

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan anak semakin beragam, hal ini didukung oleh berkembangnya ilmu pengetahuan serta semakin kritisnya individu dalam tahap perkembangan hidup lingkungannya. Terdapat beberapa permasalahan dalam perkembangan anak diantaranya seperti tunarungu, tunanetra, tunagrahita, tunadaksa, *down syndrome*, anak dengan gangguan perilaku, anak dengan kesulitan belajar, anak dengan gangguan kesehatan, dan lainnya. Dalam penelitian ini akan membahas mengenai anak *down syndrome*.

Mengutip dari *Clinic for Children* (dalam artikel “*Kelahiran Down Syndrome di Indonesia Capai 3.000 Kasus*”, 2019). Saat ini diperkirakan terdapat delapan juta kasus anak dengan *down syndrome* di seluruh dunia, sedangkan di Indonesia sendiri diperkirakan lebih dari tiga ribu (3.75%) anak dengan *down syndrome*.

Salah satu penyebab *down syndrome* adalah suatu kelainan genetika yang mengakibatkan terjadinya kelainan kromosom sehingga anak terlahir dengan cacat kongenital dengan kelebihan kromosom 21 yang dinamakan trisomi 21. Salah satu faktor pemicu kejadian *down syndrome* yang diketahui adalah adanya hubungan yang erat antara kejadian *down syndrome* dengan semakin lanjutnya usia ibu, yaitu

terjadi peningkatan insiden sebesar 1% bila usia ibu mencapai 40 tahun (Hull & Jhonston, 2008).

Secara umum *down syndrome* mudah dikenali dengan adanya penampilan fisik yang menonjol berupa bentuk kepala yang agak kecil, yaitu wajah khas dengan mata sipit yang membujur keatas, jarak antara kedua mata berjauhan dengan tampak sela hidung yang rata dan datar (seperti mongol), hidung kecil, mulut mengecil dengan lidah yang besar sehingga cenderung dijulurkan keluar (*macroglossia*), gambaran telapak tangan tidak normal yaitu terdapat satu garis besar melintang (*simian crease*). Masalah intelegensi pada anak *down syndrome* bervariasi dari retardasi ringan sampai sedang dengan nilai IQ berkisar dari 25-70 (Hull dan Jhonston, 2008). Anak dengan *down syndrome* belajar dan berkembang lebih lambat dibandingkan kebanyakan anak lain karena perkembangan mereka cenderung tertunda dalam kaitannya dengan usia.

Selain dari ciri-ciri fisik di atas, ibu pun harus memahami bahwa selain keterbelakangan mental, anak dengan *down syndrome* juga mempunyai sistem kekebalan tubuh yang lemah. Anak dengan *down syndrome* juga akan sangat bergantung kepada orangtua khususnya ibu karena anak akan sulit memahami suatu hal dan berteman juga akan menjadi hal yang tidak mudah baginya, tentu curahan kasih sayang dan dukungan dari kedua orangtua dan saudara-saudaranya yang lain akan menjadi hal yang sangat berarti dalam perkembangan anak dengan *down syndrome*.

Anak dengan *down syndrome* membutuhkan perhatian dan perawatan yang lebih khusus dari orangtua khususnya ibu dibandingkan dengan anak-anak pada

umumnya, serta ibu harus dapat melakukan pemenuhan kebutuhan yang diperlukan oleh anak *down syndrome* dengan keterbatasan fisik dan intelektual yang kurang optimal secara normal namun, dapat dilakukan dengan terapi, perawatan khusus, serta program pendidikan khusus untuk mencapai kelangsungan hidup secara optimal. Anak dengan *down syndrome* cenderung mengikuti terapi sejak usia dini untuk melatih otot, dan gerak motorik yang bersangkutan dengan gerak dasar. Selain itu, ibu juga harus beradaptasi dengan kondisi anak yang berbeda dari anak seusianya, dimana hal ini mengharuskan ibu membawa anaknya untuk mengikuti beragam terapi agar anak mampu beraktivitas secara optimal.

Ibu sebagai seorang individu yang memiliki aktivitas sosial tertentu seperti, pergi bekerja, mengikuti berbagai kegiatan, atau sekedar berkumpul dengan teman-temannya. Selain itu, sebagai ibu rumah tangga, ibu juga harus mampu menyediakan kebutuhan anak-anak dan suami dengan penuh konsentrasi.

Aktivitas sebagai seorang ibu, baik sebagai ibu rumah tangga ataupun sebagai seorang karyawan tidak jarang melelahkan, dengan memiliki anak *down syndrome* ibu dituntut harus beradaptasi dengan kondisi yang ada. Ibu harus belajar untuk menata perasaan yang dimilikinya, menerima kenyataan bahwa anaknya mengalami *down syndrome*, ibu juga harus beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu tidak menutup kemungkinan aktivitas anak dengan *down syndrome* dapat menghalanginya untuk beraktivitas, ibu harus mendampingi anak *down syndrome* terapi serta mengikuti evaluasi yang diberikan oleh tempat terapi. Menghadapi dan mendampingi anak *down syndrome* akan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dan disertai dengan tekanan pada masing-masing

simptom yang kemungkinan muncul pada masing-masing anak dengan *down syndrome*, tak jarang hal tersebut menjadi sebuah tekanan bagi sang ibu yang berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, maupun lingkungan luar lainnya (Nasir & Muhith, 2011).

Ibu dengan anak *down syndrome*, berada dalam kondisi yang mengharuskan menjalani tanggungjawab sebagai ibu yang merawat dan memberi perhatiannya kepada anaknya yang *down syndrome* maupun tidak. Ibu pun harus dapat menyesuaikan diri dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan kondisi lingkungan yang ada dan tetap berjuang agar kondisi anak dengan *down syndrome* dapat optimal dengan membawanya menjalankan berbagai terapi. Menurut Wenar & Kerig (dalam Venesia, 2012), ibu dengan 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. Dalam jurnal “Jurnal Empati, Oktober 2016, Volume 5(4)” Penelitian Ricci & Hodopp (dalam Gousmett, 2006), menunjukkan bahwa beberapa ibu lebih stres dibandingkan ayah.

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kemampuan untuk tetap bertahan dan bergerak bangkit dari berbagai situasi yang menyulitkan. Kemampuan tersebut dinamakan sebagai resiliensi. Menurut Benard (2004), resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi dengan baik ditengah situasi yang menekan atau banyak halangan dan rintangan.

Menurut Benard, resiliensi terdiri dari empat aspek yaitu *social competence*, *problem solving*, *autonomy*, dan *sense of purpose bright future* (Benard, 2004). *Social competence* adalah kemampuan individu dalam mendapatkan dan menanggapi orang lain secara positif, menjalin relasi, mampu berkomunikasi, empati dan peduli terhadap orang lain. *Problem solving* adalah kemampuan individu dalam merencanakan, fleksibilitas mencari alternatif solusi, mampu menyelesaikan masalah yang datang dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar walaupun dalam situasi yang menekan. *Autonomy* adalah kemampuan individu untuk mandiri dan menilai diri secara positif, memiliki inisiatif, bertindak atas kehendak sendiri bukan karena pengaruh orang lain, dan merasa dirinya mampu mengontrol keadaan lingkungannya. *Sense of purpose bright future* adalah kemampuan individu untuk tetap merasa dirinya berarti dan dihargai, memiliki tujuan hidup yang bermakna yang mencangkup harapan dan keinginan yang positif terhadap masa depan.

Berdasarkan survei awal yang diberikan kepada lima ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* di komunitas “X” Bandung menyatakan bahwa bentuk tekanan yang dapat dialami ibu dengan anak *down Syndrome* di komunitas “X” Bandung seperti, ibu perlu memberikan perhatian secara lebih khusus kepada anak sehingga dapat menghambat pekerjaan rumah, ibu merasa malu ketika memperkenalkan anaknya kepada lingkungan seketikar, ibu merasa tidak nyaman ketika orang-orang yang berada dilingkungan luar melihat atau memerhatikan anaknya secara tidak biasa, biaya yang tidak sedikit, memikirkan bagaimana masa tuanya, dan memikirkan bagaimana kehidupan masa depan sang anak nantinya, dan

ibu tidak adanya pengetahuan tentang apa itu *down syndrome*, kurangnya informasi tentang *down syndrome* itu sendiri, dan merasa gagal sebagai seorang istri, selain itu ibu dengan anak *down syndrome* juga tidak memiliki banyak waktu untuk memberikan perhatiannya secara khusus kepada anak dengan *down syndrome*. 20% yang mengalami tekanan dalam dirinya karena memiliki anak dengan *down syndrome* kurang dari satu bulan, 80% mengalami tekanan lebih dari dua bulan.

Setelah ibu melewati masa-masa sulit tersebut, ibu dengan anak *down syndrome* dapat menerima bahwa pada kenyataannya mereka memiliki anak *down syndrome* karena mereka mendapatkan dukungan besar dari lingkungannya seperti keluarga ataupun kerabat, kemudian mereka mulai mencari-cari informasi tentang apa itu *down syndrome*, bagaimana cara penanganan, terapi apa yang sesuai dengan kondisi sang anak, mereka pun saling berbagi dan bertukar informasi dengan ibu yang sama-sama memiliki anak dengan *down syndrome*. Walaupun berada dalam situasi menekan yang dapat menimbulkan stres, ibu dengan anak *down syndrome* masih memiliki kekuatan dari dalam diri yang dapat membantunya beradaptasi dan berfungsi dengan baik dari permasalahan yang terjadi yaitu pada awalnya perilaku *maladaptive* sang anak yang hiperaktif dan agresif, sukar beradaptasi dengan lingkungan sekitar, namun seiring dengan terapi yang telah dilakukan, perlahan-lahan perilaku sang anak mulai berubah. Ibu dengan anak *down syndrome* masih dapat memaknai hidupnya walaupun berada dalam situasi yang dapat menimbulkan stres. Ibu dengan anak *down syndrome* dapat memaknai hidupnya dengan cara melakukan hal-hal positif terhadap perkembangan sang anak seperti mencari bantuan medis, mengikuti seminar mengenai anak dengan *down syndrome*, dan

yang menjadi alasan ibu tetap bertahan dalam kondisi yang selalu mendampingi anak dengan *down syndromenya* karena ibu merasa yakin bahwa dibalik setiap kekurangan yang dimiliki oleh anak pasti ada kelebihan yang dimiliki oleh anaknya juga, dan terutama mendapat dukungan dari keluarga, teman, dan sesama orangtua yang memiliki anak *down syndrome*.

Resiliensi dapat berperan bagi ibu dengan anak *down syndrome* yang mengalami dibawah tekanan masalah yang dimiliki pada setiap harinya, ketika ibu dengan anak *down syndrome* mengalami suatu masalah yang dapat menekan secara berlebihan maka banyak pula dampak negatif yang akan berpengaruh pada kesehatan yang buruk pada ibu baik fisik ataupun psikis. Ibu dengan anak *down syndrome* yang dapat bergerak bangkit dan berfungsi dengan baik dari suatu masalah atau banyaknya tekanan yang dialaminya, namun dapat melihat tantangan yang ada dalam hidupnya dengan positif maka ibu dengan anak *down syndrome* dapat mencapai *psychological well-being*.

Ibu dengan anak *down syndrome* menghadapi tantangan dan mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak yang normal. Hal tersebut dapat membawa ibu dengan anak *down syndrome* menuju risiko yang lebih tinggi untuk mengalami tekanan psikologis, masalah kesehatan mental, kesehatan yang buruk, masalah penyesuaian dan rendahnya tingkat *psychological well-being* (Hayat & Zafar, 2015).

Psychological well-being adalah persepsi seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai serta memenuhi tantangan dalam hidupnya, sehingga merasa hidupnya bermakna (Ryff, 2002). *Psychological well-being* dapat dilihat

dari enam dimensi yaitu *self-acceptance, positive relationship with other, personal growth, environmental mastery, purpose in life*, dan *autonomy*.

Menurut Ryff dan Singer (dalam Wells, 2010) *psychological well-being* adalah kondisi dimana seorang individu berfungsi dengan baik yang menggambarkan enam dimensi dalam hidupnya yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pengembangan diri.

Seseorang dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang tinggi jika memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengembangkan diri sebaik mungkin dan berusaha terus mengeksplorasinya, memiliki tujuan-tujuan yang membuat hidup mereka bermakna, mampu membuat keputusan dan meregulasi perilaku mereka sendiri, dan dapat merasa puas atas hidupnya sehingga merasa hidupnya bermakna, sedangkan seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang rendah jika tidak mampu mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya dengan baik, tidak memiliki tujuan yang membuat hidupnya bermakna, tidak mampu memenuhi kebutuhan dan mengambil keputusan, sehingga tidak puas dengan hidup yang dimilikinya serta merasa tidak bermakna.

Dalam jurnal yang berjudul “Gambaran *psychological well-being* pada Perempuan yang Memiliki Anak *Down Syndrome*” oleh Gonyah & Savira (2015) 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. 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 ini pun didukung dari hasil penelitian yang berjudul “Gambaran *Psychological Well Being* pada Perempuan yang Memiliki Anak *Down syndrome*” oleh Gonyah & Savira (2015) Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang diungkap dari penelitian ini, masing-masing partisipan menunjukkan adanya gambaran *psychological well-being* yang berbeda-beda jika dilihat dari beberapa dimensi yang terkait. Pada partisipan pertama menonjolkan gambaran *psychological well-being* pada dimensi “pertumbuhan pribadi”, partisipan pertama tidak terpuruk dalam menghadapi hidupnya dengan anak *down syndrome* justru berdaya positif pada dirinya karena menjadi pribadi yang lebih bersemangat dalam menjalani hidupnya. Pada partisipan kedua menonjolkan gambaran *psychological well-being* pada dimensi “penerimaan diri”, partisipan mampu menerima semua dengan ikhlas tanpa menganggap anaknya merupakan beban hidup, dan mengatakan segala yang dianugerahkan merupakan takdir Allah. Pada partisipan ketiga menonjolkan gambaran *psychological well-being* pada dimensi “penguasaan lingkungan”, partisipan disibukan dengan pekerjaannya, dan mengaku tidak memiliki banyak waktu bersama anaknya namun, selalu mengusahakan

kemampuannya untuk bisa menghadapi kesulitannya selama mengasuh anak *down syndrome*.

Pada penelitian lainnya mengenai “Hubungan Antara Resiliensi dengan *Psychological Well-Being* pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Autis” oleh Purwanti & Kustanti (2018) dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autis di Jakarta Selatan. Apabila resiliensi semakin tinggi maka akan semakin tinggi *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin rendah pula *psychological well-being* ibu yang memiliki anak dengan gangguan autis.

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.

Ryff dan Singer (dalam Malkoç & Yalçın, 2015) menyatakan bahwa individu yang resilien mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis milik individu tersebut serta memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari suatu tekanan. Oleh karena itu, studi sebelumnya mengenai resiliensi dan *psychological well-being* menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran mendasar pada *psychological well-being* dan juga dianggap efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* (Fredrickson, 2001; Sourı & Hasanirad, 2011; Malkoc & Yalcin, 2015).

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini ingin mengetahui bagaimana hubungan resiliensi dengan *psychological well-being* pada ibu dengan anak dengan *down syndrome* pada komunitas “X” Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada ibu dengan anak *down syndrome* di komunitas X Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

- Memberikan informasi kepada peneliti yang lain yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan resiliensi dengan *psychological well-being* pada ibu dengan anak *down syndrome*.
- Memberikan informasi mengenai hubungan resiliensi dengan *psychological well-being* untuk menambah pengetahuan pada bidang ilmu Psikologi.
- Memberikan informasi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan resiliensi dengan *psychological well-being*.
- Memberikan informasi mengenai resiliensi dan *psychological well-being* kepada ibu dengan anak *down syndrome*. Informasi ini diharapkan dapat membantu para ibu dengan anak *down syndrome*.

- Memberikan informasi resiliensi dan *psychological well-being* kepada komunitas “X” Bandung.

1.5 Kerangka Pikir

Memiliki anak yang normal baik secara fisik maupun mental adalah harapan bagi semua orangtua, akan tetapi pada kenyataannya tidak semua pasangan dikaruniai anak yang normal. Orangtua merasa bangga dan bahagia ketika harapan tersebut menjadi kenyataan, tidak jarang orangtua mengungkapkan perasaan bangga tersebut dengan menceritakan kesuksesan anaknya kepada sanak keluarga, tetangga dekat maupun jauh, teman sejawat, bahkan kepada siapa pun yang menjadi lawan bicaranya (Nawawi, 2010). Perkembangan seorang anak baik secara fisik maupun psikologis merupakan hal yang penting bagi orangtua khususnya ibu, perkembangan fisik dan psikologis anak berkaitan dengan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor sesuai dengan perkembangannya. Walaupun demikian, proses perkembangan pada setiap anak berbeda-beda, setiap anak memiliki kekurangan dan keistimewaan tersendiri dalam dirinya termasuk dalam kemampuan anak untuk dapat berkembang sesuai dengan usia perkembangannya.

Ketidaksempurnaan dari anak dapat berdampak negatif pada orangtua seperti muncul rasa kecewa yang mendalam bercampur sedih, bingung, marah, putus asa, tidak bergairah dan tidak berdaya. Mimpi indah orangtua mendadak menjadi mimpi buruk yang selalu membayangi sepanjang hidup orangtua, bahkan cinta dan kasih sayang kepada anak berubah menjadi kebencian, muncul rasa

malu, tidak percaya diri, berdosa, saling menyalahkan antara suami dan istri, muncul pertengkaran yang hebat, sampai seringkali terjadi perceraian. Sang anak yang tadinya menjadi harapan masa depan yang cemerlang dan investasi yang sangat berharga akhirnya menjadi korban. Anak ditelantarkan, dibiarkan, diabaikan, ditolak kehadirannya, tidak dibimbing, tidak didorong, tidak diberi semangat untuk mencapai perkembangan yang seharusnya secara optimal (Nawawi, 2010).

Ibu dengan anak *down syndrome* memiliki keterbatasan dalam pertumbuhan dan perkembangan, memiliki tugas dan tekanan psikologis yang lebih besar dalam membesarkan dan mengasuh anak dengan *down syndrome*. Beban tersebut dapat memicu timbulnya stres pada ibu yang berdampak negatif kepada ibu, hubungan ibu dengan anak, dan anak itu sendiri. Ibu dengan anak *down syndrome* mengalami peningkatan stres karena tekanan yang dialaminya dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak normal.

Kurangnya pengetahuan ibu terhadap *down syndrome* dapat dihayati sebagai situasi yang *stressfull* dan menekan bagi ibu dengan anak *down syndrome*. Keadaan yang penuh tekanan ini disebut sebagai *adversity* (Benard, 2004). Untuk tetap dapat berfungsi dengan baik dalam keluarga dan lingkungan masyarakat, ibu dengan anak *down syndrome* membutuhkan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dan berfungsi dengan baik ditengah situasi yang menekan serta banyak halangan dan rintangan.

Pada dasarnya setiap individu memiliki kapasitas resiliensi yang akan berkembang jika didukung oleh lingkungan yang adekuat sejak individu lahir.

Dengan resiliensi, individu tidak hanya dapat bertahan dari tekanan yang timbul, tetapi juga dapat berkembang secara positif. Individu dengan resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan beradaptasi dan mengatur perilaku agar berkembang secara positif. Ibu dengan anak *down syndrome* yang resiliens tidak hanya dapat sekedar bertahan dari tekanan keluarga dan masyarakat, namun mereka mampu berkembang secara positif dan hal tersebut dapat melindungi mereka dari efek negatif yang dihayati oleh ibu, seperti menganggap dirinya tidak berharga, merasa ditolak, dan lain sebagainya. Benard (2004) mengemukakan resiliensi memiliki empat aspek didalamnya, yaitu:

Social competence, merupakan kemampuan dan tingkah laku ibu yang diperlukan dalam membangun suatu relasi dan kedekatan secara positif dengan orang lain. Tingkah laku yang menggambarkan *social competence* adalah ketika ibu mendapatkan respon positif dari orang lain (*responsiveness*), ibu dapat memberikan pendapat tanpa menyinggung perasaan orang lain (*communication*). Ibu mampu mengetahui, memahami dan peduli terhadap perasaan dari sudut pandang orang lain (*emphaty and caring*), ibu bersedia menolong meringankan beban orang lain sesuai dengan kebutuhannya serta kemampuan untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain (*comppassion, alturism and forgiveness*).

Problem solving merupakan kemampuan diri ibu dengan anak *down syndrome* dalam memecahkan masalah pada kehidupan sehari-harinya. Tingkahlaku yang dikatakan menggambarkan *problem solving* adalah ketika ibu mampu membuat perencanaan untuk masa depan (*planning*), ibu mampu melihat solusi lain pada saat menghadapi masalah dan bersedia untuk mencoba

(*flexibility*). Ibu mampu memanfaatkan sumber-sumber dukungan dari orang lain seperti keluarga dan kesempatan yang ada dilingkungan untuk membantu diri, (*resourcefulness*), ibu mampu untuk menganalisa dan memahami kesulitan yang dihadapi untuk mencari solusi yang tepat (*critical thinking and insight*).

Autonomy, kemampuan ibu dengan anak *down syndrome* untuk bergerak bebas dan mempunyai kontrol terhadap lingkungannya. Tingkahlaku yang menggambarkan *autonomy* adalah mampu menilai diri sendiri secara positif (*positive identity*), ibu yang memiliki rasa tanggungjawab terhadap pilihannya dengan memegang kendali atas dirinya (*internal locus of control and initiative*). Ibu yakin pada kemampuan diri sendiri dalam melakukan sesuatu (*self-efficacy and mastery*), ibu dapat mengambil jarak secara emosional dari pengaruh buruk lingkungannya (*adaptive sistancing resistance*), ibu dapat mengubah situasi dan perasaan yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan (*hummor*).

Sense of purpose and bright future, merupakan pandangan masa depan ibu dengan anak *down syndrome* yang positif, keyakinan bahwa hidup setiap orang memiliki makna dan memiliki tempat di alam semesta. Tingkahlaku yang menggambarkan *Sence of pourpose and bright future* adalah ibu mampu mengarahkan dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan yang telah ia tetapkan (*goal direction, achievement, motivation, and educational aspiration*). Ibu memanfaatkan minat khusus, menggunakan kreatifitas, serta melibatkan imajinasi untuk menghibur dirinya ditengah keadaan yang sulit dan menekan (*special interest, creativity, and imagination*), ibu tetap berharap dan yakin kepada Tuhan yang Maha Kuasa yang membuatnya memiliki harapan dan keyakinan bahwa

dirinya dan hidupnya memiliki makna yang berarti (*faith, spirituality, and sence of meaning*).

Ibu dengan anak *down syndrome* menghadapi tantangan yang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak normal. Hal tersebut dapat membawa ibu dengan anak *down syndrome* menuju risiko yang lebih tinggi untuk mengalami tekanan psikologis, masalah kesehatan mental, kesehatan yang buruk, masalah penyesuaian dan rendahnya tingkat *psychological well-being* (Hayat & Zafar, 2015). Ryff dan Singer (dalam Malkoç & Yalçın, 2015) menyatakan bahwa individu yang resilien mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis milik individu tersebut serta memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari stres. Oleh karena itu, studi sebelumnya mengenai resiliensi dan *well-being* menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran mendasar pada *well-being* dan juga dianggap efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* (Fredrickson, 2001; Souri & Hasanirad, 2011; Malkoc & Yalcin, 2015). *Psychological well-being* adalah persepsi seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai serta memenuhi tantangan dalam hidupnya, sehingga merasa hidupnya bermakna (Ryff, 2002)

Ryff (1989) mengemukakan adanya enam dimensi dalam *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with other people*), menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*), mampu mengendalikan lingkungan (*environment mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan terus bertumbuh secara personal (*personal growth*).

Self acceptance (penerimaan diri), penerimaan diri pada seseorang tidak hanya mencakup penerimaan dan kepemilikan atas dirinya sendiri, tetapi juga penerimaan terhadap baik buruknya kualitas diri, dan penerimaan terhadap masa lalunya. Ibu dengan anak *down syndrome* dikatakan memiliki penerimaan diri yang tinggi jika ia memiliki perilaku positif terhadap diri sendiri, pengetahuan, dan menerima beberapa aspek dari diri, termasuk didalamnya kualitas baik atau buruk diri, dan merasa positif terhadap masa lalu. Ibu dengan anak *down syndrome* dengan penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan apa yang terjadi pada masa lalunya, bermasalah terhadap kualitas diri tertentu, dan berharap menjadi orang yang berbeda. Bertahan pada perilaku positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik utama dari fungsi positif psikologi.

Relation with others (hubungan positif dengan orang lain), menekankan pada pentingnya kehangatan dan mempercayai hubungan interpersonal. Kehangatan berhubungan erat dengan kriteria dari kematangan seseorang, ibu dengan anak *down syndrome* tergolong memiliki hubungan positif dengan orang lain jika ia memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menjalani cinta yang lebih besar kepada orang lain, memiliki *intimacy*, mengerti hubungan saling memberi dan menerima dengan orang lain. Ibu dengan anak *down syndrome* akan dikatakan memiliki nilai rendah dalam hubungan positif dengan orang lain jika ia memiliki sedikit hubungan dekat dan mempercayai orang lain, mengalami kesusahan untuk hangat, terbuka, dan peduli dengan orang lain.

Selain itu ibu terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal. Ibu dengan anak *down syndrome* dikatakan tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain jika ia tidak siap membangun komitmen atau kerja sama untuk melanjutkan ikatan yang penting dengan orang lain.

Autonomy, ibu dengan anak *down syndrome* yang *autonomy* adalah mereka yang memiliki internal *locus of evaluation*, yang dijelaskan sebagai orang yang berfungsi secara penuh, yang tidak membutuhkan persetujuan dari orang lain, mengevaluasi dirinya sendiri sesuai dengan standar yang ditetapkan sendiri. Ibu dengan anak *down syndrome* dikatakan memiliki nilai otonomi tinggi jika ia memiliki determinasi diri, dan mandiri. Ia juga mampu untuk menghadapi dan mengatasi tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku tertentu. Ibu dengan anak *down syndrome* dikatakan memiliki otonomi yang rendah jika ia memikirkan pengharapan dan evaluasi dari orang lain, menjadikan pendapat orang lain sebagai dasar dalam pengambilan keputusan penting, patuh terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku tertentu.

Environmental mastery ini menekankan pada kemampuan ibu dengan anak *down syndrome* untuk maju dan mengembangkan dunianya, dan mengubah dunianya secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Adanya partisipasi aktif dan kemampuan menguasai lingkungan merupakan faktor penting dalam fungsi positif psikologi. Ibu dengan anak *down syndrome* dikatakan menguasai lingkungannya jika ia memiliki kemampuan untuk menguasai dan mengatur lingkungannya, mengontrol kegiatan eksternal yang ditampilkan, menggunakan secara afektif kesempatan yang ada disekitarnya. Selain itu ibu mampu untuk

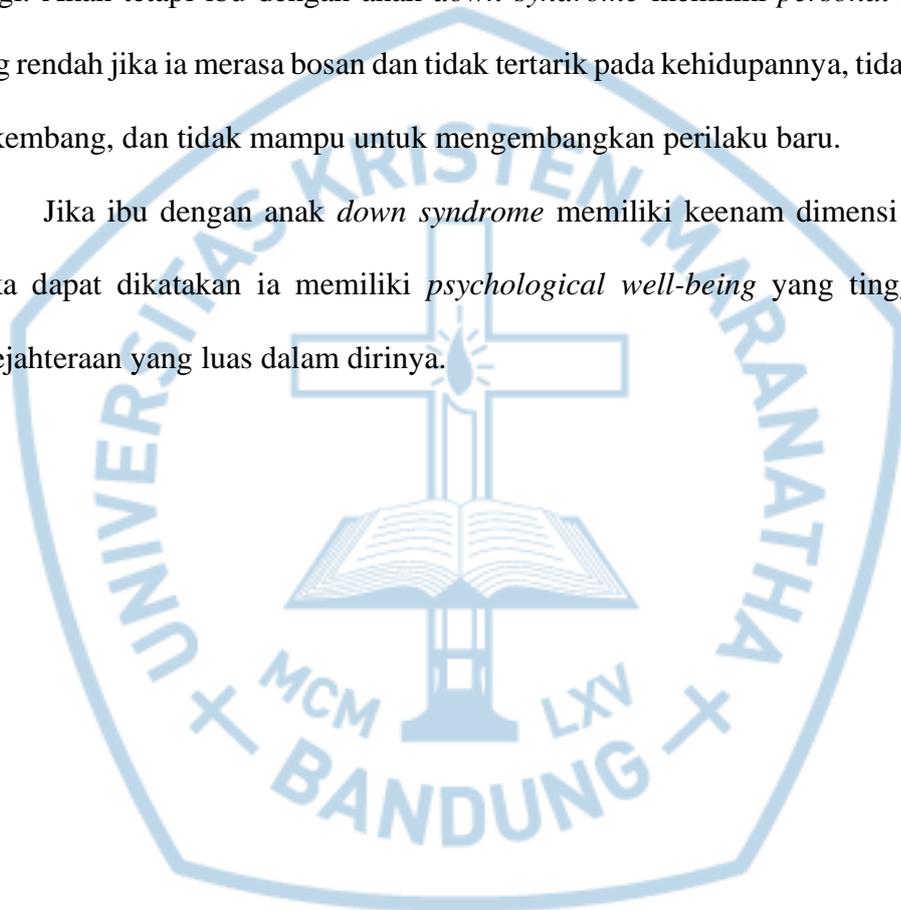
memilih dan membuat situasi yang nyaman dan sesuai dengan kebutuhan personal dan nilai-nilai yang dianut. Ibu dengan anak *down syndrome* dikatakan memiliki penguasaan lingkungan yang rendah jika ia mengalami kesulitan dalam mengatur hubungannya setiap hari, merasa tidak dapat untuk mengubah dan mengontrol lingkungan sekitarnya. Individu yang tidak menggunakan kesempatan yang ada disekitarnya dan kurang memiliki kemampuan dalam mengontrol dunianya juga dikatakan memiliki *environmental mastery* yang rendah.

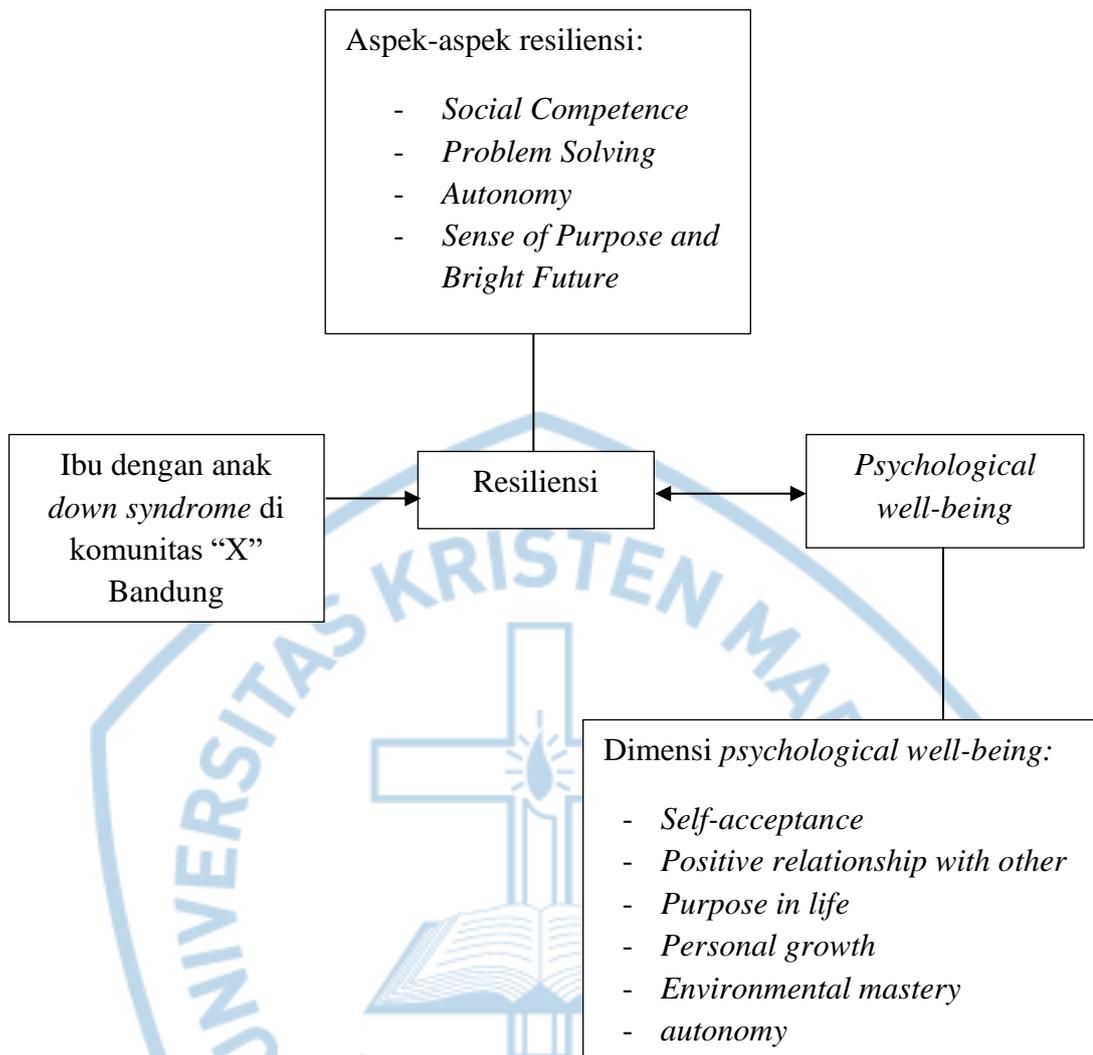
Purpose in life, kesehatan mental didefinisikan termasuk dalam kepercayaan yang memberikan tujuan dan makna dalam hidup. Ibu dengan anak *down syndrome* memiliki tujuan hidup yang tinggi jika ia memiliki tujuan dalam hidup dan kemampuan yang terarah, merasakan adanya makna dalam kehidupan baik yang sekarang maupun kehidupan lampau, memegang keyakinan pada apa yang menjadi tujuan hidup, objektif dan bertujuan dalam hidup. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki tujuan hidup yang rendah, jika ibu dengan anak *down syndrome* kurang memahami makna dalam hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kurang terarah, tidak melihat tujuan dari kehidupan di masa lampau, dan tidak memiliki keyakinan terhadap tujuan hidupnya.

Personal growth kebutuhan untuk mengaktualisasi diri dan menyadari adanya potensi diri merupakan perspektif utama dalam dimensi ini. Keterbukaan ibu dengan anak *down syndrome* pada pengalaman merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning*. Tahap perkembangan ibu berlangsung secara terus-menerus, tidak hanya berada pada satu tahap dimana semua masalah telah terselesaikan, ibu dengan anak *down syndrome* akan mendapatkan tantangan atau

tanggungjawab baru pada waktu yang berbeda. Memiliki keinginan untuk selalu berkembang, melihat diri sebagai pribadi yang terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang dimilikinya, melihat kemajuan dalam diri dan tingkah laku, dan berubah dalam merefleksikan kemampuan dan efektivitas diri merupakan karakteristik dari pribadi dengan *personal growth* yang tinggi. Akan tetapi ibu dengan anak *down syndrome* memiliki *personal growth* yang rendah jika ia merasa bosan dan tidak tertarik pada kehidupannya, tidak ingin berkembang, dan tidak mampu untuk mengembangkan perilaku baru.

Jika ibu dengan anak *down syndrome* memiliki keenam dimensi di atas, maka dapat dikatakan ia memiliki *psychological well-being* yang tinggi atau kesejahteraan yang luas dalam dirinya.





Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- Memiliki anak *down syndrome* merupakan hal yang menekan bagi ibu.
- Ibu dengan anak *down syndrome* memiliki tanggungjawab dan beban yang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak normal.

- Setiap ibu memiliki derajat resiliensi yang berbeda-beda, bergantung pada derajat aspek-aspeknya, yaitu *social competence, problem solving, autonomy, sense of Purpose and bright future*
- Setiap ibu memiliki derajat *psychological well-being* yang berbeda-beda, bergantung pada derajat dimensi-dimensinya, yaitu *self-acceptance, positive relationship with other, purpose in life, personal growth, environmental mastery, autonomy*

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada ibu dengan anak *down syndrome* di komunitas “X” Bandung.

