

KEBAHAGIAAN AUTENTIK ORANG TUA DENGAN ANAK DISABILITAS

by Amalia Eka Kurnia Sari .

Submission date: 13-Jul-2023 12:47PM (UTC+0700)

Submission ID: 2130448086

File name: FullPaper-ISMP_Ind-Amalia_Eka_Kurnia_Sari.docx (33.6K)

Word count: 2270

Character count: 15387

KEBAHAGIAAN AUTENTIK ORANG TUA DENGAN ANAK DISABILITAS

Amalia Eka Kurnia Sari^{1*}, Nindia Pratitis², Rr.Amanda Pasca Rini³

^{1,2,3} Faculty of Psychology, University 17 August 1945, Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author: Amalia Eka Kurnia Sari. Email: aameliaeka@gmail.com

ABSTRACT

Orang tua dengan anak disabilitas memiliki banyak tantangan dalam merawat dan membesarkan anak disabilitas. Namun bukan berarti orang tua dengan anak disabilitas tidak dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya. Orang tua dengan anak disabilitas dapat merasakan kebahagiaan dalam merawat anak-anak seperti orang tua pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang diukur dengan skala kebahagiaan autentik sebanyak 20 aitem, skala *self-compassion* sebanyak 16 aitem dan skala resiliensi sebanyak 27 aitem. Responden dalam penelitian ini merupakan orang tua dengan anak disabilitas sebanyak 108 responden. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji korelasi regresi berganda dengan hasil yang diperoleh menunjukkan nilai R Square sebesar 0,399 dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas.

Kata Kunci : *Self-Compassion*, Resiliensi, Kebahagiaan Autentik, Orang tua, Anak Disabilitas

PENDAHULUAN

Menjadi orang tua merupakan sebuah anugerah yang telah diberikan oleh Tuhan. Namun anugerah menjadi orang tua selalu disertai dengan tanggung jawab yang besar pula. Orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan anak-anak mereka sehingga bukanlah hal yang mudah bagi orang tua untuk melakukan perjalanannya dalam merawat dan membesarkan anak-anak mereka. Setiap anak memiliki perjalanan tumbuh kembangnya masing-masing, begitu pula dengan anak yang terlahir dengan keterbatasan fisik maupun psikologis atau biasa disebut anak dengan disabilitas. Menurut World Health Organization (WHO) anak dengan disabilitas adalah anak yang memiliki keterbatasan dalam fungsi tubuh atau struktur tubuh seperti mental, sensorik atau motorik yang berpengaruh pada kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Orang tua dengan anak disabilitas memiliki tantangan yang tidak mudah. Menurut Andriany (2010) mengatakan bahwa kesulitan yang dihadapi keluarga dengan anak disabilitas diantaranya pengorbanan waktu dan finansial, kesulitan mendisiplinkan, stigma masyarakat, pertumbuhan anak yang lambat dan kecemasan orang tua akan masa depan anak. Selain itu, Zulfiana (2019) juga mengungkapkan bahwa terdapat fase psikologis orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas, yaitu *denial* (penolakan), *depression* (depresi/bingung), *anger & guilty* (marah & rasa bersalah), *bargaining* (mempertimbangkan) dan *acceptance* (penerimaan). Orang tua yang tidak dapat

menerima anak disabilitas dalam keluarganya cenderung menunjukkan sikap penolakan dengan tidak mengantarnya ke tempat terapi, menyembunyikannya, bersikap tidak peduli bahkan menyerahkan pengasuhan anak kepada orang lain (Zulfiana, 2019). Berdasarkan data hasil survei di Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak hingga 30 Maret 2021 diketahui bahwa terdapat sebanyak 110 anak penyandang disabilitas dari total 1.355 anak yang mengalami kekerasan disebabkan dari pengasuhan buruk orang tua (kemenpppa.go.id, 2021). Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan Kristiana (2017) bahwa sebanyak 90% dari 65 orang tua yang memiliki anak disabilitas kognitif memiliki tingkat stress pengasuhan yang tinggi. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Benson dan Karlof (2009) mengatakan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas perkembangan memiliki tingkat stress dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua pada umumnya. Hal ini dikarenakan terdapat banyak pikiran negatif seperti perasaan bersalah, ketakutan, kecemasan serta ketakutan akan masa depan anak dan juga stigma negatif oleh masyarakat (Williams & Wright, 2007) Stress atau emosi negatif yang dimiliki oleh orang tua dapat berdampak buruk pada proses pengasuhan orang tua yang mengakibatkan hambatan perkembangan anak dengan disabilitas (Putri et al., 2009). Orang tua perlu mampu menerima kehadiran anak dengan disabilitas dan mengatasi stress pengasuhan yang dimiliki dengan baik sehingga lebih banyak memiliki perasaan positif. Adanya perasaan positif tentang seseorang atau sesuatu benda membuat seseorang akan mendekatinya sedangkan perasaan negatif akan membuat seseorang menghindarinya (Seligman, 2005). Persepsi positif terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan membuat seseorang dapat mencapai kebahagiaan (Dewi & Wijaya, 2021). *Self-compassion* dapat menjadi upaya yang efektif untuk menurunkan emosi negatif seseorang (Neff, 2003). *Self-compassion* sebagai upaya untuk “memeluk” emosi negatif dengan kesadaran secara penuh disertai kebaikan terhadap diri sendiri dan perasaan terhubung dengan individu lain (Kristiana, 2017). Seseorang dapat berupaya untuk mengurangi emosi negatif yang dimiliki dan menumbuhkan emosi positif dengan memiliki sikap *self-compassion* (Leary et al., 2007). Seseorang yang memiliki *self compassion* akan berusaha untuk memahami dan memaknai setiap kejadian buruk yang dialami sehingga mendapatkan pemahaman yang positif (Neff, 2003). *Self compassion* membuat seseorang mampu menghasilkan pemikiran dengan *insight positive* mengenai pengalaman-pengalaman sulit yang terjadi sehingga dapat menurunkan stress dan depresi serta meningkatkan *positive affect* (Galla, 2017).¹

Afek positif yang meningkat akan memberikan dorongan kepada individu untuk bersemangat, lebih bijaksana dan optimis dalam menghadapi permasalahannya (Neff & Knox, 2017). Perasaan optimis juga menjadi salah satu emosi positif terhadap masa depan yang menjadi aspek kebahagiaan autentik (Seligman, 2005). Sikap optimisme yang dimiliki seseorang dapat memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika musibah datang ataupun dalam menghadapi tugas-tugas yang menantang (Seligman, 2005). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan teguh terhadap situasi sulit yang sedang terjadi (Mustikasari & Winaudri, 2019). Desmita (2010) mengungkapkan bahwa resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis individu. Didukung dengan penelitian yang dilakukan Setyaningrum et al., (2019) menunjukkan hasil bahwa resiliensi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak disabilitas. Menurut Connor dan Davidson (dalam Herawati et al., 2021) mengatakan bahwa memiliki resiliensi atau ketahanan dalam diri seseorang akan memungkinkannya untuk dapat berkembang dalam menghadapi

kesulitan yang terjadi di dalam hidupnya. Ketika seseorang mampu menumbuhkan perasaan positif dalam mengembangkan kemampuan atau potensi yang dimiliki maka itu merupakan perasaan positif yang autentik (Seligman, 2005).

Penelitian ini memiliki manfaat untuk menjelaskan bahwa variabel *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan dengan kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas sehingga dapat memberikan sumbangan kontruk secara teoritis dalam konsep psikologis positif. Secara praktis penelitian ini dapat memberikan wawasan baru pada seseorang untuk mencapai kebahagiaan autentik dengan mengembangkan *self-compassion* dan resiliensi.

METODE PENELITIAN

Research Design

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional dengan metode kuantitatif. Variabel penelitian yang akan diukur di dalam penelitian ini adalah variabel *self-compassion* dan resiliensi sebagai variabel independen kemudian variabel kebahagiaan autentik sebagai variabel dependen.

Participants

Penelitian ini menggunakan subjek orang tua dengan anak disabilitas di YPAC Surabaya, Yayasan Al-Ikhlas Surabaya dan SLB Akmara II Surabaya. Subjek yang berpartisipasi sebanyak 108 orang tua dengan teknik pengambilan sampel yaitu incidental sampling.

Instrument

Pengukuran terhadap variabel kebahagiaan autentik menggunakan alat ukur skala kebahagiaan autentik sejumlah 20 aitem dengan nilai koefisiensi reliabilitas sebesar 0,862 dengan menggunakan analisis *Cronbach Alpha*. Skala ini berbentuk skala likert yang menggunakan empat alternatif jawaban yaitu ‘Sangat Tidak Setuju (STS)’ yang memiliki skor 1 hingga ‘Sangat Setuju (SS)’ dengan skor 4. Penyusunan skala ini berdasarkan dengan tiga aspek kebahagiaan autentik menurut Seligman (2005) yaitu emosi positif sebanyak 8 aitem, keterlibatan dalam aktivitas sebanyak 6 aitem dan kebermaknaan hidup sebanyak 6 aitem. Salah satu contoh aitem dalam skala tersebut yaitu “ Saya berusaha melakukan kebaikan untuk kesejahteraan anak-anak penyandang disabilitas”.

Pengukuran terhadap variabel *self-compassion* menggunakan alat ukur skala *self-compassion* sejumlah 16 aitem dengan nilai koefisiensi reliabilitas sebesar 0,844 dengan menggunakan analisis *Cronbach Alpha*. Skala ini berbentuk skala likert yang menggunakan empat alternatif jawaban yaitu ‘Sangat Tidak Setuju (STS)’ yang memiliki skor 1 hingga ‘Sangat Setuju (SS)’ dengan skor 4. Penyusunan skala ini berdasarkan dengan tiga aspek *self-compassion* menurut Neff (2003) yaitu *self-kindness* sebanyak 9 aitem, *common humanity* sebanyak 4 aitem dan *mindfulness* sebanyak 3 aitem. Salah satu contoh aitem dalam skala tersebut yaitu “ Kegagalan adalah pengalaman berharga bagi saya”.

Pengukuran terhadap variabel resiliensi menggunakan alat ukur skala resiliensi sejumlah 27 aitem dengan nilai koefisiensi reliabilitas sebesar 0,883 dengan menggunakan analisis *Cronbach Alpha*. Skala ini berbentuk skala likert yang menggunakan empat alternatif jawaban yaitu ‘Sangat Tidak Setuju (STS)’ yang memiliki skor 1 hingga ‘Sangat Setuju (SS)’ dengan skor 4. Penyusunan skala ini

berdasarkan dengan tujuh aspek resiliensi dari Reivich dan Shatte (2003) yaitu regulasi emosi sebanyak 4 aitem, pengendalian impuls sebanyak 2 aitem, optimisme sebanyak 5 aitem, analisis masalah sebanyak 4 aitem, empati sebanyak 5 aitem, efikasi diri sebanyak 5 aitem dan pencapaian sebanyak 2 aitem. Salah satu contoh aitem dalam skala tersebut yaitu “ Saya mampu mengendalikan perilaku saya dalam beragai situasi”.

Research procedure

Metode pengambilan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada lembaga untuk disebarkan kepada orang tua dengan anak disabilitas.

Data Analysis Techniques

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi regresi berganda melalui *software* SPSS versi 25 untuk mengetahui peran *self-compassi* dan resiliensi dengan kebahagiaan autentik orang tua anak dengan disabilitas.

HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebahagiaan autentik orang tua anak dengan disabilitas. ($R=0.631$, $p=0.000$; $p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* dan resiliensi maka semakin tinggi pula kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas. Sebaliknya jika *self-compassion* dan resiliensi rendah maka semakin rendah pula kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas. *Self-compassion* dan resiliensi memberikan sumbangan sebesar 39,9% ($R^2=0,399$) terhadap kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Model	df	Mean Square	R	R Square	F	Sig.
Regression	2	955,446	0,631	0,399	34,813	0,000
Residual	105	27,445				

Sumbangan efektif dari tiap variabel independen maka diperoleh hasil sumbangan efektif dari variabel *self-compassion* sebesar 14% sedangkan variabel resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 26%. Hasil dari perhitungan sumbangan efektif (SE) dari variabel *self-compassion* dan resiliensi jika dijumlahkan maka memperoleh nilai sebesar 40%. Maka nilai tersebut sama dengan koefisiensi determinasi atau R_{Square} analisis regresi yakni 39.9% atau dibulatkan menjadi 40%. Sedangkan untuk perhitungan sumbangan relatif variabel *self-compassion* terhadap kebahagiaan autentik adalah sebesar 35% dan variabel resiliensi memberikan sumbangan relatif terhadap kebahagiaan autentik adalah sebesar 65%.

Tabel. 2 Hasil Perhitungan Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Koefisien Regresi (beta)	Koefisien Korelasi (r)	SE (beta x r)	SE %	SR% = $\frac{SE(X\%)}{SE(total)}$
<i>Self-Compassion</i>	0,241	0,577	0,14	14%	35%
Resiliensi	0,423	0,614	0,26	26%	65%
Total				40%	100%

Dependent variable : Kebahagiaan Autentik

Uji korelasi parsial *self-compassion* dengan kebahagiaan autentik diperoleh skor $t=1,928$ dengan signifikansi sebesar $0,056$ ($p>0,05$). Artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kebahagiaan autentik. Sehingga *self-compassion* tidak bisa menjadi prediktor bagi kebahagiaan autentik. Sedangkan uji korelasi parsial resiliensi dengan kebahagiaan autentik diperoleh skor $t=3,381$ dengan signifikansi sebesar $0,001$ ($p<0,05$). Artinya terdapat korelasi positif yang signifikan antara resiliensi dengan kebahagiaan autentik. Sehingga semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula kebahagiaan autentik. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin rendah pula kebahagiaan autentik.

Tabel 3. Uji Korelasi Parsial Self-Compassion dan Resiliensi dengan Kebahagiaan Autentik

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	18,823	5,567		3,381	0,001
<i>Self-Compassion</i>	0,329	0,170	0,241	1,928	0,056
Resiliensi	0,350	0,104	0,423	3,381	0,001

PEMBAHASAN

Kebahagiaan autentik adalah kebahagiaan yang muncul dari memaksimalkan kekuatan diri untuk melakukan kebaikan (Seligman, 2005). Kebahagiaan autentik merupakan kebahagiaan yang dapat ditumbuhkan dari dalam diri seseorang dengan berfokus pada pertumbuhan kekuatan diri dan memanfaatkannya untuk melakukan kebaikan (Seligman, 2005). Ketika orang tua dengan anak disabilitas memiliki kebahagiaan dalam dirinya maka hal tersebut akan membuat orang tua dapat memberikan pengasuhan yang baik terhadap anak dengan disabilitas sehingga kesejahteraan hidup anak dengan disabilitas juga dapat meningkat. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa *Self-compassion* dan resiliensi dapat meningkatkan kebahagiaan autentik. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mustikasari dan Winaudri (2019) yang menyatakan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan. *Self-compassion* memberikan kemampuan kepada seseorang untuk menghindari diri dari stress dan depresi dengan “merangkul” emosi negatif secara *mindfulness* disertai kebaikan terhadap diri sendiri dan perasaan terhubung dengan orang lain (Neff, 2003) sehingga *self-compassion* dapat mengubah emosi negatif

menjadi emosi positif (Leary et al., 2007). Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Kristiana (2017) yang membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan stress orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas kognitif. Sedangkan resilien memberikan kemampuan pada seseorang untuk bertahan dari kondisi yang sulit dan berusaha untuk mengatasi kesulitan tersebut. Resiliensi akan mengembangkan kemampuan kognitif seseorang untuk fokus pada penyebab masalah dan mengembangkan keyakinan untuk berkomitmen dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi membuat seseorang untuk tetap terus memanfaatkan kekuatan dirinya dalam menghadapi masa-masa sulit sehingga secara alami hal tersebut akan menumbuhkan kebahagiaan autentik (Seligman, 2005).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif yang cukup kecil terhadap kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas yaitu sebesar 14% dan memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan autentik pada orang tua dengan anak disabilitas. Hal ini bisa disebabkan karena orang tua dengan anak disabilitas orientasi kebahagiaannya berfokus pada perkembangan anak-anaknya dan menganggap bahwa hal tersebut sudah menjadi tanggung jawab mereka sebagai orang tua. Perdana dan Dewi (2015) secara kualitatif mengatakan bahwa kebahagiaan ibu yang memiliki anak disabilitas yaitu ketika mereka telah mampu berperan dengan baik dalam merawat anak mereka. Bagi orang tua anak dengan disabilitas bisa melihat perkembangan anak mereka dapat menjadi sumber kebahagiaan mereka (Hanifah & Ningsih, 2019)

Resiliensi menunjukkan hasil memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas dan memberikan arti bahwa resilien dapat menentukan adanya kebahagiaan autentik orang tua dengan anak disabilitas. Kebahagiaan terkadang mengacu pada perasaan dan terkadang mengacu pada kegiatan yang dilakukan (Seligman, 2005). *Self-compassion* mengacu pada upaya meningkatkan emosi positif dan resilien mengacu pada upaya meningkatkan kekuatan diri. Kebahagiaan autentik orang tua anak dengan disabilitas lebih dipengaruhi oleh upaya mereka dalam meningkatkan kekuatan karakter dari dalam dirinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi dan Uyun (2011) yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Kebahagiaan yang autentik merupakan kebahagiaan yang muncul dari pertumbuhan kekuatan karakter yang dimiliki oleh tiap masing-masing individu. Untuk memahami keautentikan kebahagiaan dari dalam diri perlu ditunjang dengan memahami kekuatan karakter yang ada pada diri. Sehingga upaya untuk dapat lebih mengenal diri dan berusaha mencari kekuatan yang ada di dalam diri akan membantu orang tua dengan anak disabilitas mencapai pada kebahagiaan autentiknya.

KEBAHAGIAAN AUTENTIK ORANG TUA DENGAN ANAK DISABILITAS

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

psychologyforum.umm.ac.id

Internet Source

6%

2

repository.uksw.edu

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%