1: Proses penerimaan ketika memiliki anak *down syndrome*

Para partisipan ini memiliki pengalaman pertama dikaruniai anak *down syndrome*, hal tersebut tentu merupakan pengalaman yang sulit dan mungkin sangat berat. Butuh banyak waktu bagi para partisipan ini untuk bisa melalui proses tersebut agar nantinya mampu menerima keadaan yang sudah ditakdirkan. Tema proses penerimaan ketika memiliki anak *down syndrome* ini memiliki dua subtema, yaitu respon awal ketika mengetahui keterbatasan anak dan masa penerimaan terhadap keterbatasan anak.

Sub Tema 1: Respon awal ketika mengetahui keterbatasan anak

Ketiga partisipan ini mengaku bahwa mereka mengalami penolakan terkait kelahiran anaknya. Perasaan yang muncul pada ketiga partisipan ini yaitu panik, cemas, menyesal, dan malu terhadap keadaan anaknya.

“[...] Yaa namanya juga orangtua ya pasti cemas, panik, ada sedikit menyesal, malu juga [...]”. (P1-NK-B30)

Sub Tema 2: Masa penerimaan terhadap keterbatasan anak

Ketiga partisipan ini semakin mampu memahami dan menerima keadaan yang menimpa anak mereka, ketika sudah terbiasa menjalani hidup bersama dengan anak *down syndrome*. Mereka merasa bahwa apa yang menimpa kehidupan mereka sudah merupakan takdir dari Allah yang harus diterima dengan ikhlas.

“[...] semua itu ya titipan dari Allah kepada kita. *Kalo* memang Allah menghendaki seperti itu ya kita terima dengan ikhlas, yaa..kita rawat anak ini dengan semampu kami selaku orangtua”. (P2-NJ-B30)

Tema 2: Permasalahan dalam pengasuhan anak *down syndrome*

Ibu yang mengasuh anak *down syndrome* tentu bukan merupakan hal yang mudah layaknya ibu yang mengasuh anak normal. Permasalahan anak *down syndrome* yang sangat beragam inilah yang menjadi tantangan mereka, mulai dari kelainan dari segi fisik sampai dengan kelainan pada intelektual anak. Tema permasalahan dalam pengasuhan anak *down syndrome* memiliki dua subtema, yaitu kecemasan terkait keterbatasan anak dan keterbatasan kemampuan anak.

Sub Tema 1: Kecemasan terkait keterbatasan anak

Seorang ibu merupakan figur yang paling dekat dengan anak, tidak mereka pungkiri bahwa selama ini mereka seringkali merasakan kecemasan dan ketakutan terkait dengan keterbatasan yang dimiliki oleh anak mereka.

“Kecemasan itu selalu ada, ya apalagi mengingat ee..masa depan dia ya. [...] Suatu saat mungkin saya maupun ayahnya akan meninggalkan dunia ini [...] (menangis)”. (P3-KF-B93)

NK juga mengaku bahwa dirinya pernah mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan dari tetangganya. Ia pernah mendengar tetangganya mengatakan bahwa dirinya memiliki anak yang cacat dan berbeda dengan anak yang lain. Hal ini menjadikan NK semakin tertekan

dan sakit hati dengan adanya perlakuan negatif yang diberikan lingkungan terhadapnya.

“Yaa..ini, pernah apa diolokiin..tetangga, kalo anaknya itu ternyata gini. Apaa..istilahnya, cacat gitu lho”. (P1-NK-B219)

Sub Tema 2: Keterbatasan kemampuan anak

Ketiga partisipan ini merasa ada saja kendala yang mereka temui ketika harus hidup bersama dengan anaknya yang mengalami *down syndrome* terkait keterbatasan yang diderita anaknya.

“Yaa..kalo diajak komunikasi itu *aja*, karena dia belum bisa bicara jadi ya dia ya hanya senyum, hanya melihat ibunya, [...]”. (P1-NK-B264)

Tema 3: Upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak

Ibu tentu menghadapi banyak kesulitan ketika anaknya lahir dengan kondisi yang serba mengalami keterbatasan. Mereka terkadang merasa tidak sanggup untuk menghadapi cobaan tersebut. akan tetapi, berbeda dengan para partisipan dalam penelitian ini yang mengaku bahwa mereka memiliki usaha tersendiri dalam menghadapi beberapa kesulitan yang menimpa hidup mereka manakala mereka harus mengasuh anaknya yang mengalami *down syndrome*. Tema upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak memiliki tiga subtema, yaitu menanamkan afeksi dan pikiran positif, mengabaikan respon negatif dari lingkungan, dan mencari pertimbangan dari orang terdekat dalam mengambil keputusan.

Sub Tema 1: Menanamkan afeksi dan pikiran positif

Ketiga partisipan ini selalu menanamkan hal-hal positif dalam diri mereka agar mereka mampu untuk mengatasi kesulitan yang menimpa kehidupan mereka yaitu hidup bersama dengan anak *down syndrome*.

“*Ndak papa* mbak, itu sudah biasa itu. Saya menyikapinya dengan lapang dada *aja*, [...] saya yakin Allah itu punya rencana lain di belakangnya [...]”. (P1-NK-B384)

Sub Tema 2: Mengabaikan respon negatif dari lingkungan

Ketiga partisipan ini merasa bahwa ada saja hal yang tanpa diduga terjadi di lingkungan mereka terkait kondisi anak yang tidak normal. Hal inilah yang membuat mereka semakin sadar dan berusaha untuk mampu menyesuaikan diri terhadap hal-hal yang tidak mereka inginkan di lingkungan tempat tinggal mereka dengan cara mengabaikan hal-hal yang dapat berpengaruh negatif terhadap dirinya.

“*Nggak usah, nyante aja* saya. Orang lain *ngomong* apa, *udah nggak, nggak* pernah saya *anui*”. (P2-NJ-B624)

Sub Tema 3: Mencari pertimbangan dari orang terdekat dalam mengambil keputusan

Ketiga partisipan ini mendapatkan beberapa bantuan dari orang terdekat untuk turut serta dalam pengambilan keputusan. Ketiga partisipan ini selalu melakukan hal yang sedemikian agar mereka mendapatkan informasi dari orang lain sebagai pembanding dalam mengambil keputusan, sehingga mereka mampu mengambil langkah tepat dalam mengatasi kondisi yang menimpa anaknya.

“Ya dari oraang yaang..saya cari infonya tadi, [...] *Kalo* saya ee..amati ternyata saya kadang-kadang itu yaa..ada benarnya [...]”. (P3-KF-B429)

Tema 4: Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak

Hidup dengan dikaruniai anak *down syndrome* memang merupakan suatu hal yang sulit untuk diterima oleh semua orangtua. Terdapat beberapa hal yang membuat para orangtua terutama ibu, mampu untuk mengatasi kesulitan dalam mengasuh anak dan bisa menerima keadaan hidupnya ketika harus memiliki anak *down syndrome*. Tema faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak memiliki empat subtema, yaitu dukungan sosial, harapan terkait masa depan anak, kesadaran akan kekuatan yang dimiliki, serta adanya perubahan ke arah pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Sub Tema 1: Dukungan sosial

Bantuan dan dukungan dari pihak keluarga menjadikan beberapa partisipan ini mampu untuk menerima keadaan yang menimpa anaknya dan sekaligus dapat mempermudah dirinya dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

[...] kebetulan ini ee..ibu mertua kan ikut saya ya. Jadii kalaupun saya waktu keluar rumah *gitu* ada yang menjaga”. (P2-NJ-B584)

Sub Tema 2: Harapan terkait masa depan anak

Harapan yang besar terhadap masa depan anak agar menjadi seseorang yang mereka idamkan selama ini, juga ditunjukkan oleh partisipan.

“*He'eh*, bisa mandiri jadi katakanlah nanti saya atau suami *nggak* ada *gitu* ya, dia tidak membebani saudara-saudara yang lain, harapan saya seperti itu”. (P2-NJ-B272)

Sub Tema 3: Kesadaran akan kekuatan yang dimiliki

Para partisipan bahkan tidak merasa dirinya rendah dan tidak memiliki kemampuan ataupun kekuatan yang dapat ditonjolkan, meskipun dihadapkan pada suatu kenyataan yaitu memiliki anak *down syndrome*.

“[...] saya insyaAllah sabar yaa, jadi ee..kalo suami itu melihat saya orangnya sabar *nggak* pernah menuntut apa-apa (meneteskan air mata)”. (P2-NJ-B178)

Sub Tema 4: Adanya perubahan ke arah pertumbuhan dan perkembangan pribadi

Hidup dengan dikaruniai anak *down syndrome* justru tidak membuat ketiga partisipan ini pasrah dengan keadaan. Mereka bahkan berusaha untuk bangkit dan mengembangkan apa yang mereka punya dalam dirinya, dengan harapan dapat merubah keadaan dirinya menjadi semakin baik meskipun dengan adanya beban memiliki anak *down syndrome*.

“Harus lebih sabar dalam arti ini, mendidiknya terus setiap harinya ini dalam..perkembangan anak itu, iya”. (P1-NK-B135)

NK bahkan merasa lebih bersemangat dalam menjalani hidup karena ia merasa harus memberikan perhatian lebih kepada anaknya yang *down syndrome*. NK merasa termotivasi untuk bisa mengembangkan kemampuan yang dimiliki anaknya yang memiliki keterbatasan tersebut.

“[...] lebih semangat hidup. Karena adaa..punya anak yang ABK itu tadi, jadi harus..saya harus merawatnya lebih intensif, dan perhatiannya ini lebih baik lagi. Supaya anak saya berkembang dengan baik *gitu aja*, [...]”. (P1-NK-B148)

Pembahasan

Kehidupan perempuan dengan memiliki anak *down syndrome* tentu tidaklah mudah dijalani. Keinginan mereka memiliki anak yang normal tanpa adanya keterbatasan sedikitpun namun tidak mereka dapatkan, menjadikan suatu peristiwa pahit yang harus mereka hadapi. Kehidupan yang demikian, membuat mereka seringkali menemukan berbagai macam persoalan dalam kehidupannya terkait dengan kondisi anaknya tersebut. Menurut Wenar & Kerig (dalam Venesia, 2012), orangtua yang memiliki anak *down syndrome* seringkali merasa stres dalam menjalani hidupnya dengan anak yang mengalami keterbatasan, terutama bagi seorang ibu yang lebih berperan dalam mengasuh anak dan memiliki waktu lebih banyak bersama anaknya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa Ketiga partisipan ini merasakan pengalaman dimana dirinya mengalami perasaan seakan-akan tidak mau menerima keadaan yang telah menimpa anaknya. Pada awal kelahiran mereka merasakan kekecewaan yang sangat mendalam, malu, dan cemas akan kondisi anak yang tidak normal dan tentunya berbeda dengan anggota keluarga yang lain. Hal tersebut didukung melalui pendapat Mangunsong (2011) yang menyatakan bahwa reaksi pertama kali orangtua ketika mengetahui anaknya

mengalami kelainan yaitu syok, terkejut, mengalami penolakan, takut bahkan marah dengan kenyataan yang terjadi pada anaknya.

Lambat laun setelah mereka menjalani kehidupan bersama dengan buah hatinya yang mengalami *down syndrome* ini, mereka mampu memahami dan menyesuaikan diri mereka dengan keterbatasan yang dialami anaknya. Mereka sudah mampu menerima apapun kondisi anaknya meskipun dengan keterbatasan yang dimiliki. Hal yang demikian, menurut Mangunsong (2011) merupakan tahapan seseorang dimana perasaan mereka tersebut sudah diikuti dengan penerimaan dan penyesuaian diri mereka terhadap kelainan yang menimpa anaknya. Para partisipan ini juga menganggap bahwa semua yang telah terjadi di dalam hidupnya merupakan takdir dan kehendak dari yang Maha Kuasa. Ryff & Singer (2008), mengatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya yang bersifat baik maupun buruk, dan merasa positif dengan kehidupannya dimasa lalu.

Hidup bersama dengan anak *down syndrome*, tentu membuat para partisipan ini menemukan berbagai macam permasalahan dalam kehidupannya terkait dengan pengasuhan anak mereka yang mengalami *down syndrome*. Hal inilah yang berdampak pada kondisi psikologis ketiga partisipan ini menjadi semakin memburuk. Ketiga partisipan ini mengaku telah merasakan kecemasan selama merawat anaknya yang mengalami *down syndrome*. Kecemasan akan perlakuan negatif lingkungan, tentang masa depan anak, bahkan tentang penyakit lain yang diderita anaknya, merupakan macam-macam kecemasan yang dirasakan ketiga partisipan.

Keterbatasan yang dimiliki anaknya juga menjadi suatu permasalahan bagi ketiga partisipan ini. Kosasih (2012) mengungkapkan bahwa, tanda yang paling khas pada anak yang menderita *down syndrome* adalah adanya keterbelakangan perkembangan fisik dan mental pada anak. Anak *down syndrome* mengalami masalah keterlambatan dalam semua aspek perkembangannya. Adapun contoh keterlambatan yang terjadi adalah lambat untuk berjalan, perkembangan motorik halus, perkembangan motorik kasar dan lambat berbicara (Mangunsong, 2009).

Banyaknya kesulitan yang dialami, terutama dalam hal merawat anak yang mengalami keterbatasan, tentu akan ada permasalahan yang dihadapi oleh para perempuan ini ketika mereka mengasuh anaknya yang *down syndrome*. Kesulitan yang dihadapi oleh ketiga partisipan ini tidak lagi mereka rasakan dengan berat, seperti halnya pada saat pertama kali melahirkan anak

down syndrome. Hal ini dikarenakan ada beberapa hal yang membuat mereka mampu untuk mengatasi berbagai kesulitan ketika ia mengasuh anaknya yang mengalami keterbatasan.

Adanya bantuan dan dukungan sosial dari pihak keluarga dalam merawat anak menjadikan ketiga partisipan ini mampu untuk mengatasi kesulitan hidupnya, dikarenakan bantuan dan dukungan keluarga ini yang membuat mereka semakin mudah dalam menjalani aktifitasnya sehari-hari. Hal tersebut, sejalan dengan pendapat Garmezy dan Rutter (dalam Nurlailiwangi, Rahayu & Juwita, 2011) yang mengatakan bahwa kurangnya dukungan sosial akan menyebabkan individu menjadi kurang mampu menyelesaikan masalah. Ketiga partisipan ini juga memiliki harapan yang kuat terhadap anaknya kelak.

Ryff & Singer (2008), mengatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup menunjukkan karakteristik memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam hidupnya, merasa bahwa terdapat makna di kehidupan sekarang dan kehidupan yang telah lalu, berpegang teguh pada keyakinan yang memberikan makna pada hidupnya, memiliki tujuan dan sasaran akhir dalam hidup. Harapan terkait masa depan anaknya inilah yang dijadikan ketiga partisipan ini sebagai tujuan hidup mereka untuk menata masa depan anak mereka yang mengalami *down syndrome*, agar selalu termotivasi untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi ketika mereka menemui kesulitan dalam hidupnya.

Hal lain yang menjadikan ketiga partisipan ini mampu untuk mengatasi kesulitan yang mereka miliki yaitu dengan adanya kekuatan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan ini sekaligus adanya perubahan ke arah perkembangan dan pertumbuhan pada diri partisipan. Hidup bersama dengan anak *down syndrome* dirasa memang cukup berat, namun ketiga partisipan ini merasa dirinya mengalami perubahan ke arah pertumbuhan dan perkembangan yang semakin membaik, sekaligus memanfaatkan kekuatan yang ada pada diri mereka untuk menjalani hidupnya bersama dengan anak mereka yang mengalami *down syndrome*. NJ merasakan bahwa dirinya menjadi semakin sabar dan telaten untuk mengurus anaknya, ia bahkan lebih bertanggung jawab dan selalu mengutamakan keluarganya.

Ryff & Singer (2008), mengatakan bahwa individu yang mengalami pertumbuhan pribadi menunjukkan karakteristik memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi-potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi, mampu

memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu.

Ketiga partisipan ini juga berusaha untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada anak mereka, dengan cara selalu menanamkan pemikiran dan perasaan yang positif dalam diri mereka agar ketiga partisipan ini mampu menjalani beratnya kesulitan dalam mengasuh anak mereka yang mengalami *down syndrome*. Mereka tidak terus-menerus mengeluh dengan kondisi anak mereka yang *down syndrome*, namun mereka selalu berusaha untuk mensyukuri apa yang sudah mereka dapatkan dan berpikir bahwa masih banyak yang kurang beruntung di luar sana.

Mereka memang memiliki kemampuan mengatasi kesulitan dalam pengasuhan anaknya, akan tetapi mereka juga mampu untuk beradaptasi terhadap kondisi di lingkungan sekitar mereka dengan cara mengabaikan apapun respon negatif dari lingkungan sekitar terhadap kelahiran anak mereka yang mengalami *down syndrome*. Ketiga partisipan ini mengaku bahwa di lingkungan tempat tinggalnya, mereka merasakan adanya tekanan dan respon negatif dari beberapa tetangga.

Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Mangunsong (2011), yang mengatakan bahwa orangtua akan dengan mudah mendapatkan kritik dari orang lain tentang masalah mereka dalam menghadapi kondisi anak, selain itu orangtua juga sering menanggung beban dari respon tidak layak yang diberikan oleh masyarakat. Ryff & Singer (2008), mengatakan bahwa individu yang memiliki penguasaan lingkungan menunjukkan karakteristik mampu menguasai dan berkompeten dalam mengatur lingkungannya, mampu memanfaatkan secara efektif akan kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktifitas eksternal.

Hal lain yang mempengaruhi ketiga partisipan ini mampu menyesuaikan dirinya terhadap keadaan anak yaitu adanya orang-orang terdekat yang mau membantu para partisipan ini dalam pengambilan keputusan, hal ini dilakukan oleh ketiga partisipan untuk dijadikan pertimbangan dalam mengambil keputusan yang tepat terkait dalam mengatasi kondisi yang menimpa anak mereka. Ketiga partisipan ini menunjukkan bahwa dalam pengambilan keputusan ataupun tindakan terkait urusan rumah tangga atau urusan pribadi ketiga partisipan ini tidak dipengaruhi oleh orang lain.

Segala yang akan mereka lakukan selalu mereka putuskan sendiri, namun ada kalanya mereka tetap bermusyawarah dengan suami ketika hal tersebut menyangkut dengan anak-anak mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff & Singer (2008), yang mengatakan

bahwa individu yang mencerminkan otonomi menunjukkan karakteristik mampu mandiri dan tidak menunjukkan ketergantungan, mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu, mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya, mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadinya.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ditakdirkan untuk hidup bersama dengan anak *down syndrome*, namun ketiga partisipan dalam penelitian ini telah mampu untuk menjalani kehidupannya layaknya seorang ibu pada umumnya. Keadaan yang penuh dengan berbagai permasalahan terkait keterbatasan yang dimiliki anak mereka sekaligus tanggapan negatif dari keluarga dan lingkungan sekitar ini, tidak menjadikan ketiga partisipan ini menyerah dan putus asa dalam mengasuh anak mereka yang memiliki keterbatasan.

Ketiga partisipan ini telah menganggap apa yang menimpa kehidupan mereka merupakan jalan takdir yang terbaik dari Allah, sehingga hal ini menjadikan mereka lebih menerima dan mensyukuri keadaan yang menimpa mereka. Bukan hanya itu, mereka juga tidak pernah pasrah dengan keadaan yang menimpa kehidupannya. Ketiga partisipan ini bahkan selalu berusaha untuk mengatasi berbagai kesulitan yang selalu mereka temui dalam mengasuh anak *down syndrome*, terutama ketika harus berurusan dengan keterbatasan anak yang mengundang respon negatif lingkungan sekitar.

Ketiga partisipan ini dipengaruhi beberapa hal dalam mengatasi kesulitan ketika mereka mengasuh anaknya yang *down syndrome*. Adanya dukungan dan bantuan dari orang-orang terdekat inilah yang menguatkan ketiga partisipan untuk tetap bersemangat dalam membesarkan anaknya yang memiliki keterbatasan. Mereka juga memiliki kesadaran yang tumbuh dari dalam diri mereka, bahwa dirinya memiliki kemampuan dan perubahan untuk bisa mengasuh dan mendidik anaknya menjadi lebih baik. Harapan yang besar untuk menjadikan anaknya dapat tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik juga membuat ketiga partisipan ini lebih termotivasi untuk bisa menjadi sosok ibu yang baik dan berhasil dalam mengasuh anaknya yang memiliki keterbatasan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang diungkap dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki anak *down syndrome* tidak berdampak buruk pada gambaran *psychological well being* para partisipan dalam penelitian ini. Masing-masing partisipan menunjukkan adanya gambaran

psychological well being yang berbeda-beda jika dilihat dari beberapa dimensi yang terkait. Pada partisipan pertama yaitu NK, terlihat bahwa NK lebih menonjolkan gambaran *psychological well being* pada dimensi pertumbuhan pribadi. NK tidak semakin terpuruk dalam menghadapi hidupnya yang dikaruniai anak *down syndrome*, bahkan justru berdampak positif pada diri NK. NK mengaku bahwa sejak dirinya dikaruniai anak *down syndrome*, ia menjadi pribadi yang lebih bersemangat dalam menjalani hidup dikarenakan ia merasa memiliki tanggung jawab untuk merawat anaknya lebih intensif demi kemajuan perkembangan anaknya yang *down syndrome*.

Pada partisipan kedua yaitu NJ, gambaran *psychological well being* NJ terlihat lebih menonjol pada dimensi penerimaan diri. Hal ini dibuktikan NJ dalam kehidupannya saat ini. Kehadiran anak yang *down syndrome* memang bukan merupakan impian NJ dan keluarganya, namun NJ mampu menerima semua itu dengan ikhlas tanpa menganggap anaknya merupakan beban hidup yang harus ia terima dengan suami. NJ bahkan selalu memomorsatukan urusan anak-anaknya dan berusaha untuk berlaku adil. NJ juga selalu mengatakan bahwa segala yang sudah dianugerahkan kepada dirinya dan suami sudah merupakan takdir Allah yang harus mereka terima dan syukuri.

Pada partisipan ketiga yaitu KF, gambaran *psychological well being* KF terlihat lebih menonjol pada dimensi penguasaan lingkungan. KF memang disibukkan dengan pekerjaannya sebagai guru PNS dan mengaku tidak memiliki banyak waktu untuk bersama anaknya, akan tetapi KF selalu mengusahakan kemampuannya untuk bisa menghadapi kesulitannya selama mengasuh anak *down syndrome*. KF bahkan rela bertukar tugas dengan suami untuk mencari nafkah dikarenakan penghasilan suaminya yang tidak tetap, sedangkan suaminya yang ditugaskan untuk mengurus tiga anaknya agar anak-anaknya tetap terpantau dan terpenuhi kebutuhan psikologisnya. Bukan hanya itu, KF juga tidak pernah berhenti untuk memanfaatkan kondisi lingkungannya yang dipenuhi dengan orang-orang terdekat KF yang selalu siap membantu dirinya.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran yang perlu diperhatikan adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang juga tertarik untuk meneliti tema yang sama, diharapkan agar bisa menggunakan subjek yang berbeda yaitu mengungkap dari sudut pandang keluarga. Hal ini dilakukan agar dapat mengetahui gambaran *psychological well being*

keluarga ketika didapatkan anggota keluarga yang lain memiliki anak yang mengalami keterbatasan, sehingga dapat membandingkan hasil penelitian yang didapat apakah sama atau berbeda ketika subjek penelitiannya beragama.

2. Bagi keluarga

Keluarga sebaiknya selalu setia memberikan dukungan dan kasih sayang kepada subjek agar semakin kuat dan sabar dalam menjalani kehidupannya ketika harus hidup bersama dengan anak *down syndrome*. Hal tersebut dikarenakan kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang akan semakin baik jika dukungan sosial yang diberikan juga semakin tinggi.

3. Bagi masyarakat

Masyarakat hendaknya menggunakan penelitian ini untuk dijadikan informasi mengenai perempuan yang memiliki anak *down syndrome*, sehingga ketika di lingkungannya terdapat salah satu tetangga yang memiliki anak *down syndrome*, masyarakat tidak memberikan pandangan negatif atau ejekan kepada perempuan tersebut. Hal tersebut dikarenakan memiliki anak *down syndrome* bukanlah hal yang mudah, apalagi dalam menghadapi respon lingkungan terkait permasalahan yang dihadapi. Hal ini, diharapkan agar masyarakat dapat memberikan dukungan dan respon positifnya terhadap perempuan yang memiliki anak *down syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V. Clarke, V. (2006). *Using Thematic Analysis in Psychology*. Auckland: University of Auckland.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. (Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Kosasih, E. (2012). *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Yrama Widya.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Kesatu*. Depok: LPSP3 UI.
- _____. (2011). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Kedua*. Depok: LPSP3 UI.
- Moleong, J.L. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurlailiwangi, E., Rahayu, M.S., Juwita, O. (2011). Studi Mengenai Dukungan Sosial Orangtua dalam Melatih "Self Help" Anak yang Mengalami "Down Syndrome" di PKA PUSPPA Suryakanti Bandung. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung: Bandung. *Jurnal*, Vol 2 (1). (Online)

<http://prosiding.lppm.unisba.ac.id/>, diakses tanggal 5 Juli 2013 pukul 10.26.

Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Perkembangan Manusia Edisi 10*. (Terjemahan: Brian Marswendy). Jakarta: Salemba Humanika.

Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. (Online) <http://education.ucsb.edu/>, diakses tanggal 26 November 2013 pukul 21.44.

Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 69, No. 4, 719-727. (Online) <http://www.aging.wisc.edu/>, diakses tanggal 29 November 2013 pukul 09.18.

Ryff, C.D., & Singer, H.B. (2008). Know Thyself and Become What You Are a Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. (Online) <http://ioa126.medsch.wisc.edu/>, diakses tanggal 26 November 2013 pukul 21.29.

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*, Jilid 1. (Terjemahan: Achmad Chusairi & Juda Damanik). Jakarta: Erlangga.

Venesia, K.C. (2012). *Gambaran Stres dan Coping pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Down Syndrome : Studi Kasus pada SLB Cahaya Jaya*. Universitas Bina Nusantara: Jakarta (Online) <http://scholar.googleusercontent.com/>, diakses tanggal 4 April 2013 pukul 00.09.