

KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA IBU DENGAN ANAK *DOWN SYNDROME*

Haiyin Alfinnadiya Arsih

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA haiyinalfin@gmail.com

Muhammad Syafiq

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA muhammadsyafiq@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah tiga orang ibu dengan anak *down syndrome* dan rentan usia 49-56 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara semiterstruktur dan dianalisis dengan teknik analisis tematik. Hasil penelitian ini memperoleh tiga tema besar antara lain, evaluasi atau penilaian diri secara negatif, evaluasi atau penilaian diri secara positif, dan faktor-faktor penentu kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian. Evaluasi atau penilaian diri secara negatif dari ketiga subjek mencakup afek dan pikiran negatif. Kemampuan evaluasi atau penilaian diri yang positif ditunjukkan melalui afek dan pikiran positif dari ketiga subjek. Faktor-faktor penentu kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian terdiri dari faktor penghambat dan faktor pendukung. Faktor penghambatnya berupa perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain dan kesulitan dalam mengasuh anak *down syndrome*. Faktor pendukungnya adalah dukungan sosial, hubungan sosial, serta pemaknaan terhadap kondisi yang dihadapi dan persiapan masa depan.

Kata Kunci: *Kesejahteraan subjektif, ibu, anak down syndrome*

Abstract

This study aims to determine the description of subjective wellbeing in mothers who have down syndrome children. The research method used is qualitative with case study approach. The research subjects were three mothers with down syndrome children and aged 49-56 years. Data was collected using semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis techniques. The results of this study obtained three major themes, there are, negative self-evaluation, positive self-evaluation, and determinants of subjective wellbeing in research subjects. Negative self-evaluation of the three subjects consists of negative affects and thoughts. Positive self-evaluation ability is shown through the positive affects and thoughts from the three subjects. Determinants of subjective wellbeing in research subjects consists of inhibiting factors and supporting factors. The inhibiting factors are unpleasant treatment from other people and difficulties in raising children with down syndrome. The supporting factors are social supports, social relationships, also the meaning of conditions they face and future preparations.

Keywords: *Subjective wellbeing, mother, child with down syndrome*

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan keterbatasan yang berpengaruh dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya (Winarsih dkk., 2013). Kehadiran anak berkebutuhan khusus dalam suatu keluarga dapat memberikan pengaruh yang besar, utamanya bagi ibu yang menjadi figur dominan pengasuhan. Terdapat tantangan tersendiri bagi ibu dengan anak berkebutuhan khusus yang beresiko tinggi untuk mengalami reaksi-reaksi psikologis negatif. Reaksi yang muncul cukup beragam, seperti penyangkalan, sedih, menolak keadaan, rasa tidak mampu, malu, marah, hingga rasa bersalah dan berdosa atas apa yang terjadi pada anaknya (Hasanah dkk., 2019). Salah satu jenis anak berkebutuhan khusus tersebut adalah *down syndrome*. Menurut *World Health Organization* (2021) diperkirakan kejadian *down syndrome* adalah antara 1 dalam 1.000 hingga 1 dari 1.100 kelahiran hidup di seluruh dunia. Berdasarkan

hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kasus anak *down syndrome* di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 0,21% (Kemenkes RI, 2019).

Down syndrome merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat adanya kelainan kromosom, lebih tepatnya karena terdapat tambahan kromosom pada kromosom ke-21 (Papalia dkk., 2009). Vining (dalam Santrock, 2002) berpendapat bahwa ada kemungkinan keterlibatan antara kesehatan sperma laki-laki dan sel telur perempuan terhadap timbulnya kromosom tambahan tersebut. Menurut Mangunsong (2009), anak *down syndrome* mengalami kelainan fisik yang membuatnya mempunyai wajah mirip satu sama lain. Selain itu, perkembangan fisik dan mental pada anak *down syndrome* lebih lambat dari anak-anak normal seumurannya.

Penelitian dari Renawati dkk. (2017) tentang kondisi anak *down syndrome* yang mengalami keterlambatan dalam perkembangannya mempengaruhi kemampuan belajar, berbicara, dan menangkap sinyal

kontak dari orang lain. Terdapat pula kondisi anak yang mudah marah atau tantrum yang menurut Syamsuddin (2013) disebabkan oleh keterlambatan perkembangan kemampuan kerja otak yang terjadi pada anak *down syndrome*. Hal tersebut membuat anak *down syndrome* terlambat dalam memahami akibat atau risiko dari perbuatannya sendiri. Oleh karena itu, anak *down syndrome* membutuhkan perhatian dan penanganan khusus yang berbeda dari anak normal pada umumnya. Hal tersebut membuat ibu mengalami stres dikarenakan tuntutan mengasuh anak *down syndrome* dalam kesehariannya (Paramita & Budisetyani, 2020). Selain itu, dalam penelitian Rahma dan Indrawati (2017) apabila ibu yang memiliki anak *down syndrome* merupakan wanita karir atau bekerja dapat menambah kemungkinan ibu mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan, kebutuhan rumah tangga, waktu untuk anak, suami, dan diri sendiri dalam keseharian adalah tantangan yang tidak mudah.

Ibu dengan anak *down syndrome* beresiko mengalami permasalahan dalam kesejahteraan subjektif (Zulfia, 2020). Hal tersebut berkaitan dengan kebahagiaan, penerimaan kondisi anak, dan upaya penanganan yang diberikan pada anak (Perdana & Dewi, 2015). Menurut Jannatunnisa dan Qodariah (2017), kesejahteraan subjektif ibu dengan anak *down syndrome* juga berkaitan dengan kondisi sosial dan psikologisnya. Berdasarkan penelitian tersebut, kondisi sosialnya berupa adanya penolakan dari anggota keluarga lain dan perlakuan yang tidak tepat dari masyarakat sekitar. Sedangkan, kondisi psikologisnya berupa kekecewaan, rasa bersalah, penolakan, dan marah terhadap kondisi yang dialami. Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif pada ibu dengan anak *down syndrome* perlu diteliti secara spesifik untuk mengetahui bagaimana kondisi kesejahteraan subjektif yang dirasakannya.

Subjective wellbeing atau kesejahteraan subjektif menurut Diener dkk. (2017) adalah bagaimana individu mengevaluasi atau menilai kehidupannya sendiri. Evaluasi tersebut terdiri dari aspek kognitif dan aspek afektif (Diener, 2006). Aspek kognitif mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*), yakni penilaian kognitif individu yang mencakup kehidupan dan diri sendiri yang terdiri dari kepuasan di berbagai bidang kehidupan dan kepuasan domain (*domain satisfaction*) yang merupakan penilaian individu dalam mengevaluasi domain kehidupan primer, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, serta hubungan sosial dan keluarga. Aspek afektif mencakup afek positif (*positive affect*) yang menunjukkan suasana hati dan emosi positif, seperti kegembiraan. Sedangkan afek negatif (*negative affect*) adalah afek yang menunjukkan suasana hati dan

emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, serta kekhawatiran.

Selain itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif di antaranya: faktor demografis (usia, jenis kelamin, pendidikan, kesehatan, perkawinan, dan spiritual), pengaruh budaya (adaptasi, *coping*, optimisme, dan dukungan sosial), hubungan sosial (*social relationship*), kepribadian, dan kualitas hidup (Diener & Ryan, 2009).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji mengenai kesejahteraan subjektif pada ibu dengan anak *down syndrome* (Ghoniya & Savira, 2015; Khoiriyah dkk., 2016; Lestari & Mariyati, 2015; Paramita & Budisetyani, 2020; Wijayanti, 2015). Secara umum, penelitian tentang kesejahteraan subjektif pada ibu dengan anak *down syndrome* yang sudah ada mempunyai lebih dari satu fokus penelitian. Berikut adalah uraian dari sejumlah penelitian terdahulu yang mengkaji mengenai kesejahteraan subjektif pada ibu dengan anak *down syndrome* dan beberapa penelitian lain yang mengkaji tentang ibu dengan anak *down syndrome*: Khoiriyah dkk. (2016) dalam penelitian kuantitatif eksperimennya menunjukkan bahwa pelatihan syukur mempengaruhi secara signifikan terhadap meningkatnya kesejahteraan subjektif pada ibu dengan anak *down syndrome*. Wijayanti (2015) dalam penelitiannya tentang kesejahteraan subjektif dan penerimaan diri ibu dengan anak *down syndrome* membuktikan bahwa empat subjek penelitiannya menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Hal tersebut didukung oleh Paramita dan Budisetyani (2020) dalam penelitiannya yang menunjukkan faktor-faktor penerimaan diri, yakni dukungan pasangan, kesadaran karma, religiusitas, rasa memiliki teman sepejuangan, dan menyadari usia ibu dapat menjadi penyebab *down syndrome* pada anak. Lestari dan Mariyati (2015) dalam penelitiannya tentang resiliensi pada ibu dengan anak *down syndrome* membuktikan faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan dari keluarga subjek. Selain itu Ghoniya dan Savira (2015) dalam penelitiannya tentang *psychological wellbeing* ibu dengan anak *down syndrome* menghasilkan empat tema besar, yakni proses penerimaan, persoalan dalam pengasuhan anak, cara ibu mengatasi persoalan pengasuhan anak, dan faktor pendorong keterampilan ibu untuk mengatasi persoalan pengasuhan anak.

Beberapa penelitian tersebut di atas menggunakan metode kuantitatif eksperimen yang pokok bahasannya kesejahteraan subjektif (Khoiriyah dkk., 2016), metode kualitatif fenomenologis dengan pokok bahasan kesejahteraan subjektif dan penerimaan diri (Wijayanti, 2015), metode kualitatif studi kasus yang pokok bahasannya penerimaan diri (Paramita & Budisetyani,

2020), metode kualitatif eksploratif dengan pokok bahasan resiliensi (Lestari & Mariyati, 2015), dan metode kualitatif studi kasus yang pokok bahasannya *psychological wellbeing* (Ghonyah & Savira, 2015). Bedanya dengan penelitian-penelitian tersebut di atas, beberapa penelitian tersebut tidak menggunakan metode kualitatif studi kasus dan penelitian sebelumnya dengan topik yang sama lebih fokus pada pengalaman (fenomenologis). Sedangkan, penelitian ini menggunakan studi kasus dengan tujuan untuk memperoleh gambaran yang utuh dan lebih akurat mengenai dinamika kesejahteraan subjektif pada ibu dengan anak *down syndrome*. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mendalami tentang bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif yang terjadi pada ibu dengan anak *down syndrome*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Tujuannya untuk mengeksplorasi permasalahan yang terjadi secara mendalam. Pendekatan yang digunakan yaitu studi kasus dengan tujuan melakukan pendekatan secara terperinci tentang individu selama kurun waktu tertentu (Creswell & Creswell, 2018). Studi kasus merupakan pendekatan yang sifatnya komprehensif, intens, merinci, dan mendalam, serta lebih mengarah pada penelaahan masalah atau fenomena yang sifatnya kontemporer atau terbatas waktu (Herdiansyah, 2015). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mendalami gambaran kesejahteraan subjektif pada ibu dengan anak *down syndrome* dan dampaknya bagi kehidupan sehari-hari sang ibu.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria atau ketentuan tertentu. Kriteria yang digunakan antara lain: ibu dengan anak *down syndrome*, rentang usia anak 7-20 tahun, bekerja, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Subjek diakses melalui bantuan dari anggota keluarga peneliti. Anggota keluarga peneliti mendampingi peneliti dalam melakukan perijinan kepada subjek dan hasilnya memperoleh dua subjek yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Subjek ketiga diperoleh melalui bantuan teman peneliti. Teman peneliti menginformasikan bahwa saudaranya memiliki anak *down syndrome* dan memenuhi kriteria subjek penelitian. Peneliti didampingi temannya mendatangi rumah subjek ketiga untuk melakukan perijinan dan hasilnya subjek bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Berikut adalah tabel identitas subjek penelitian:

Tabel 1. Identitas Subjek Penelitian

Nama	Usia Ibu	Pekerjaan	Usia Anak
IT	49 tahun	Pijat dan <i>cleaning service</i>	8 tahun
AD	56 tahun	Kepala sekolah dasar	20 tahun
SS	50 tahun	Guru BK di pondok	15 tahun

Subjek pertama bernama IT, berusia 49 tahun, bekerja sebagai penyedia jasa pijat dan *cleaning service*. IT mempunyai seorang anak *down syndrome* yang saat ini berusia 8 tahun dan bersekolah di bangku SD-LB. Anaknya juga didiagnosa mengalami kelainan jantung VdS dan VdA yang merupakan bawaan lahir. VdS atau *series dead space* adalah kondisi ketika sekat bilik jantung berlubang dan VdA atau *alveolar dead space* adalah kondisi ketika sekat serambi jantung berlubang (Santos dkk., 2014). Kondisi bawaan tersebut membuat anaknya cukup sering mengalami *drop* secara tiba-tiba dan harus segera dilarikan ke rumah sakit.

Subjek kedua adalah AD yang berusia 56 tahun dan bekerja sebagai kepala sekolah dasar. AD mempunyai anak *down syndrome*, usianya 20 tahun, saat ini bersekolah di SMA-LB. Selain *down syndrome*, anak dari AD juga mengalami kesulitan berbicara dan keterlambatan pertumbuhan tulang karena kekurangan kalsium yang berakibat pada lambat berjalan.

Subjek ketiga yaitu SS, usianya 50 tahun, dan bekerja sebagai guru BK (Bimbingan Konseling) di pondok. Anaknya saat ini berusia 15 tahun dan duduk di bangku SMP-LB. Anak SS memiliki kondisi mudah terbawa emosi yang kemudian membuatnya marah-marah hingga tantrum.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dengan jenis semiterstruktur. Wawancara semiterstruktur merupakan wawancara yang dilakukan secara lebih terbuka agar subjek dapat memberikan jawaban dengan leluasa (Sugiyono, 2013). Pedoman wawancara juga digunakan agar wawancara yang dilakukan berfokus pada alur, kosa kata, susunan, dan tujuan yang telah ditentukan (Herdiansyah, 2015). Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori (Diener dkk., 2017) tentang kesejahteraan subjektif, yaitu bagaimana individu mengevaluasi atau menilai kehidupannya sendiri. Isi atau ruang lingkup dari pedoman wawancara disusun dengan mempertimbangkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif menurut Diener (2006). Aspek-aspek tersebut, yakni: 1) aspek kognitif yang terdiri dari kepuasan hidup dan

kepuasan domain, 2) aspek afektif yang terdiri dari afek positif dan afek negatif.

Pertemuan dengan subjek penelitian yang berkaitan dengan pengumpulan data dilakukan selama 3-5 kali secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan selama masa pandemi. Pertemuan diawali dari membangun *rapport* atau kedekatan dengan subjek penelitian, menyampaikan maksud dan tujuan penelitian secara jelas pada subjek, dilanjutkan dengan meminta persetujuan (*informed consent*), lalu mendapat persetujuan dari subjek penelitian, dan kemudian pengumpulan data menggunakan wawancara. Proses wawancara dilakukan 2-3 kali dengan durasi 45-60 menit untuk masing-masing wawancara. Peneliti juga melakukan pencatatan selama proses wawancara berlangsung dan menggunakan bantuan alat perekam suara berdasarkan persetujuan subjek penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan teknik analisis data dengan mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) yang ada dalam data. Tahapan analisis tematik yang dilakukan oleh peneliti menurut Braun dan Clarke (2006), antara lain: (1) Memahami data dari pengumpulan data yang disusun dalam transkrip verbatim. (2) Melakukan pengkodean dalam margin kanan pada transkrip verbatim. (3) Menghubungkan tabel pengkodean dengan subtema yang muncul dari penggalan data wawancara. (4) Menentukan tema utama berdasarkan subtema yang diperoleh. (5) Tema utama yang diperoleh kemudian diinterpretasikan dengan mengacu pada literatur.

Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber data, yaitu dengan melibatkan SO (*significant others*) sebagai sumber data untuk mengklarifikasi data subjek. SO yang akan dilibatkan adalah suami yang tinggal serumah dengan subjek penelitian. Selain itu, uji dependabilitas juga digunakan untuk menguji keabsahan data. Uji dependabilitas dilakukan oleh peneliti lain dengan cara mengaudit keseluruhan proses penelitian mulai dari awal sampai dengan akhir (Herdiansyah, 2015).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi tiga kategori tema utama. Pengembangan tema utama didasarkan pada aspek-aspek kesejahteraan subjektif milik Diener (2006) dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif milik Diener dan Ryan (2009) guna memenuhi tujuan penelitian ini. Tiga

tema utama tersebut adalah evaluasi atau penilaian diri secara negatif, evaluasi atau penilaian diri secara positif, dan faktor penentu kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian.

Evaluasi atau Penilaian Diri secara Negatif

Beragam permasalahan telah dialami oleh ketiga subjek penelitian selama menjadi ibu dengan anak *down syndrome*. Permasalahan yang dialami membuat mereka mengevaluasi atau menilai diri secara negatif. Evaluasi ini berkaitan dengan perasaan atau emosi yang menggambarkan afek negatif dan pikiran negatif. Afek negatif yang berupa perasaan sedih atau kecewa dirasakan oleh ketiga subjek. Menurut subjek, mereka merasa sedih atau kecewa ketika mengetahui anaknya mengalami *down syndrome*, ketika anaknya tiba-tiba sakit, dan ketika ada tetangga yang menggossipkan atau mengejek baik itu kondisi subjek atau pun kondisi anaknya. Salah seorang subjek menyampaikan kekecewaan ketika awal mengetahui anaknya mengalami *down syndrome*.

Saat itu kecewa. Iya kecewa, sedih, karena [...] penjelasan dokter [...] katanya anak seperti ini karena pengaruhnya aa diobati atau apa, diminumi apa-apa-apa [...] (IT,25 Januari 2022)

Selain itu, subjek pertama dan subjek kedua juga mengemukakan kesedihannya saat anak yang sebelumnya dalam kondisi sehat tiba-tiba sakit. “[...] Dukanya kalau dia sedang sakit kita juga susah [...]” (AD,13 Januari 2022).

[...] Karena punya kelainan jantung jadi enggak bisa diprediksi sakitnya kapan. Sembuhnya kapan. [...] tiba-tiba *drop*, itu yang bikin sedih. (IT,25 Januari 2022)

Subjek ketiga menceritakan bahwa saat merasa sedih ia akan membiarkan dirinya menangis begitu saja. Menurutnya, tidak masalah untuk menangis saat merasa sedih.

[...] saya ya kalau sedih ya saya nikmati saja. Saya, ya sudah kalau ingin nangis ya sudah nangis saja enggak apa-apa [...] (SS,10 Januari 2022)

Significant others atau SO dari subjek ketiga menyampaikan bahwa kesedihan yang dialami oleh subjek berasal dari tetangga yang menggossipkan atau mengejek.

Iya kalau ada masalah sih mbak. Kadang-kadang menangis [...] ada lah tetangga yang *julid* (mengejek/menggossipkan) [...] (SO3,22 Januari 2022)

Afek negatif lainnya yang berupa perasaan marah atau jengkel juga dialami oleh ketiga subjek. Menurut subjek pertama, rasa marah atau jengkel muncul saat dirinya merasa tidak dihargai dan tidak dianggap. “[...] merasa tidak dihargai, merasa tidak dianggap. Itu yang bikin sakit [...]” (IT,25 Januari 2022)

Subjek kedua dan ketiga merasa marah atau jengkel saat anaknya menjadi bandel dan rewel. “[...] kadang-kadang itu bandel itu juga agak jengkel.” (AD,13 Januari 2022). Subjek ketiga lebih menekankan bahwa dirinya mudah terbawa emosi dan ikut marah saat anaknya marah-marah.

[...] Namanya juga ibu-ibu. Terus punya anak yang berkebutuhan khusus. Jadi kadang [...] kalut sama emosinya sendiri itu ya secara tidak sadar itu saya marah pada anak saya begitu. (SS,10 Januari 2022)

Significant others dari subjek ketiga turut memberikan pernyataan yang mengklarifikasi bahwa subjek ketiga dapat terbawa emosi dan ikut marah saat anak marah dikarenakan rasa lelah setelah bekerja. Selain itu, ia merasa amarah subjek ketiga merupakan hal yang manusiawi.

[...] Nah sebagai orang tua kadang-kadang karena sudah capek kerja habis itu mengurus anak saya yang *down syndrome* kan, itu ya manusiawi lah mbak, sedikit emosi [...] (SO3,22 Januari 2022)

Tidak hanya afek negatif saja yang dirasakan, tetapi pikiran-pikiran negatif juga dialami oleh subjek. Subjek pertama dan subjek ketiga mengemukakan pikiran negatif mereka yang berupa menyalahkan diri sendiri serta pesimis dan mengeluh dengan keadaan. Subjek pertama menyatakan bahwa ia merasa bersalah pada anaknya yang lahir dengan kondisi *down syndrome*. Ia merasa kondisi tersebut disebabkan oleh hal yang dilakukannya selama masa kehamilan. Subjek menyampaikan, awalnya ia merasa pusing terus-menerus dan mengkonsumsi obat pusing yang cukup banyak untuk meredakannya. Ia mengaku tidak tahu bahwa dirinya sedang berada di masa awal kehamilan. Berikut adalah pernyataan subjek pertama yang menggambarkan pikiran menyalahkan diri sendiri:

[...] marahnya marah pada diri sendiri [...] Marahnya, kenapa kok harus saya minumi dulu [...] (IT,25 Januari 2022)

Subjek ketiga yang sebelumnya menyatakan ia ikut marah saat anaknya marah-marah atau rewel merasa bersalah karena tidak mampu menerapkan ilmu yang didapatkan selama kuliah. Subjek yang berlatar belakang pendidikan S1 Bimbingan Konseling memiliki pemikiran bahwa seharusnya ia dapat menerapkan ilmu tentang kesehatan mental dalam kehidupan sehari-harinya.

[...] saya itu merasa bersalah. Kok saya itu dibekali ilmu tentang kesehatan mental, tapi kok tidak bisa mengimplementasikan hal tersebut di dalam kehidupan sehari-hari [...] (SS,10 Januari 2022)

Selain itu, pikiran negatif yang berupa pesimis dan mengeluh dengan keadaan juga dirasakan oleh dua orang subjek, yakni subjek pertama dan subjek ketiga. Pikiran negatif yang dirasakan oleh subjek pertama lebih mengarah pada rasa takut kehilangan anaknya sewaktu-waktu. Hal tersebut dikarenakan anaknya memiliki riwayat penyakit jantung yang merupakan bawaan lahir dan kerap membuatnya *drop* secara tiba-tiba.

[...] dalam keadaan sehat, nanti tiba-tiba *drop* [...] Kan anaknya seperti itu, takut kehilangan. Sampai detik ini [...] (IT,25 Januari 2022)

Sedangkan, subjek kedua pikiran negatifnya cenderung menunjukkan keluhan terhadap keadaan. Ia merasa memiliki beban yang lebih besar jika dibandingkan dengan ibu lain yang sama-sama memiliki anak berkebutuhan khusus, namun tidak memiliki latar belakang pendidikan bimbingan konseling. Subjek merasa kurang nyaman dengan dirinya sendiri karena ia berpikir bahwa dirinya kurang sabar dan mudah terbawa emosi. Subjek juga menyadari bahwa dirinya terkadang masih memiliki prasangka yang buruk.

Ya kadang saya itu kayak ngerasa pas stres begitu ya mbak, punya anak yang berkebutuhan khusus begitu ya. Terus posisi saya juga, ya sebagai kayak guru BK. Itu kayak punya tanggung jawab yang lebih besar dibanding kayak. Dibanding orang tua [...] Yang tidak punya latar belakang pendidikannya terakhir itu bimbingan konseling. (SS,10 Januari 2022)

Evaluasi atau Penilaian Diri secara Positif

Evaluasi diri secara positif adalah penilaian positif yang dilakukan secara subjektif oleh subjek penelitian

mengenai makna kesejahteraan yang didapatkan berdasarkan proses afeksi dan kognisinya. Berdasarkan data wawancara, evaluasi positif subjek terdiri dari afek positif dan pikiran positif. Afek positif subjek terdiri dari rasa bahagia dan bersyukur. Rasa bahagia yang dialami oleh subjek pertama berasal dari anaknya. Menurut subjek, dengan melihat perkembangan anak yang sekarang sudah lebih stabil kondisi kesehatannya dan menjadi anak yang termasuk kreatif serta paling bisa diajak komunikasi di sekolah, membuat subjek turut merasa bahagia.

[...] Bahagia [...] lihat anak sehat, anak sudah bisa bermain, itu sudah bahagia [...] di sekolah dia juga termasuk anak paling kreatif, paling bisa diajak komunikasi [...] (IT,25 Januari 2022)

Significant others dari subjek pertama memberikan pernyataan yang membenarkan bahwa subjek merasa bahagia dengan melihat anaknya tertawa. “[...] melihat anak bisa tertawa, kita itu juga bahagia.” (SO1,30 Januari 2022). Subjek kedua menyampaikan ia merasa bahagia dengan keluarganya. Kebahagiaannya berasal dari keharmonisan keluarga yang terjalin antara subjek, suami, dan anak-anaknya.

I: “Apakah ibu merasa bahagia dengan kondisi yang dimiliki saat ini?”

P: “Sangat bahagia [...] diberi keharmonisan dalam keluarga. Jadi saling, antara saya, suami, dan anak-anak juga anak yang *down syndrome* itu [...] ayem gitulah mbak.” (AD,13 Januari 2022)

Suami subjek kedua yang menjadi *significant others* juga mengemukakan hal yang sama terkait rasa bahagia dari subjek kedua. Menurutnya, subjek kedua adalah orang yang yang mudah tertawa saat diajak bercanda atau pun saat menonton sesuatu yang lucu.

Biasa ya saya ajak bercanda, orangnya itu mudah tertawa. Terus *biasane anak e sing ragil ngajak guyon ibuk e* (biasanya anaknya yang terakhir mengajak bercanda ibunya) [...] Kalau enggak begitu biasanya nonton TV itu ada acara humor-humor itu mbak [...] (SO2,27 Januari 2022)

Sedangkan, subjek ketiga menyampaikan bahwa meskipun terkadang ia merasa sedih, namun masih lebih banyak rasa bahagia yang ia rasakan. Subjek juga merasa bahagia karena ia berusaha untuk terlebih dahulu mengambil sisi positif dari hal-hal yang terjadi dan mengesampingkan sisi negatifnya.

[...] Banyak bahagianya dibanding sedihnya, ya itu tadi mencoba mengambil sisi positifnya yang negatif dikesampingkan dulu. (SS,10 Januari 2022)

Pernyataan tersebut dibenarkan oleh *significant others* subjek ketiga yang juga menambahkan beberapa hal. Menurutnya, subjek merasa bahagia dengan melihat kelakuan anak, saat diberi uang, dan saat menonton acara kesukaannya di televisi.

Yaa kadang-kadang lihat kelakuan anak [...] Terus lihat acara favoritnya itu, [...] Setiap lihat itu dia bahagia banget. (SO3,22 Januari 2022)

Selain rasa bahagia, afek positif yang dirasakan oleh ketiga subjek adalah bersyukur. Ketiganya mengaku mensyukuri kondisi yang dimiliki saat ini. Subjek pertama merasa bersyukur anaknya sudah dapat berjalan, berbicara, dan bersekolah. Ia juga bersyukur saat mengetahui anaknya termasuk anak yang lebih bisa daripada teman-teman sekolahnya.

[...] Kan banyak yang tidak bisa berbicara, tidak bisa berjalan. Ya *alhamdulillah* kalau si kecil ini bisa jalan, bisa berbicara, walaupun sepele dua patah kata tapi bisa [...] kalau dimaknai sudah bersyukur [...] (IT,25 Januari 2022)

Di sisi lain, subjek kedua dan subjek ketiga merasa bersyukur ia dapat mengasuh anak *down syndrome*. Menurut mereka tidak semua orang mampu untuk merawat anak yang mengalami *down syndrome*, sehingga mereka merasa harus melakukan yang terbaik untuk anaknya. Mereka juga menganggap anak adalah amanat sekaligus anugerah dari Tuhan yang patut untuk disyukuri bagaimanapun kondisinya. Berikut pernyataan yang menggambarkan rasa bersyukur subjek kedua dan ketiga:

Ya saya sangat bersyukur, bisa merawat anak yang kondisinya begitu dan bisa, *insyaallah* sabar dalam menghadapi. Karena mungkin tidak semua orang bisa he he [...] Saya harus berbuat yang baik untuk anak ini, karena anak adalah amanat dari Allah. (AD,13 Januari 2022)

[...] *Alhamdulillah* puas soalnya *yawes-yawes* (ya sudah) apa pun yang didapatkan mencoba untuk bersyukur. Terus bersyukur [...] (SS,10 Januari 2022)

Evaluasi positif selanjutnya yang dialami oleh ketiga subjek merupakan pikiran positif. Pikiran positif

terdiri dari menyadari kelebihan yang dimiliki dan memiliki kemampuan *coping* yang baik. Ketiga subjek memberikan pernyataan yang menggambarkan bahwa mereka menyadari kelebihan yang dimiliki. Subjek pertama menyadari kelebihan yang dimiliki melalui pernyataannya dimana ia senang membantu orang lain meskipun bukan termasuk orang kaya. Subjek juga merasa bahwa ia adalah orang yang baik karena selalu berusaha untuk berbuat baik pada orang lain.

[...] kalau misalkan memang orang itu betul-betul tidak mampu tapi dia membutuhkan kita ya kita bantu walaupun tanpa pamrih lah [...] Saya seringnya seperti itu. walaupun kita bukan orang kaya. *Alhamdulillah* bisa membantu dengan tenaga [...] Kalau menurut saya pribadi, saya bukan termasuk orang yang jahat [...] (IT,25 Januari 2022)

Subjek kedua menyadari kelebihanannya melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa ia adalah orang yang baik, telaten, dan sabar. Pernyataan subjek juga didukung oleh suaminya yang menjadi *significant others*. Menurutnya, subjek merupakan orang yang telaten dan sabar dalam mengajari anak sampai benar-benar mengerti. “[...] kita harus telaten dan sabar untuk merawatnya [...]” (AD,13 Januari 2022).

Kalau untuk kelebihan itu ya sabar, telaten. Istri saya itu telaten mbak, ya itu mengajar anaknya sampai benar-benar anaknya paham sama materinya [...] (SO2,27 Januari 2022)

Subjek ketiga menganggap bahwa memiliki anak berkebutuhan khusus sudah menjadi kelebihan untuknya. Menurutnya, dengan memiliki anak yang berkebutuhan khusus membuatnya harus terus belajar bersabar dan telaten.

[...] saya merasa saya punya anak yang berkebutuhan khusus itu sebuah kelebihan buat saya [...] kayak sama Allah disuruh terus belajar sabar [...] (SS,10 Januari 2022)

Suami subjek ketiga yang merupakan *significant others* memberikan pernyataan yang membenarkan kondisi dari subjek ketiga. Ia menyampaikan bahwa subjek ketiga memang orang yang telaten dan sabar dalam mengasuh anak. “[...] sabarnya ya lebih ke telaten [...] telatennya lebih ke cara mendidik [...]” (SO3,22 Januari 2022).

Tidak hanya menyadari kelebihan yang dimiliki, pikiran positif juga mencakup kemampuan subjek untuk melakukan *coping* yang baik. *Coping* yang dilakukan

subjek merupakan respon yang diberikan oleh pikiran dan perilaku mereka dalam menghadapi situasi tidak menyenangkan guna menyelesaikan permasalahan. Ketiga subjek memiliki *coping* yang baik dengan cara berdoa dan selalu ingat kepada Tuhan saat menghadapi kesedihan. Selain itu, mereka juga bercerita dengan suami untuk mengurangi beban sekaligus mencari solusi bersama-sama. Suami subjek pertama yang menjadi *significant others* mengklarifikasi bahwa subjek memang bercerita dengannya saat merasa sedih. “[...] minta sama yang Kuasa untuk kesembuhan. Sama suami sering curhat [...]” (IT,25 Januari 2022). Berikut pernyataan dari *significant others* subjek pertama, dan subjek kedua:

I: “Iya. Lalu apa yang biasanya istri bapak lakukan untuk mengatasi rasa sedihnya itu?”

P: “[...] cerita ke saya [...]” (SO1,30 Januari 2022)

Kalau saya mengalami rasa sedih, terus terang saya [...] selalu ingat kepada Allah. Kita pasrah kepada Allah. *Insyallah* akan diberi jalan keluar [...] Kita juga berusaha mbak [...] (AD,13 Januari 2022)

Sedangkan subjek ketiga yang lebih sering mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain seperti dihina atau dicemooh akan berusaha untuk berpikir positif dan tidak menghiraukan mereka serta selalu bercerita kepada Tuhan. “[...] setelah sholat itu biasanya saya cerita-cerita sama Allah [...]” (SS,10 Januari 2022). Selain itu, *significant others* subjek ketiga juga membenarkan bahwa subjek ketiga berusaha untuk tidak peduli dengan perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain yang ia terima. Menurutnya, lebih baik untuk tetap diam dan menganggap dosa-dosa akan ikut berkurang karenanya.

[...] Jadi ya kalau ada orang yang mungkin mencemooh, menghina, yaudah saya dengarkan *thok* (saja) [...] (SS,10 Januari 2022)

[...] sejauh ini saya sama keluarga ya bodo amat sama omongan tetangga [...] jadi ya mending kita diam. Anggap saja dosa kita berkurang begitu. (SO3,22 Januari 2022)

Faktor-faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif pada Subjek Penelitian

Terbentuknya evaluasi atau penilaian diri dari ketiga subjek didukung oleh beberapa faktor. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh dua sub tema dari faktor penentu kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian yaitu faktor penghambat dan faktor pendukung. Faktor penghambat yang dialami subjek

berupa perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain dan kesulitan dalam mengasuh anak *down syndrome*. Subjek pertama dan subjek ketiga menyatakan bahwa mereka mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain yang merupakan saudara jauh atau tetangga. Perlakuan tidak menyenangkan yang dialami cenderung bersifat verbal seperti menggossip, mengejek, memberi komentar, dan membanding-bandingkan. Selain itu, perlakuan tidak menyenangkan yang dialami subjek ketiga membuatnya merasa dihakimi. Berikut pernyataan subjek yang menunjukkan perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain:

[...] dari orang-orang begitu. Karena mereka kan tidak tahu cara mendidik anak *down syndrome* [...] Contohnya, usia sudah delapan tahun masih pakai pampers, katanya, jangan begitu, sudah jangan dipakaikan pampers [...] (IT,25 Januari 2022)

[...] ada mbak yang ngeremehin begitu [...] jarang ketemu sama saya. kadang ya *wes kayak ngeremehne, nyenggakki* (ya seperti meremehkan, mengolok-olok) [...] kesannya itu kayak menghakimi [...] (SS,10 Januari 2022)

Significant others subjek ketiga membenarkan pernyataan yang telah disampaikan oleh subjek ketiga. Ia menyampaikan bahwa terdapat tetangga yang mengejek dan membanding-bandingkan kondisi anaknya yang berbeda dari anak normal. “[...] *julid* (menggossipkan) [...] tetangga kadang itu banding-bandingin anak [...]” (SO3,22 Januari 2022).

Faktor penghambat selanjutnya adalah kesulitan dalam mengasuh anak *down syndrome* yang dialami oleh ketiga subjek. Kesulitan ini terdiri dari kesulitan dalam mengajarkan sesuatu hal pada anak karena anak yang mengalami lambat belajar. Menurut subjek pertama dan kedua, mereka merasa kesulitan melatih anaknya agar terbiasa atau terampil dalam berbicara, berjalan, memahami barang-barang kepemilikannya, dan melakukan hal-hal untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, minum, atau pun mandi.

[...] hambatannya banyak banget, kadang anaknya tidak mau. Terus kalau dilatih misalkan suruh nulis, itu tidak mau [...] Harus dipegangkan begitu loh, supaya dia mengerti, kalau tidak begitu tidak mengerti [...] (IT,25 Januari 2022)

[...] dari dokter itu memang untuk daya nalarnya, daya nalarnya anak saya ini [...] Ketika anak itu usia tiga tahun, itu daya nalarnya masih kayak bayi begitu. Terus untuk bisanya ngomong juga begitu,

itu yang dia bisa itu hanya huruf-huruf [...] vokal [...] A bapak, ibu. Tidak bisa untuk konsonan yang lain itu sulit [...] (AD,13 Januari 2022)

Significant others dari subjek kedua mendukung pernyataan tersebut. Menurut *significant others* subjek kedua, kesulitannya ada pada anak yang lambat belajar, sehingga memerlukan pengulangan sampai anak dapat benar-benar memahami suatu hal tertentu.

[...] Jadi ya saya rasa kesulitannya di situ, kadang itu belajarnya juga agak lambat yaa jadi beberapa kali perlu pengulangan sampai benar-benar dia itu paham [...] (SO2,27 Januari 2022)

Subjek ketiga tidak hanya menyampaikan bahwa ia memperoleh kesulitan karena anaknya mengalami lambat belajar, namun juga mengalami kesulitan karena anaknya mudah rewel dan marah hingga tantrum.

[...] punya anak yang berkebutuhan khusus kadang itu ya rewel walaupun kan ya usianya sudah agak *gedhe* (besar) kan. Kadang itu ya rewel [...] kalau enggak dituruti itu kadang tantrum [...] Kalau hambatan [...] kalau pas belajar itu *rodok* (agak) lambat. Pemahamannya itu agak lambat mbak. Jadi harus saya ulangi beberapa kali begitu [...] (SS,10 Januari 2022)

Significant others subjek ketiga membenarkan hal tersebut. Menurutnya, anaknya saat ini sedang dalam masa puber, sehingga sulit untuk diberitahu atau diberi nasihat.

Iya, karena kan puber ya [...] pubernya berkebutuhan khusus itu dia lebih susah dibilangi. (SO3,22 Januari 2022)

Faktor penentu kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian yang selanjutnya adalah faktor pendukung. Faktor pendukung ini mencakup dukungan sosial dari keluarga dan tetangga, hubungan sosial, serta pemaknaan hidup dan persiapan masa depan. Ketiga subjek menyatakan bahwa mereka memperoleh dukungan sosial dari keluarga yang utamanya berasal dari suami dan keluarga dekat seperti anak-anak subjek yang sudah bekerja.

Di saat anak sakit, di saat anak sakit pasti [...] Maksudnya hanya sama suami [...] Cuma curhat sama suami [...] (IT,25 Januari 2022)

[...] Mulai kecil itu mbak, belum bisa jalan, itu biasanya jalan itu harus pakai sepatu yang ada kayak kawatnya begitu loh mbak. Itu adanya di Surabaya, kakaknya yang membelikan di Surabaya [...] (AD,13 Januari 2022)

[...] Terus suami saya itu menguatkan saya, sudah-sudah enggak apa-apa kan kamu menghadapi ini semua kan enggak sendirian, kan ada, ada Allah juga, ada aku. Pokoknya kita hadapi bersama-sama. Dia itu bilang kayak gitu, jadi aa kayak menguatkan hati saya. [...] (SS,10 Januari 2022)

Hal tersebut juga dibenarkan oleh *significant others* dari masing-masing subjek bahwa subjek akan menceritakan permasalahannya. “Ya paling kalau untuk sekarang, apa sih, cerita ke saya [...]” (SO1,30 Januari 2022). Menurut mereka, saat subjek memiliki permasalahan, mereka akan memberikan masukan dan berusaha memotivasi.

[...] Yaa dia itu biasanya cerita [...] Kalau kayak begitu, terus saya ya kasih saran [...] (SO2,27 Januari 2022)

[...] Terus kalau seumpama sedih ya saya ingatkan, ya mau bagaimana pun Allah itu memberi sesuatu cobaan itu pasti ada hikmah dibaliknya [...]” (SO3, 22 Januari 2022)

Subjek pertama dan kedua juga mendapat dukungan sosial yang berasal dari tetangga mereka. Menurut subjek pertama, saat terjadi sesuatu tidak jarang baginya untuk meminta bantuan pada tetangga atau teman dekat. Selain itu, tetangga dari subjek pertama dan kedua juga kerap berkunjung. Mereka saling mengunjungi dan menjenguk bila ada yang mengalami kesusahan atau memerlukan bantuan.

[...] kalau ada apa-apa [...] Larinya ke tetangga atau teman dekat lah [...] Terus kalau misal ada yang sakit kita besuk [...] ada perkumpulan, kalau yang istilahnya kurang mampu apa-apa begitu kita tarik untuk membantu lah [...] (IT,25 Januari 2022)

Ya, kalau ada tetangga yang sakit, kita bersama-sama menengok, mengunjungi. Ada yang kerepotan, juga sering membantu bersama-sama [...] (AD,13 Januari 2022)

Faktor pendukung kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian yang berikutnya adalah hubungan sosial. Hubungan sosial ini mencakup menjaga hubungan

baik dengan orang lain serta menyikapi lingkungan dan orang baru dengan baik. Pernyataan dari ketiga subjek menggambarkan bahwa mereka mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain. Caranya dengan silaturahmi, komunikasi, berbuat baik, jujur, saling percaya, saling memaafkan, dan mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan rumah.

Aa menjalin silaturahmi, komunikasi. Maksudnya, kadang kita sesama ibu-ibu *sharing* (berbagi) entah itu di sekolah, atau di lingkungan, atau di tempat arisan [...] (IT,25 Januari 2022)

I: “Bagaimana caranya untuk menjaga hubungan baik itu?”

P: “Ya kita harus selalu berbuat yang baik, berbuat jujur, ya aa saling percaya. He he, itu mbak.” (AD,13 Januari 2022)

Aaa menjaga hubungan baik biasanya ya itu mbak ikut kayak pengajian rutin ikut kotmil Quran ya sama ibu-ibu tetangga sini begitu mbak. Kalau tidak begitu ya *biasane* (biasanya) ya pas Idul Fitri itu kan ya mesti enek *ba’dan* (berkunjung) [...] (SS,10 Januari 2022)

Ketiga subjek juga mampu menyikapi lingkungan dan orang baru dengan baik. Menurut mereka, untuk menyikapi lingkungan dan orang baru dapat dilakukan dengan cara berbuat baik, pandai beradaptasi, berpikir positif, dan tidak terlalu ikut campur.

Kalau di lingkungan selalu baik ya. Dengan orang baru [...] Saya setiap kenal dengan orang, saya anggap orang itu baik [...] (IT,25 Januari 2022)

Kita harus pandai-pandai untuk beradaptasi mbak. Ya harus berbuat baik, harus *positive thinking* dengan orang baru. Tidak boleh *negative thinking*. (AD,13 Januari 2022)

[...] enggak terlalu *ngurusi* (ikut campur) begitu loh mbak [...] saya ya enggak terlalu *ngurusi* (ikut campur). Iya, jadi *yawes* (ya sudah), yaa enggak mau kayak *nggosipne* (menggossipkan) [...] (SS,10 Januari 2022)

Significant others yang merupakan suami dari ketiga subjek memberikan pernyataan yang membenarkan hal tersebut. Menurut mereka, ketiga subjek menyikapi orang baru dengan baik, tidak pernah menimbulkan masalah, hanya sekedar tahu, dan

cenderung diam. Berikut pernyataan dari ketiga *significant others*:

Kalau saya kira [...] kita itu menyikapi kalau ada orang baru [...] sepertinya tidak pernah ada masalah. (SO1,30 Januari 2022)

Kalau sama orang baru itu istri saya [...] ya dia itu cuma sekedar tahu terus ya *uwes* (sudah). Ya biasa saja sih mbak kalau menurut saya [...] (SO2,27 Januari 2022)

Istri saya itu cenderung diam ya kalau ada orang yang baru ya. Karena dia itu malu tapi juga kurang nyaman kalau sama orang baru. (SO3,22 Januari 2022)

Faktor pendukung yang terakhir adalah pemaknaan terhadap kondisi yang dihadapi dan persiapan masa depan. Ketiga subjek menunjukkan bahwa mereka memaknai kondisi yang dihadapi secara positif. Mereka dapat mensyukuri, menerima kondisi anak, berusaha merawat anak dengan baik, dan menganggap kehadiran anaknya yang *down syndrome* sebagai ladang ibadah serta tabung amal.

Maknanya ya untuk saat ini, *alhamdulillah* dia sudah bisa sekolah, sudah bisa mandiri [...] kalau dimaknai sudah bersyukur. Bersyukur nya anaknya sudah sehat [...] (IT,25 Januari 2022)

[...] Iya, semaksimal mungkin saya merawatnya. Pokoknya, yaa karena tidak semua orang bisa mengasuh [...] Dan tidak semua orang mau untuk mengasuh anak yang seperti itu. (AD,13 Januari 2022)

[...] Kita itu [...] dilahirkan ke dunia itu buat beribadah kepada Allah. Nah ya, ya mungkin itu kayak, punya anak yang berkebutuhan khusus ini ya termasuk mungkin ya beribadah pada Allah terus [...] tabung amal di akhirat begitu saja mbak [...] (SS,10 Januari 2022)

Ketiga subjek telah mempersiapkan masa depan untuk diri sendiri dan anak mereka. Ketiganya memprioritaskan anak dengan memberikannya pendidikan, membekali anak dengan kemampuan untuk mencukupi kebutuhan dasarnya, dan menyerahkan pengasuhan pada anak-anak yang sudah bekerja saat subjek semakin tua nanti.

[...] Ya yang penting kita sebagai orang tua sudah membekali, sudah *mblajari* (mendidik) [...] sudah disekolahkan kan pasti kalau anak sudah sekolah kan pasti punya cita-cita kan [...] (IT,25 Januari 2022)

Sudah, anak-anak semuanya sudah setuju. Sebelum menikah itu sudah saya janji. Saya minta untuk merawat adiknya seandainya di masa depan nanti, bagaimana kehidupannya [...] (AD,13 Januari 2022)

[...] jadi kita sebagai orang tua itu *ngasih* (memberi) kebebasan begitu lah mbak [...] kalau si anak maunya A yaudah kita [...] menuntun biar anak tersebut itu fokus ke hal apa yang ingin dia capai [...] (SS,10 Januari 2022)

Ketiga subjek memiliki latar belakang yang cukup berbeda dengan kesamaan yaitu memiliki anak *down syndrome*. Berawal dari mengalami tekanan yang membuat mereka merasa tidak senang dan berujung pada pikiran-pikiran negatif, namun seiring berjalannya waktu mereka mampu untuk memaknai kehidupan dengan lebih baik lagi.

PEMBAHASAN

Secara umum ketiga subjek menunjukkan gambaran kesejahteraan subjektif yang cenderung serupa, dimana keseluruhan aspek kesejahteraan subjektif dari Diener (2006) dapat terpenuhi. Ketiga subjek yang berperan sebagai ibu dengan anak *down syndrome* menunjukkan afek dan pikiran negatif saat awal mengetahui kondisi anak yang menyebabkan kesejahteraan subjektif ketiga subjek menurun. Evaluasi diri secara negatif dari ketiga subjek ditunjukkan melalui afek negatif dan pikiran negatif. Afek negatifnya berupa perasaan marah dan sedih. Sedangkan, pikiran negatifnya antara lain menyalahkan diri sendiri, serta pesimis dan mengeluhkan keadaan. Selain itu, hal tersebut juga menggambarkan beban psikologis yang dimiliki oleh ketiga subjek karena mempunyai anak *down syndrome*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Jannatunnisa dan Qodariah (2017) yang menuliskan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami masa krisis terlebih dahulu sebelum akhirnya mampu untuk memaknai kondisi dengan lebih baik dan menunjukkan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

Evaluasi diri secara negatif yang digambarkan oleh ketiga subjek saat mengetahui anak mereka mengalami *down syndrome* merupakan perasaan sedih, kecewa, hingga marah. Subjek pertama, ia dengan jelas menceritakan rasa bersalahnya terkait penyebab kondisi

anak yang disampaikan oleh dokter. Dokter menyampaikan penyebabnya adalah ibu yang mengonsumsi obat-obatan di masa kehamilan. Subjek merasa bersalah karena tidak mengetahui bahwa ia sedang hamil dan malah mengonsumsi obat pereda pusing yang cukup banyak sehingga membuat anaknya lahir dengan kondisi *down syndrome*. Rasa bersalah tidak hanya dialami oleh subjek pertama, tetapi juga dialami oleh subjek ketiga. Subjek ketiga merasa bersalah karena ia yang memiliki latar belakang pendidikan Bimbingan Konseling dan memperoleh ilmu tentang kesehatan mental, namun belum dapat mengaplikasikan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari sebagai ibu dengan anak *down syndrome*. Subjek merasa ia masih sering terbawa emosi dan marah-marah saat anak tantrum. Meski demikian, suami yang merupakan *significant others* dari subjek ketiga ini merasa apa yang terjadi pada subjek adalah hal yang wajar. Menurutnya, karena subjek lelah saat pulang dari bekerja dan di rumah masih harus merawat anaknya yang *down syndrome*, maka wajar bila ia ikut terbawa emosi ketika anak bandel, marah, atau tantrum.

Kondisi subjek ketiga didukung oleh penelitian dari Xu dkk. (2011) yang menuliskan bahwa munculnya rasa bersalah disebabkan oleh pandangan individu mengenai tindakan yang menurutnya salah atau bertentangan dengan moral dan norma. Dalam hal ini, subjek merasa bersalah karena tidak dapat mengimplementasikan ilmu tentang kesehatan mental dalam kehidupan sehari-harinya dan masih sering terbawa emosi. Terkait kondisi terbawa emosi ini, dalam penelitian Miranda (2013) ditemukan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus dapat mengalami kelelahan emosional yang diwujudkan melalui rasa cemas, gelisah, kebosanan, dan mudah marah.

Evaluasi diri secara negatif yang dialami oleh ketiga subjek juga menggambarkan adanya ketidakpuasan hidup dalam diri mereka. Kepuasan hidup termasuk salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif menurut Diener (2006). Oleh karena itu, ketiga subjek yang menunjukkan ketidakpuasan hidup juga menunjukkan bahwa mereka memiliki kesejahteraan subjektif yang masih rendah. Meski demikian, permasalahan-permasalahan tersebut tidak membuat mereka patah semangat. Sebaliknya, mereka mampu untuk bangkit dengan cara membangun pikiran dan afek atau emosi positif yang kemudian membuat mereka mengevaluasi diri secara positif. Pikiran positif ini dimulai dari kemampuan *coping* permasalahan yang baik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* adalah proses dimana individu mengelola tuntutan hubungan orang-lingkungan yang dinilai sebagai stres dan emosi yang ia hasilkan. *Coping* mempunyai strategi

yang terdiri dari dua jenis yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* adalah upaya individu yang berfokus dalam pengaturan emosi untuk menyesuaikan diri dengan tekanan yang dialami, seperti mencari dukungan sosial. Strategi jenis ini ditunjukkan oleh ketiga subjek dengan cara bercerita pada suami atau orang-orang terdekat dan berusaha menemukan solusi bersama-sama. Sedangkan, *problem focused coping* adalah upaya individu yang secara aktif berusaha untuk menemukan solusi dengan menghilangkan situasi penyebab stres. Hal ini ditunjukkan oleh ketiga subjek melalui pernyataannya yang mana pada saat merasa sedih, mereka selalu ingat kepada Tuhan, bercerita pada Tuhan setelah sholat, dan diam saat ada yang mengejek. Selain itu, *problem focused coping* yang ditunjukkan oleh ketiga subjek secara tidak langsung juga menggambarkan bahwa mereka memiliki spiritualitas yang baik. Spiritualitas sendiri termasuk dalam faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Diener & Ryan, 2009).

Tidak hanya memiliki kemampuan *coping* yang baik, ketiga subjek juga menunjukkan bahwa mereka menyadari kelebihan yang dimiliki. Subjek pertama menyadari ia adalah orang yang senang membantu orang lain. Sedangkan, subjek kedua dan ketiga menyadari kelebihan mereka ada pada telaten dan sabar. *Significant others* satu dan dua juga memberikan pendapat yang membenarkan bahwa subjek memang termasuk orang yang telaten dan sabar, utamanya dalam hal mengasuh anak *down syndrome*. Ketiga subjek juga menyadari kelebihan mereka yang mana memiliki anak *down syndrome* merupakan anugerah dan tidak semua orang bisa mendapatkannya. Oleh karena itu, mereka merasa harus melakukan yang terbaik untuk merawat anak-anak mereka. Menyadari kelebihan yang dimiliki termasuk dalam proses mengenali diri sendiri. Apabila individu dapat mengenali dirinya sendiri dengan tepat, ia akan mampu mengembangkan dirinya menjadi semakin positif yang berujung pada meningkatnya kesejahteraan subjektif dari individu tersebut (Sari & Maryatmi, 2019).

Afek atau emosi positif yang dirasakan oleh ketiga subjek terdiri dari rasa bahagia dan bersyukur. Bahagia dan bersyukur termasuk dalam aspek kesejahteraan subjektif menurut Diener (2006). Menurut ketiga subjek, mereka merasa bahagia karena dapat menemani dalam proses tumbuh kembang anak, memiliki keluarga yang harmonis, dan senantiasa diberi kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa. Di sisi lain, rasa bersyukur dari ketiga subjek dikarenakan mereka merasa mampu merawat anak yang mengalami *down syndrome* dimana tidak semua orang dapat melakukannya, melihat kondisi anak yang mulai mampu mandiri mengurus dirinya sendiri, dan selalu berusaha bersyukur dengan harapan Tuhan

akan menambah rezeki mereka. Kemampuan para subjek untuk merasa bahagia, bersyukur, menyadari kelebihan yang dimiliki, dan memiliki skill *coping* yang baik membawa mereka pada kondisi kesejahteraan subjektif yang semakin meningkat.

Temuan lain yang dihasilkan dalam penelitian ini menunjukkan adanya faktor-faktor penentu kesejahteraan subjektif pada ketiga subjek penelitian. Hal tersebut terdiri dari dua macam yakni faktor penghambat dan faktor pendukung. Faktor penghambat kesejahteraan subjektif pada ketiga subjek penelitian adalah perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain dan mengalami kesulitan dalam mengasuh anak *down syndrome*. Kedua hal tersebut menggambarkan beban sosial dan beban psikologis. Beban sosialnya yakni perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain yang berupa dihakimi, dipandang rendah, diremehkan, dan dibandingkan. Orang lain yang dimaksudkan oleh ketiga subjek bukanlah tetangga sekitar lingkungan tempat tinggal mereka, tetapi saudara yang tidak dekat, tinggal berjauhan, dan jarang bertemu, serta orang asing atau orang-orang di luar lingkungan tempat tinggal mereka. Sebagai tambahan, ketiga subjek juga menyampaikan bahwa perlakuan tidak menyenangkan dialami saat mengajak anak yang *down syndrome* jalan-jalan ke tempat umum. Sedangkan, yang termasuk beban psikologis adalah kesulitan dalam mengasuh anak *down syndrome*.

Ketiga subjek melaporkan bahwa hambatan yang mereka alami cenderung disebabkan oleh kondisi anak yang mengalami lambat belajar. Oleh karena itu, untuk mengajarkan sesuatu, mereka perlu melakukan pengulangan yang cukup banyak dan berkali-kali memberi contoh sampai anak mengerti apa yang diajarkan. Ketiganya juga menyampaikan bahwa anak-anak mereka mengalami kesulitan untuk berbicara dan terjadilah hambatan dalam hal komunikasi. Sebagai tambahan, subjek ketiga menyampaikan keluhan terkait anaknya yang kini memasuki masa puber, menjadi semakin sulit untuk dinasihati dan terkadang masih tantrum saat merasa marah. Hal-hal yang disampaikan ketiga subjek didukung oleh penelitian dari Renawati dkk. (2017) tentang kondisi anak *down syndrome* yang juga mengalami keterlambatan dalam perkembangannya. Keterlambatan tersebut berpengaruh pada kemampuan belajar, berbicara, dan menangkap sinyal kontak dari orang lain. Terkait kondisi anak yang mudah marah atau tantrum telah dijelaskan dalam penelitian Syamsuddin (2013). Penyebabnya adalah keterlambatan perkembangan kemampuan kerja otak yang terjadi pada anak *down syndrome*. Hal tersebut membuat anak *down syndrome* terlambat dalam memahami akibat atau risiko dari perbuatannya sendiri.

Faktor penentu yang ditemukan tidak hanya penghambat, melainkan terdapat pula faktor pendukung. Faktor tersebut dikembangkan berdasarkan penelitian dari Diener dan Ryan (2009). Hal pertama yang menjadi pendukung kesejahteraan subjektif para subjek adalah dukungan sosial dari keluarga dan tetangga. Ketiganya menyampaikan bahwa meski memiliki anak yang mengalami *down syndrome*, dari pihak keluarga seperti suami, anak-anak yang normal, dan saudara terdekat dapat menerima kondisi tersebut. *Significant others* dari ketiga subjek juga membenarkan hal tersebut dan menambahkan bahwa ketika para subjek menceritakan keluh-kesah yang dialami, mereka akan mendengarkan dan memberikan bantuan untuk mencari solusi dari permasalahan yang dialami.

Sedangkan untuk dukungan dari tetangga, menurut para subjek, mereka berada dalam lingkungan tetangga yang baik karena memiliki ikatan yang cukup kuat dan mau menerima bagaimanapun kondisi yang dimiliki masing-masing orang dengan apa adanya. Hal ini termasuk tetangga-tetangga yang tidak menunjukkan penolakan mengenai kondisi anak subjek yang mengalami *down syndrome*. Para subjek menceritakan saat memiliki masalah, seperti anak yang tiba-tiba sakit, tetangga akan datang untuk menjenguk dan memberikan bantuan yang diperlukan. Selain itu, mereka juga memiliki kegiatan rutin berupa arisan atau yasinan, dan kegiatan lain yang berfungsi untuk menguatkan tali persaudaraan antar tetangga. Melalui dukungan sosial yang diperoleh oleh ketiga subjek, mereka juga memperoleh perhatian, penghargaan, dan kenyamanan yang mereka butuhkan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Fatima dan Suhail (2019) yang menemukan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan subjektif ibu dengan anak *down syndrome*. Ditemukan juga apabila semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu, maka kesejahteraan subjektif yang dimilikinya juga semakin tinggi, karena merasa lebih puas dengan kehidupannya.

Faktor pendukung yang kedua adalah hubungan sosial. Hubungan sosial dari ketiga subjek ditunjukkan melalui kemampuan mereka untuk menjaga hubungan yang baik dengan orang lain serta kemampuan menyikapi lingkungan dan orang baru secara baik-baik. Menurut mereka, cara menjaga hubungan baik dengan orang lain yakni dengan silaturahmi, saling berkomunikasi, berbuat baik, jujur, percaya, memaafkan, dan mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan rumah. Sedangkan, upaya untuk menyikapi lingkungan dan orang baru secara baik-baik diwujudkan melalui berbuat baik, pandai beradaptasi, berpikiran positif, dan tidak terlalu ikut campur dengan urusan orang lain. Para suami yang merupakan *significant*

others dari masing-masing subjek juga memberikan pernyataan yang membenarkan hal tersebut. *Significant others* yang pertama menyampaikan bahwa istrinya selalu bersikap baik pada orang baru dan karenanya, sampai saat ini tidak pernah muncul permasalahan. *Significant others* dari subjek kedua dan ketiga menceritakan bahwa subjek cenderung cuek dan diam saat menghadapi orang atau lingkungan yang baru. Apabila ingin mencari informasi tentang pendatang baru, mereka hanya sekedar tahu beberapa informasi dan tidak berusaha untuk mengusiknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kemampuan yang baik untuk menjaga hubungan dengan orang lain dan mampu menyikapi lingkungan atau orang baru dengan baik pula. Didukung oleh penelitian dari Amati dkk. (2018) dimana hubungan sosial yang berupa pertemanan dan persahabatan memiliki hubungan dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Kepuasan hidup yang tinggi dalam Diener (2006) merupakan komponen yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

Faktor terakhir yang menjadi pendukung kesejahteraan subjektif dari ketiga subjek penelitian adalah pemaknaan terhadap kondisi yang dihadapi. Ketiganya menunjukkan kemampuan memaknai dengan baik yang berupa mampu memaknai kondisi secara positif dan mempersiapkan masa depan. Kemampuan memaknai kondisi secara positif ditunjukkan dengan cara menerima kondisi dengan lapang dada, berserah diri, bersyukur, berbahagia, dan menyadari bahwa memiliki anak *down syndrome* dapat menjadi ladang amal untuk mereka. Menurut Wijayanti (2015), kemampuan tersebut membuat ketiga subjek dapat merasakan kepuasan hidup sekaligus meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Setelah mampu memaknai kondisi yang dihadapi, selanjutnya adalah kemampuan untuk mempersiapkan masa depan. Ketiga subjek telah mempersiapkan masa depan terkait anak dan diri mereka sendiri. Subjek pertama menyampaikan bahwa ia memprioritaskan kesehatan anaknya dan berkeinginan untuk memberikan tempat tinggal permanen yang nyaman untuk anak. Subjek juga berusaha membekali anak dengan kemampuan untuk mengurus diri sendiri dan menyekolahkan anak dengan harapan agar anak memperoleh pendidikan yang layak serta dapat menemukan cita-citanya sendiri. Subjek kedua mempersiapkan masa depan dengan cara menyerahkan pengasuhan anak yang *down syndrome* kepada anak-anak normalnya yang kini sudah bekerja dan memiliki rumah sendiri. Subjek juga telah membuat kesepakatan dengan mereka dan telah mendapat persetujuan. Sedangkan, subjek ketiga yang saat ini belum

menemukan *passion* atau minat dan bakat anaknya ada di bidang apa, akan tetapi ia senantiasa memberikan kebebasan pada anak untuk memilih apa yang diinginkan. Subjek juga memberikan tuntunan dan dukungan pada apapun yang menjadi keinginan anaknya.

Ketiga subjek penelitian ini menjalankan keseharian mereka dengan menanggung beban sebagai seorang ibu yang mempunyai anak *down syndrome*. Hal tersebut membuat mereka memerlukan kemampuan berpikir serta afek atau emosi yang positif, sehingga kehidupan yang mereka jalani tidak terasa berat. Permasalahan-permasalahan yang mereka alami tentunya menimbulkan berbagai macam emosi seperti marah, sedih, takut, kecewa, bersalah, dan kesulitan. Akan tetapi, emosi negatif tersebut tidak menjadi hal yang dominan dalam kehidupan ketiga subjek atau pun membuat mereka terpuruk. Sebaliknya, mereka mampu bangkit dan menjalani hari-hari dengan baik. Mereka dapat menumbuhkan pikiran dan afek yang positif sehingga mampu merasakan kesejahteraan subjektif meningkat pada diri mereka. Berdasarkan hal tersebut, hasil yang ditemukan dari penelitian ini telah sesuai dengan aspek-aspek kesejahteraan subjektif yang disampaikan oleh Diener (2006). Selain itu, juga diperoleh faktor-faktor penentu kesejahteraan subjektif pada ketiga subjek penelitian yang mana sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif menurut Diener dan Ryan (2009).

PENUTUP

Simpulan

Tiga tema besar yang ditemukan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa evaluasi atau penilaian diri secara negatif berupa afek dan pikiran negatif yang dimiliki ketiga subjek penelitian sebagai ibu dengan anak *down syndrome* membuat ketiga subjek tersebut mampu mengambil hikmah dari kehidupan yang dijalani. Ketiga subjek yang sebelumnya memperlihatkan beban psikologis dan sosial, serta memiliki pandangan negatif terkait hal tersebut, kini telah mampu untuk mengevaluasi atau menilai diri secara positif yang berupa afek dan pikiran positif. Hal tersebut ditunjukkan melalui upaya ketiga subjek untuk bangkit dengan membangun kemampuan *coping*, menyadari kelebihan yang dimiliki serta mengedepankan rasa bahagia dan bersyukur dengan kondisi yang dihadapi. Ketiga subjek penelitian akhirnya dapat mencapai kesejahteraan subjektif beberapa tahun setelah anak *down syndrome* mereka lahir, dimana ketiganya telah mengalami suka dan duka mengasuh anak *down syndrome* tersebut. Ketiga subjek juga memperlihatkan bahwa afek dan pikiran positif lebih dominan ada pada diri mereka daripada afek dan pikiran

negatif. Terdapat pula, faktor-faktor penentu kesejahteraan subjektif pada ketiga subjek penelitian yang terdiri dari faktor penghambat dan faktor pendukung. Faktor penghambatnya berupa perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain dan kesulitan dalam mengasuh anak *down syndrome*. Sedangkan, faktor pendukungnya adalah dukungan sosial, hubungan sosial, serta pemaknaan terhadap kondisi yang dihadapi dan persiapan masa depan.

Saran

Saran ini diberikan pada ibu yang memiliki anak *down syndrome* dan peneliti selanjutnya. Berdasarkan temuan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif ibu dengan anak *down syndrome* disarankan untuk berteman atau menjalin interaksi sosial, ikut komunitas ibu dengan anak *down syndrome*, menabung untuk persiapan kebutuhan anak, senantiasa berpikir positif, banyak membaca, serta mengikuti webinar yang membahas tentang bagaimana menangani anak *down syndrome*. Sedangkan, saran untuk peneliti selanjutnya, apabila peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan untuk menggunakan subjek yang memiliki kriteria berbeda. Peneliti perlu melakukan pendekatan yang lebih baik dengan membangun *rapport* yang lebih dekat dan mendalam dengan subjek penelitian. Peneliti juga disarankan untuk melakukan penggalian informasi dengan lebih mendalam pada subjek penelitian dan *significant others* terkait tema kesejahteraan subjektif agar memperoleh data yang lebih lengkap untuk digunakan dalam pembahasan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74(7), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications. <https://id.b-ok.asia/dl/3700358/aac3d3>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Fatima, I., & Suhail, K. (2019). Protective factors for subjective well-being in mothers of children with down syndrome. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(4), 655–669. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.4.36>
- Ghoniayah, Z., & Savira, S. I. (2015). Gambaran psychological well being pada perempuan yang memiliki anak down syndrome. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10951/10482>
- Hasanah, N., Mulyati, & Tarma. (2019). Hubungan parenting self-efficacy dengan subjective well-being pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 6(02), 103–108. <https://doi.org/10.21009/jkkp.062.04>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Jannatunnisa, A., & Qodariah, S. (2017). Studi deskriptif subjective well-being ibu yang memiliki anak autisme di rumah autisme Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 103–107. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.5975>
- Kemenkes RI. (2019). Infodatin riskesdas: Antara harapan dan fakta down syndrome. In *InfoDATIN* (pp. 1–10). Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-down-syndrom-2019-1.pdf>
- Khoiriyah, N. M., Agustin, R. W., & Setyanto, A. T. (2016). Pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan subjective well being pada ibu yang memiliki anak down syndrome. *Wacana*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.13057/wacana.v8i1.90>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing. <http://library.lol/main/7965CDC5D7F7DD5143146B6B5346B5B5>
- Lestari, F. A., & Mariyati, L. I. (2015). Resiliensi ibu yang memiliki anak down syndrome di Sidoarjo. *Psikologia*, 3(1), 141–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/psikologi.a.v3i1.118>
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak*

- berkebutuhan khusus (1st ed.). LPSP3 UI.
- Miranda, D. (2013). Strategi coping dan kelelahan emosional (Emosional Exhaustion) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikoborneo*, 1(2), 64–71. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/3283/2219>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Perkembangan manusia* (10th ed.). Salemba Humanika.
- Paramita, K. P., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Penerimaan ibu terhadap anak down syndrome. *Jurnal Psikologi Udayana*, 28–36. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/63492>
- Perdana, G. K. A., & Dewi, K. S. (2015). Kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak difabel. *Jurnal Empati*, 4(4), 66–72. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13554>
- Rahma, M. S., & Indrawati, E. S. (2017). Pengalaman pengasuhan anak down syndrome (Studi kualitatif fenomenologis pada ibu yang bekerja). *Empati*, 7(3), 223–232.
- Renawati, Darwis, R. S., & Wibowo, H. (2017). Interaksi sosial anak down syndrome dengan lingkungan sosial (Studi kasus anak down syndrome yang bersekolah di SLB Pupa Suryakanti Bandung). *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 129–389. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14341>
- Santos, M., Systrom, D., Epstein, S. E., John, A., Ruiz, G., Landzberg, M. J., & Opotowsky, A. R. (2014). Impaired exercise capacity following atrial septal defect closure: An invasive study of the right heart and pulmonary circulation. *Pulmonary Circulation*, 4(4), 630–637. <https://doi.org/10.1086/678509>
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development* (1st ed.). Erlangga.
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa SMA Marsudirini Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 23–29. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Syamsuddin. (2013). Mengenal perilaku tantrum dan bagaimana mengatasinya. *Informasi: Permasalahan Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 18(2), 73–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.33007/inf.v18i2>
- Wijayanti, D. (2015). Subjective well-being dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak down syndrome. *Psikoborneo*, 3(3), 224–238. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i2.3774>
- Winarsih, S., Hendra, J., Idris, F. H., & Adnan, E. (2013). Panduan penanganan anak berkebutuhan khusus bagi pendamping (orang tua, keluarga, dan masyarakat). In *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/b3401-panduan-penanganan-abk-bagi-pendamping-orang-tua-keluarga-dan-masyarakat.pdf>
- World Health Organization. (2021). *Disability and health*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/disability-and-health>
- Xu, H., Bègue, L., & Shankland, R. (2011). Guilt and guiltlessness: An integrative review. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 440–457. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00364.x>
- Zulfia, R. (2020). Mother's experience in caring for children with special needs: A literature review. *IJDS Indonesian Journal of Disability Studies*, 7(1), 8–18. <https://doi.org/10.21776/ub.ijds.2019.007.01.2>