

## Hubungan Optimisme Dengan Kebahagiaan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Kota Lhokseumawe

*The Relationship between Optimism and Happiness in Mothers Who Have Mentally Disabled Children in Lhokseumawe City*

Fuja Simahara<sup>1</sup>, Cut Ita Zahara<sup>2\*</sup>, Rini Julistia<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [cut.itazahara@unimal.ac.id](mailto:cut.itazahara@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to see whether there is a relationship between optimism and happiness in mothers who have mentally retarded children. This study uses a quantitative approach with simple random sampling technique. The research sample used was one hundred mother respondents who have mentally retarded children in Lhokseumawe City. The data collection method uses a modified optimism scale from Nirmala which refers to the optimism measurement tool from Seligman and for the happiness scale compiled by the researchers themselves based on aspects of happiness according to Seligman. Data analysis using the product moment technique. The results showed that there is a significant relationship between optimism and happiness in mothers who have mentally retarded children with a correlation value of 0,593. So it can be concluded that the higher the level of optimism, the higher the level of happiness in mothers who have mentally retarded children, conversely the lower the optimism, the lower the happiness possessed by mothers.*

**Keywords:** *Happiness, Mentally Retarded Child, Mothers, Optimism*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan optimisme dengan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah seratus responden ibu yang memiliki anak tunagrahitan di Kota Lhokseumawe. Metode pengumpulan data menggunakan skala optimisme yang dimodifikasi dari Nirmala yang mengacu pada alat ukur optimisme dari Seligman dan untuk skala kebahagiaan disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek kebahagiaan menurut Seligman. Analisis data menggunakan teknik *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita dengan nilai korelasi 0,593. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita, sebaliknya semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah kebahagiaan yang dimiliki oleh ibu.

**Kata Kunci:** Anak Tunagrahita, Ibu, Kebahagiaan, Optimisme

## Pendahuluan

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan fisik dan mental (Desiningrum, 2016). Salah satu jenis anak berkebutuhan khusus adalah retardasi mental (tunagrahita). Tunagrahita adalah kelainan pertumbuhan dan perkembangan mental intelektual yang dimulai sejak masa bayi atau sejak dalam kandungan dan disebabkan oleh faktor organik-biologis maupun faktor fungsional (Murisal & Hasanah, 2017).

Anak tunagrahita memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata dengan tingkat kelainan ringan yaitu IQ 55-69, sedang dengan IQ 40-55 dan berat dengan IQ < 25 Eva (2015).. Salah satu anak tunagrahita adalah *down syndrome* (Rachmawati & Masykur, 2016).. Kecerdasan yang dimiliki anak *down syndrome* akan memiliki dampak pada perkembangan lainnya seperti perkembangan bahasa, kemampuan motorik, keterampilan dasar serta kemandirian, dan hal ini yang membuat orangtua harus dapat menghadapi dan mendampingi anak *down syndrome* dalam jangka panjang dan memiliki banyak tekanan (Tasya & Qodariah, 2018).

Badan Pusat Statistik (BPS) 2017 melaporkan ada 1,6 juta anak di Indonesia yang memiliki kebutuhan khusus (ABK) (Budiarti & Hanoum, 2019). Daerah Aceh sendiri khususnya Kota Lhokseumawe bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus mencapai 283 anak.

Setelah mengetahui bahwa anaknya berkebutuhan khusus, orang tua merasa *shock*, terganggu, penolakan, kesedihan, kecemasan, ketakutan, marah dan akhirnya menyesuaikan diri (Mangunsong, 2016). Terutama bagi orang tua yang memiliki anak tunagrahita yaitu sering mengalami kesulitan dalam pengasuhannya (Na'imah dkk., 2017). Ibu adalah pengasuh utama bagi anak-anaknya dan orang yang meletakkan dasar bagi pendidikan mereka dimasa depan (Maysa & Khairiyah, 2019). Anak menghabiskan sebagian besar waktunya dengan ibu daripada ayah sehingga anak lebih cenderung meniru perilaku ibu (Fitriyah & Rachmahana, 2020). Pada ibu yang memiliki anak retardasi mental/ tunagrahita yaitu mengalami permasalahan baik dalam menghadapi anak tunagrahita yang membutuhkan perawatan khusus dan juga menanggapi persepsi negatif dari masyarakat maupun keluarga sendiri (Rofatina dkk., 2016).

Pemaparan tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Samadei & Dousti (2018) bahwa permasalahan yang sering dirasakan oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental (tunagrahita) yaitu begitu banyak ketegangan, tekanan mental, dan kemudian kurang bahagia.

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan adalah konsep yang mengacu pada perasaan positif yang dialami individu dan aktivitas yang tidak melibatkan perasaan negatif.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 13 September s/d 18 Oktober 2021 pada 30 ibu yang memiliki anak tunagrahita di Kota Lhokseumawe terkait kebahagiaan menunjukkan bahwa 18 ibu yang memiliki anak tunagrahita di Lhokseumawe (60%) mengatakan bahwa dibandingkan dengan orang-orang disekitar menganggap dirinya kurang bahagia, 19 ibu (63,3%) mengatakan bahwa waktu berlalu sangat tidak cepat atau sangat lama ketika melakukan kegiatan bersama anak, 20 ibu (66,7%) mengaku bahwa tidak yakin dimasa depan anak dapat mewujudkan cita-cita seperti anak lainnya, kemudian sebanyak 17 ibu (56,7%) mengatakan bahwa tidak memiliki harapan yang besar terhadap kesuksesan anak, dan 23 ibu (76,7%) mengaku bahwa kecewa jika anak tidak sesuai dengan harapan.

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah optimisme yaitu orang yang optimis percaya bahwa hal-hal baik akan meningkatkan apapun yang mereka lakukan. Orang yang bahagia cenderung optimis karena memiliki pandangan hidup yang positif (Tankamani & Shahidi, 2016).

Menurut Seligman (2006), optimisme merupakan cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu kejadian, khususnya kejadian negatif. Ibu yang optimis akan memiliki harapan untuk masa depannya

terhadap anaknya yang berkebutuhan khusus, sulit bagi ibu untuk menyerah meskipun kesulitan yang ia hadapi dalam hidupnya untuk mendorong anak untuk melihat dirinya sebagai orang yang memiliki kelebihan dan potensi yang patut dibanggakan (Nirmala, 2013).

Pembahasan mengenai kebahagiaan dengan optimisme telah didukung oleh sejumlah penelitian sebelumnya, termasuk Ariyabuddhiphngs & Li (2016) yang menemukan bahwa terdapat hubungan kuat antara kebahagiaan dengan optimisme pada wanita Buddha yang bekerja.

Berdasarkan fenomena, studi literatur dan survei awal, maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah judul dalam penelitian ini "Hubungan Optimisme dengan Kebahagiaan pada Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita di Kota Lhokseumawe".

#### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memilih jenis penelitian korelasional untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat yang akan dihitung dengan metode statistik (Sugiyono, 2013). Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) Optimisme dan variabel terikat (Y) Kebahagiaan.

Sampel penelitian ini berjumlah 100 orang ibu yang terdiri dari 37 ibu di Poli ABK, 42 ibu di SLB Negeri Aneuk Nanggroe

dan 21 ibu di SLB Kota Lhokseumawe. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan menggunakan salah satu teknik *simple random sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuesioner/skala likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu ST (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju) (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, instrument pengumpulan data yang digunakan adalah skala kebahagiaan dan skala optimisme. Peneliti menyusun sendiri skala kebahagiaan yang berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan dari Seligman (2005) dan untuk skala optimisme peneliti memodifikasi skala optimisme dalam skripsi Nirmala (2013), yang mengacu pada alat ukur optimisme dari Seligman (2006).

Setelah melakukan uji coba alat ukur pada skala kebahagiaan dari 54 item terdapat 33 item yang valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,935, sedangkan skala optimisme dari 54 item

terdapat 39 item yang valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,934.

Penelitian ini dilakukan selama 28 hari terhitung dari tanggal 29 September – 26 Oktober 2022 yaitu dengan cara meminta izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah dan puskesmas untuk melakukan penelitian terhadap beberapa ibu yang memiliki anak tunagrahita di Puskesmas Muara Dua yaitu di Poli ABK, sekolah SLB Negeri Aneuk Nanggroe dan SLB Kota Lhokseumawe, Wilayah Kota Lhokseumawe, dengan menyebarkan kuesioner ke sekolah SLB dan juga ke rumah orang tua untuk pengambilan data.

Setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis uji korelasi *Pearson (Product Moment)* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 22.00. Teknik analisis data ini digunakan untuk mengukur hubungan antara variabel optimisme dengan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di Kota Lhokseumawe.

## Hasil

Deskripsi data penelitian berdasarkan hasil uji data hipotetik dan data empirik yaitu data yang terjadi dilapangan. Kategorisasi pada variabel optimisme terdiri dari 39 item dari 100 responden, yang menduduki pada kategori optimis sebanyak 44 dengan persentase 44% dan kategori pesimis sebanyak 42 dengan persentase 42%. Sedangkan pada variabel kebahagiaan

Hubungan Optimisme dengan Kebahagiaan pada Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita di Kota Lhokseumawe

terdiri dari 33 item dari 100 responden, pada kategori tinggi sebanyak 44 dengan persentase 44% dan kategori rendah 46 dengan persentase 46%.

Selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas yang telah dilakukan pada data penelitian sebanyak 100 subjek dengan menggunakan *Test of Normality One Sample Kolmogorov Smirnov* pada variabel optimisme dan kebahagiaan diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
Variabel	Nilai Signifikan	Keterangan
Kebahagiaan (Y)	0,126	Normal
Optimisme (X)	0,200	Normal

Sumber: Data Primer diolah SPSS 22 (2022)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil uji normalitas yang dilakukan pada 100 responden penelitian menunjukkan bahwa pada variabel optimisme dan kebahagiaan berdistribusi normal, dari hasil uji normalitas pada variabel kebahagiaan (Y) memiliki nilai sig. 0,126 dan pada variabel optimisme (X) memiliki nilai sig. 0,200. Sehingga dapat ditarik kesimpulan, bahwa data pada variabel optimisme dan kebahagiaan terdistribusi dengan normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan pada 100 responden penelitian menunjukkan bahwa pada variabel optimisme dan kebahagiaan diperoleh nilai nilai koefisien signifikansi ( $0,000 < 0,05$ ). Maka dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan yang linier antara variabel optimisme dengan variabel kebahagiaan.

Tabel 2  
Hasil Uji linieritas Test for *Linearity*

ANOVA Table			
Variabel	Linieritas	Taraf Signifikansi	Keterangan
Optimisme (X) Kebahagiaan (Y)	Linearity	0,000	Linier

Sumber: Data Primer diolah SPSS 22 (2022)

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis data *Pearson Product Moment*. Uji hipotesis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel optimisme dengan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di Kota Lhokseumawe.

Tabel 3  
Hasil Korelasi Optimisme dengan Kebahagiaan (Uji Hipotesis)

<i>Correlations</i>			
Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi	Keterangan
Optimisme (X)	0,593	0,000	Ada Hubungan
Kebahagiaan (Y)	0,593	0,000	

Sumber: Data Primer diolah SPSS 22 (2022)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat nilai korelasi variabel optimisme (X) dan kebahagiaan (Y) yaitu sebesar 0,593 dengan taraf signifikansi 0,000 (<0,05). Hasil korelasi tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita.

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis tambahan uji korelasi aspek optimisme dan kebahagiaan dalam penelitian ini. Peneliti juga melakukan analisis peraspek pada variabel penelitian untuk melihat aspek mana yang sangat berhubungan dengan setiap variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji korelasi aspek optimisme dengan kebahagiaan menggunakan *pearson product moment* didapatkan bahwa aspek *permanence* (keabadian) berkorelasi dengan kebahagiaan sebesar 0,515, aspek *pervasiveness* (keluasan) berkorelasi dengan kebahagiaan sebesar 0,488 dan aspek *personalization* berkorelasi dengan kebahagiaan sebesar 0,648. Dapat disimpulkan bahwa aspek *personalization* memberikan sumbangan terbanyak terhadap variabel kebahagiaan, yaitu 0,648 dengan angka sig (2-tailed) 0,000 (0,000<0,05).

Kemudian, berdasarkan hasil uji korelasi aspek kebahagiaan dengan optimisme menggunakan *pearson product moment* diketahui bahwa aspek relasi positif berkorelasi dengan optimisme sebesar 0,212, aspek keterlibatan penuh (*the engaged life*) berkorelasi dengan optimisme sebesar 0,434, aspek penemuan makna dalam keseharian (*the meaningful life*) berkorelasi dengan optimisme sebesar 0,431, aspek optimisme berkorelasi dengan optimisme sebesar 0,692 dan aspek resiliensi berkorelasi dengan optimisme sebesar 0,588. Dapat disimpulkan bahwa aspek optimisme memberikan sumbangan terbanyak terhadap variabel optimisme, yaitu 0,692 dengan angka sig (2-tailed) 0,000 (0,000<0,05).

**Diskusi**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 100 ibu yang memiliki anak tunagrahita menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara

optimisme dengan kebahagiaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji korelasi *pearson* yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,593 dengan taraf signifikansi 0,000, dinyatakan signifikansi karena  $P <$

0,05. Artinya semakin tinggi optimisme yang diperoleh ibu yang memiliki anak tunagrahita, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya, semakin rendah optimisme yang diperoleh ibu yang memiliki anak tunagrahita maka semakin rendah pula kebahagiaannya.

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang telah diungkapkan Seligman (2005) yang menyatakan bahwa optimisme merupakan sesuatu yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nirmala (2013), yang menegaskan harapan pada ibu yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus memiliki pandangan positif terhadap masa depan, tekun dalam pengasuhan dan pendidikan anaknya yang berkebutuhan khusus, hal ini dilakukan agar para ibu dapat mendampingi anaknya dalam melihat dirinya sebagai pribadi yang memiliki kelebihan dan potensi yang patut dibanggakan.

Pemikiran positif, serta memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang baik adalah ciri-ciri orang yang optimis dalam hidupnya (Nuzul, 2022). Senada dengan Seligman (dalam Nirmala, 2013)

mengungkapkan bahwa ibu dapat memberikan gambaran dengan melihat secara pasti, segala sesuatu yang positif terhadap ketegangan dan kesulitan hidup mengingat untuk dapat fokus pada anak dengan kebutuhan khusus yang akan benar-benar ingin berubah dari pesimis menjadi sangat optimis bahwa anaknya kelak akan mandiri dan sukses.

Dengan optimisme yang tinggi, ibu dari anak dengan kebutuhan khusus percaya anaknya kelak dapat hidup mandiri, tidak menjadi beban bagi orang disekitarnya, mendapatkan pekerjaan, dan bahagia di masa depan (Septria & Rusli, 2019).

Kemudian hasil uji kategorisasi optimisme dan kebahagiaan yang diperoleh dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa ibu memperoleh optimisme yang tinggi, namun ibu tidak bahagia. Temuan penelitian ini memaparkan bahwa optimisme memberikan sumbangan efektif yang lumayan besar terhadap kebahagiaan ibu yang memiliki anak tunagrahita, namun terdapat juga faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan yang tidak semua diukur dalam penelitian ini seperti faktor eksternal dari lingkungan, yang meliputi uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, kesehatan, iklim, ras, gender atau jenis kelamin dan agama (Seligman, 2005).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2018) bahwa sebagian besar kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar kendali peneliti dan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan secara keseluruhan termasuk dalam kategori rendah yang menunjukkan bahwa perasaan negatif seperti depresi dan ketidakberuntungan sangat bisa terjadi mengingat harapan ibu untuk memiliki anak normal tanpa hambatan perkembangannya tidak dapat terwujud. Penerimaan orang tua dan dukungan sosial mempengaruhi kebahagiaan pada ibu yang membesarkan anak disabilitas khususnya tunagrahita. Kebahagiaan pada orang tua juga dapat ditingkatkan secara signifikan dengan menerima dukungan dari keluarga dan pasangan dalam memenuhi tanggung jawab orang tua (Noor dkk., 2014).

Berdasarkan hasil uji korelasi aspek optimisme dengan variabel kebahagiaan menunjukkan aspek optimisme yaitu aspek *personalization* mempunyai hubungan yang paling tinggi dengan variabel kebahagiaan, nilai korelasi diperoleh sebanyak 0,648 dan signifikansinya 0,000. Seligman (2006) menyatakan bahwa *personalization* yaitu penyebab peristiwa baik terjadi dari dirinya sendiri (internal), sedangkan penyebab suatu peristiwa buruk terjadi berasal dari luar lingkungan

(eksternal) dan aspek *personalization* merupakan aspek yang paling mudah untuk dinilai paling tinggi daripada kedua aspek yaitu aspek *permanence* dan *pervasiveness*. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Nirmala (2013) bahwa ibu dengan *personalization* yang tinggi mampu memahami masalah yang dihadapi, memiliki keyakinan pada kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikannya, mempertahankan pandangan hidup yang positif dan merasa nyaman dengan diri sendiri untuk pekerjaan yang dilakukannya dalam membesarkan dan merawat anak dengan kebutuhan khusus. Temuan Scheiver & Carter (dalam Ghufroon & Suminta, 2010) sejalan dengan hal tersebut, yaitu orang yang optimis tentu memiliki harga diri yang tinggi dan berusaha mencapai tujuannya dengan berpikir positif.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji korelasi aspek kebahagiaan dengan variabel optimisme menunjukkan yaitu aspek optimisme mempunyai hubungan yang paling tinggi dengan variabel optimisme, nilai korelasi diperoleh sebanyak 0,692 dan signifikansinya 0,000. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Esiyannera & Dewi (2022) yang mengatakan bahwa orang tua yang optimis percaya akan kemampuannya dalam memecahkan suatu masalah dan yakin



bahwa ada kelebihan di balik keterbatasan yang dimiliki anaknya. Optimisme berpengaruh positif terhadap ibu yang bertanggung jawab dalam mengasuh anak *down syndrome*, dimana optimisme memungkinkan ibu untuk memulai upaya baru dalam mengasuh anaknya (Greenberg dkk., 2004).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa optimisme memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Dimana ketika ibu dari anak tunagrahita memiliki tingkat optimisme yang tinggi, maka kebahagiaan ibu juga akan meningkat. Sebaliknya, pada ibu yang memiliki anak tunagrahita melaporkan tingkat optimisme rendah, maka kebahagiaan ibu juga rendah.

Adapun keterbatasan dalam penelitian yaitu peneliti tidak dapat menyebarkan semua kuesioner secara langsung ke seluruh responden yang direncanakan selama penelitian. Namun, peneliti meminta bantuan dari guru yang hadir disekolah untuk menyebarkan kuesioner selama penelitian. Hal ini memudahkan peneliti untuk mengumpulkan informasi tentang ibu yang anaknya mengalami tunagrahita.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian

korelasional yang melihat ada atau tidaknya hubungan diantara kedua variabel yaitu variabel optimisme dengan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di Kota Lhokseumawe. Penelitian ini dilakukan di Kota Lhokseumawe dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang responden ibu yang memiliki anak tunagrahita. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di Kota Lhokseumawe. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme yang diperoleh ibu yang memiliki anak tunagrahita, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya, semakin rendah optimisme yang diperoleh ibu yang memiliki anak tunagrahita maka semakin rendah pula kebahagiaannya.

Adanya korelasi antara optimisme dengan kebahagiaan pada penelitian ini dikarenakan ibu yang memiliki anak tunagrahita memperoleh optimisme yang tinggi dalam hal mengatasi kesulitan sehingga memiliki keyakinan pada kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikannya, pandangan positif dan harga diri atas upaya yang dilakukan ibu untuk merawat dan mengasuh anaknya yang tunagrahita sehingga ibu dapat

meningkatkan kebahagiaan dalam hal memecahkan masalah dan yakin dibalik keterbatasan yang dimiliki anaknya ada kelebihan yang dapat dibanggakan.

#### *Saran*

Disarankan bagi orang tua, terutama ibu dari anak retardasi mental (tunagrahita), diharapkan untuk membentuk satu kelompok *support system*, bergabung dengan komunitas sesama ibu yang mempunyai anak tunagrahita yaitu bisa langsung mendatangi tempat komunitas, sering berkumpul atau melalui media sosial seperti bergabung di WhatsApp komunitas dengan mencari informasi tentang pola asuh sebanyak-banyaknya supaya membantu ibu untuk mendapatkan informasi dan tips mengenai pengasuhan anak tunagrahita, kemudian para ibu juga akan mendapatkan saran-saran menghadapi berbagai kendala yang terjadi, sehingga akan menciptakan optimisme ibu dan memiliki kebahagiaan dalam merawat anak.

Bagi sekolah luar biasa, diharapkan untuk sering menyelenggarakan program kegiatan sosialisasi atau pelatihan untuk ibu atau orang tua yang memiliki anak tunagrahita agar ibu dapat menambah wawasan dalam pengasuhan dan bisa menerima kondisi anaknya dengan lapang dada dan kesabaran yang tulus.

Bagi Poli ABK, diharapkan untuk sering turun langsung ke lapangan dengan mengunjungi desa dan daerah yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk mengetahui populasi serta melakukan sosialisasi tentang anak berkebutuhan khusus agar ibu mendapat wawasan dan ilmu pengetahuan sehingga ibu tergerak membawa anak untuk melakukan terapi.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang kebahagiaan ibu yang memiliki anak tunagrahita diharapkan memperhatikan faktor demografis seperti agama, pendapatan orang tua, jenis kelamin anak, urutan kelahiran anaknya agar dapat memperkaya temuan penelitian.

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa disarankan agar memastikan bahwa kuesioner yang tidak dibagikan secara langsung sampai kepada responden yang dituju saat pengumpulan data penelitian.

## Referensi

- Ariyabuddhiphngs, V., & Li, J. (2016). Buddhist good karma of giving, optimism, and happiness among thai female sex works. *Social Indicators Research*, 127(2), 903–917. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0973-y>
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 44–61. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/2158>
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Psikosain. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.undip.ac.id/51629/1/Dinie\\_Ratri\\_-\\_Buku\\_Psikologi\\_ABK\\_2016.pdf&ved=2ahUKEwjDzMiy7JX2AhXF7nMBHdGRBXUQFnoECAMQAQ&usg=AOvVaw38wQl8aZCmxK87Hvtm3ijj](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.undip.ac.id/51629/1/Dinie_Ratri_-_Buku_Psikologi_ABK_2016.pdf&ved=2ahUKEwjDzMiy7JX2AhXF7nMBHdGRBXUQFnoECAMQAQ&usg=AOvVaw38wQl8aZCmxK87Hvtm3ijj)
- Esiyannera & Dewi, H. K. (2022). Hubungan antara *hardiness* dengan optimisme pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di pusat terapi x bekasi. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 84–92. <https://doi.org/10.31479/intensi.v12.9>
- Eva, N. (2015). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi). <https://www.researchgate.net/publication/342876274>
- Fitriyah, R. A., & Rachmahana, R. S. (2020). The relationship between parenting self-efficacy and future time perspective among mother with a special needs children. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/10.26858/talenta.v6i1.15062>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media
- Greenberg, J. S., Seltzer, M. M., Krauss, M. W., Chou, R. JA., & Hong, J. (2004). The effect of quality of the relationship between mothers and adult children with schizophrenia, autism, or down syndrome on maternal well-being: the mediating role of optimism. *Orthopsychiatry*, 74(1), 14–25. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.74.1.14>
- Mangunsong, F. (2016). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. LPSP3 UI
- Maysa, P., & Khairiyah, U. (2019). Hardiness dan stres pengsuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Rap Unp*, 10(1), 88–101. <https://doi.org//10.24036/rapun.v10i1.105017>
- Murisal & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di slb negeri 2 kota padang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 81–88. <https://doi.org/10.24042/kons.v4i2.2176>
- Na'imah, T., Nur'aeni, & Septiningsih, D. S. (2017). Orientasi happiness pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita ringan. *Jurnal Psikologi Undip*, 16(1), 32–39. <https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.32-39>

- Nirmala, A. P. (2013). Tingkat kebermaknaan hidup dan optimisme pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 6–12. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/18449>
- Noor, M., Indriati, G., & Elita, V. (2014). Pengalaman ibu dalam merawat anak autis usia sekolah. *Jurnal Online Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 1–12. <https://www.neliti.com/id/publications/185038/pengalaman-ibu-dalam-merawat-anak-autis-usia-sekolah>
- Pertiwi, O. H. (2018). Hubungan antara keyakinan atas kemampuan pengasuhan dengan kebahagiaan ibu dari anak autis. In Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/41919/1/NASKAH%20SKRIPSI%20FULL.pdf>
- Rachmawati, S. N., & Masykur, A. M. (2016). Pengalaman ibu yang memiliki anak down syndrome. *Jurnal Empati*, 5(4), 822–830. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15443>
- Rofatina, Karyanta, N. A., & Satwika, P. A. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di slb c ypslb kerten surakarta. *Jurnal Wacana*, 8(2), 1–14. <https://doi.org/10.13057/waacana.v8i2.94>
- Samadei, A., & Dousti, Y. (2018). Comparing of general health life expectancy and happiness between mothers of mentally retarded children and mothers of normal children. *European Journal of Social Sciences*, 2(12), 36–45. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1231505>
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Terjemahan. PT Mizan Pustaka
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Vintage Books
- Septria, S., & Rusli, D. (2019). Pengaruh adversity quotient terhadap optimisme pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4), 1–11. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i4.7604>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta
- Tankamani, N., & Shahidi, S. (2016). The relationship between spiritual intelligence, optimism and happiness in university students. *International Journal of Applied Behavioral Science (IJABS)*, 3(3), 39–46. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v3i3.14506>
- Tasya, D. M. P., & Qodariah, S. (2018). Hubungan adversity quotient dengan optimisme pada ibu yang memiliki anak down syndrome di yayasan potads bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 4(1), 365–371. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.9449>