

# KONTRIBUSI PENERIMAAN DIRI TERHADAP KEBHAGIAAN ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK *DOWN SYNDROME* DI BUKITTINGGI

Mutiara Hanifah, Yuninda Tria Ningsih  
Universitas Negeri Padang  
e-mail: mutiarahnf@gmail.com

*Abstract: Contribution of self-acceptance to parents happiness of down syndrome children in Bukittinggi. The study aims to look at the contribution of self-acceptance to parents happiness of down syndrome in Bukittinggi. The research design used is quantitative collaboration. The population of this study were parents of down syndrome children in Bukittinggi, with purposive sampling technique. The number of sample obtained was 32 people. This study uses a scale of self-acceptance and happiness respectively with 0.929 and 0.930 reliability. The analysis technique used is simple regression analysis. The R Square value obtained is 0.165. This mean that self-acceptance as much as 16,5% of happiness. The correlatio coefficient obtained is 0.407 with at value of 2.438 and a value of  $p= 0.021(p<0.05)$  which indicates  $H_a$  is accepted, where there is a contribution of self-acceptance to parents happiness of down syndrome children in Bukittinggi.*

*Keywords: Self-acceptance, happiness, parents, down syndrome children*

**Abstrak: Kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi, dengan teknik sampel *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 32 orang. Penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri dan kebahagiaan dengan reliabilitas masing-masing yaitu 0,929 dan 0,930. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Nilai R Square yang diperoleh yaitu 0,165. Hal ini berarti penerimaan diri berkontribusi sebanyak 16,5% terhadap kebahagiaan. Hasil koefiesn korelasi yang dapat sebesar sebesar 0,407 dengan nilai t sebesar 2,438 dan  $p= 0,021$  ( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima, dimana terdapat kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.

**Kata Kunci:** Penerimaan diri, kebahagiaan, orang tua, anak *down syndrome*

## PENDAHULUAN

Memiliki anak yang terlahir dan bertumbuh secara sehat dan normal adalah kebahagiaan yang sangat ingin dirasakan oleh setiap orang tua, mereka adalah generasi penerus yang kelak diharapkan mampu menjadi anak yang bermanfaat untuk sekitarnya dan membanggakan keluarga. Namun tidak semua orang tua yang beruntung memiliki anak sempurna, sering terjadi anak terlahir dengan hambatan perkembangan sejak dini. Seperti anak-anak dengan berkebutuhan khusus. Data yang diperoleh oleh Badan Pusat Statistik (BPS), menyatakan jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia pada tahun 2017 mencapai angka hingga 1,6 juta anak.

Orang tua yang memiliki anak *down syndrome* cenderung akan menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengasuh serta membesarkan mereka. Kenyataan memiliki anak berkebutuhan khusus akan menjadi tekanan tersendiri bagi orang tua. Tekanan yang lebih besar ini terjadi dikarenakan ibu harus dituntut untuk mengadapi peran yang berbeda dari sebelumnya (Devina & Penny, 2016). Peran yang berbeda seperti cara mendidik, mengasuh, dan memandang hidup tidak memiliki masa depan (Devina & Penny, 2016). Bagi orang tua selain menghadapi tantangan dalam membesarkan anak *down syndrome*. Ada harapan untuk menjadikan

anak mereka bisa diterima oleh lingkungannya.

Menurut Kemis dan Rosnawati (Rahma & Indrawati, 2017) kehadiran anak *down syndrome* memberikan ketegangan pada keluarga, sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan kecewa terhadap kelahiran anak mereka. Akhirnya orang tua yang memiliki anak *down syndrome* ini pun dipandang sebagai orang tua yang sabar dan tangguh. Berbagai permasalahan yang dihadapi orang tua yang memiliki anak *down syndrome* bisa menurunkan kebahagiaan dalam hidupnya (Na'imah, Nur'aeni, & Septiningsih, 2017).

Salah satu tujuan yang penting dalam hidup adalah kebahagiaan, karena kebahagiaan merupakan suatu elemen terpenting dalam kehidupan emosional manusia. Kebahagiaan merupakan aspek yang banyak diharapkan oleh setiap individu. Seligman (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai afek positif seperti rasa tertarik, merasa bangga, antusias terhadap sesuatu, memiliki inspirasi, merasa senang, kuat, bangga, penuh perhatian, tentram, dan memiliki kedamaian. Hasil wawancara pada orang tua dari anak *down syndrome* yang dilakukan di Sekolah Yayasan Pendidikan Karakter Mandiri pada tanggal 29 Agustus 2018. Mengatakan bahwa mereka mensyukuri dikaruniai anak *down syndrome*, subjek A mengatakan ia

menjalani dan berusaha merawat anak dengan ikhlas serta banyak bersabar karena hal itu akan menambah tabungan amal kebajikannya untuk ke surga. Subjek B juga mengatakan bahwa ia tidak malu karena sudah banyak yang memahami kondisi anak mereka, terkadang melihat perkembangan anak mereka menjadi sumber kebahagiaan bagi orang tua.

Hurlock (2009) menjelaskan bahwa ada tiga esensi kebahagiaan, yaitu penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*). Sebagaimana disebutkan oleh Shaver dan Freedman (dalam Hurlock, 2009) bahwa kebahagiaan itu merupakan cara anda memandang keadaan diri sendiri, bukan bagaimana keadaan itu terjadi. Kebahagiaan bergantung pada proses bagaimana sikap seseorang menerima serta menikmati keadaan diri sendiri dan orang lain.

Hasil penelitian yang telah dilakukan Perdana dan Dewi (2015) menyatakan bahwa kebahagiaan ibu yang memiliki anak *difable* adalah ketika mereka telah mampu berperan secara baik dalam proses membesarkan anak mereka hingga berhasil, kebahagiaan itu muncul ketika ibu dapat menerima kondisi anak mereka, sehingga hal tersebut menjadi prioritas bagi ibu. Hurlock (2009) mengemukakan bahwa dengan penerimaan diri, individu akan dapat lebih menghargai segala kelebihan serta kekurangan dalam dirinya.

Penerimaan diri merupakan suatu tingkat dimana individu dapat mempertimbangkan karakteristik dirinya serta mau hidup dengan karakteristik itu. Orang tua yang memiliki penerimaan diri yang positif terhadap anak *down syndrome* seharusnya akan memiliki penerimaan diri yang positif terhadap anak *down syndrome*, oleh sebab itu apabila orang tua menerima diri mereka sebagai orang tua dari anak *down syndrome* tentu akan menimbulkan perasaan bahagia bagi diri pribadi orang tua dalam menjalani kehidupan mereka bersama anak *down syndrome*.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disebutkan Peterson dan Seligman (dalam Hurlock, 2009) yang menyebutkan bahwa bahagia merupakan respon dari penerimaan karunia. Ananda (2016) dalam penelitiannya yang membahas tentang kebahagiaan dan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan adanya hubungan yang positif antara penerimaan diri dan kebahagiaan. Karena fenomena diatas, peneliti ingin meneliti sejauh mana kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional menurut Azwar (2008) adalah

suatu penelitian yang menyelidiki kaitan atau hubungan variasi pada suatu variabel dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain yang didasarkan pada koefisien korelasi. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, melainkan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki *down syndrome* di Bukittinggi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Winarsunu (2009) dalam bukunya mengatakan bahwa pengambilan sampel dengan teknik ini menentukan karakter dan sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya. Berdasarkan uraian tersebut, maka sampel pada penelitian ini adalah:

- a. Orang tua yang memiliki dan mengasuh anak *down syndrome* secara mandiri (anak tersebut tinggal dengan keluarga inti)
- b. Memiliki anak lebih dari satu
- c. Memiliki anak *down syndrome* yang bersekolah

Subjek penelitian yang diperoleh selama waktu penelitian adalah 32 orang. Subjek berjenis kelamin laki-laki 12 orang dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan di tujuh sekolah luar biasa. Penelitian dilaksanakan pada 14-19 Agustus 2019. Metode

pengumpulan data yang digunakan adalah skala *Likert*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penerimaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri Sheerer (1949) dan hasil adaptasi dari skala kebahagiaan LIMA yang digunakan oleh Alacorn (dalam Freitas & Morales, 2017). Koefisien reliabilitas *alpha* pada skala penerimaan diri adalah sebesar  $\alpha=0,929$  dan skala kebahagiaan sebesar  $\alpha=0,930$ . Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1, dimana semakin besar koefisien r reliabilitasnya mendekati 1 maka akan semakin reliabel koefisien tersebut.

Validitas skala penerimaan diri yaitu antara 0,467-0,865 dan skala kebahagiaan adalah 0,309-0,730. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana merupakan suatu teknik statistik parametrik yang digunakan untuk melakukan peramalan (prediksi besarnya variasi yang terjadi pada variabel Y berdasarkan variabel X), menentukan arah besarnya koefisien korelasi antara variabel X dan Y (Winarsunu, 2009). Data yang didapat dari penelitian akan diolah menggunakan program komputer SPSS 23.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pengujian normalitas sebaran data pada penelitian ini menggunakan *shapiro wilk test*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Variabel penerimaan diri memiliki nilai  $p=0,159$  dan variabel kebahagiaan memiliki nilai  $p=0,206$  sehingga data dalam penelitian ini dapat dianalisis dengan statistik parametrik karena memenuhi syarat berdistribusi normal. Model statistik yang digunakan untuk melihat linieritas variabel tersebut pada *F-linierity* yang dianalisis menggunakan perangkat lunak. Nilai *f-*

*deviation from linearity* dilihat menggunakan model statistik yang dianalisis menggunakan salah satu program perangkat lunak. Sebaran tersebut dinyatakan linier apabila  $p<0,05$  dan tidak linier  $p>0,05$ . Nilai linieritas dari penerimaan diri dan kebahagiaan adalah sebesar  $F=13,737$  dan  $p=0,005$  ( $p<0,05$ ), dengan demikian penelitian ini telah memenuhi linieritas. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rerata empiris dan rerata hipotetik penelitian skala penerimaan diri dan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi sebagai berikut:

**Tabel 2. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala Penerimaan Diri dan Kebahagiaan**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Penerimaan Diri	27	135	81	18	74	129	106,3	12,88
Kebahagiaan	27	135	81	18	9	124	104,4	8,96

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat mean empirik penerimaan diri sebesar 106,34 sementara mean hipotetik penerimaan diri sebesar 81. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mean empirik penerimaan diri lebih besar dari mean hipotetik, sehingga penerimaan diri yang dirasakan pada subjek penelitian lebih tinggi dari pada penerimaan diri yang dirasakan populasi umumnya. Mean

empirik kebahagiaan sebesar 104,40 sementara mean hipotetik kebahagiaan sebesar 81. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mean empirik kebahagiaan lebih besar dari pada mean hipotetik, sehingga kebahagiaan yang akan dirasakan pada subjek penelitian lebih tinggi dari pada kebahagiaan yang dirasakan populasi pada umumnya. Hasil rangkuman data penelitian diatas digunakan untuk mengkategorikan

skor ke dalam interval yang ditetapkan. kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah. Penelitian ini digolongkan ke dalam tiga

**Tabel 3. Kategorisasi Skor Penerimaan Diri (N=32)**

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			Jumlah	Persentase (%)
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$99 \leq X$	Tinggi	24	75%
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$63 \leq X < 99$	Sedang	8	25%
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X < 63$	Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan kategorisasi skala diatas, maka dikatakan subjek secara umum memiliki skor penerimaan diri dalam kategori tinggi. Subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 24 orang (75%), kategori sedang sebanyak 8 orang (25%). Kategori rendah sebanyak 0 (0%). Dari data

tersebut dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi mayoritas berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 24 orang (75%) dari 32 orang subjek penelitian ini.

**Tabel 4. Kriteria Kategori Skala Kebahagiaan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Down Syndrome (n=32)**

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			Jumlah	Persentase (%)
$(\mu + 1, 0\sigma) \leq X$	$99 \leq X$	Tinggi	24	75%
$(\mu - 1, 0\sigma) \leq X < (\mu + 1, 0\sigma)$	$63 \leq X < 99$	Sedang	8	25%
$X < (\mu + 1, 0\sigma)$	$X < 63$	Rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan kategorisasi skala kebahagiaan diatas, orang tua yang memiliki kebahagiaan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 24 orang (75%). 8 orang (25%) berada pada kategori sedang, dan 0% pada kategori rendah. Data diatas

menunjukkan secara umum subjek berada pada kategori tinggi.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,165 sehingga secara umum kontribusi variabel penerimaan diri terhadap kebahagiaan adalah sebesar 16,5%. Koefisien korelasi yang diperoleh

sebesar 0,407 dengan nilai t sebesar 2,438 dan  $p=0,021$  ( $p<0,05$ ) yang menandakan bahwa  $H_a$  diterima. Didapatkan nilai koefisien regresi penerimaan diri sebesar 0,407 yang berarti bahwa setiap penambahan 1% nilai penerimaan diri, maka nilai kebahagiaan bertambah sebesar 0,407. Hasil ini menunjukkan adanya kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan ( $p<0,005$ ) pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome*.

Nilai sumbangan efektif dan sumbangan relatif dapat mengetahui aspek

mana dari penerimaan diri yang paling besar terhadap kebahagiaan. Sumbangan efektif merupakan sumbangan suatu prediktor terhadap keseluruhan efektifitas garis regresi yang digunakan sebagai dasar prediksi, sedangkan sumbangan relatif adalah ukuran yang menunjukkan besarnya sumbangan suatu prediktor terhadap jumlah kuadrat regresi (Winarsunu, 2009). Sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing aspek penerimaan diri terhadap kebahagiaan akan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Masing-Masing Aspek Penerimaan Diri.**

Aspek	Koefisien Regresi	Koefisien Korelasi	R Square	SE	SR
Kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi hidup	0,264	0,324	43,3%	8,55%	19,75%
Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain	-0,196	0,326		-6,39%	-14,76%
Menyadari keterbatasan atas kekurangan yang ada pada diri	0,198	0,334		6,61%	15,27%
Tidak malu aau tidak takut dicela orang lain	0,322	0,444		14,30%	33,02%
Mempertanggung jawabkan perbuatan	0,562	0,508		28,55%	65,93%
Mengikuti standar pola hidupnya	-0,104	0,257		-2,67%	-6,17%
Menerima pujian atau celaan secara objektif	-0,196	0,287		-5,63%	-12,99%
Tidak menganiaya diri sendiri	-0,317	0,001		0,03%	-0,07%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sumbangan efektif dan sumbangan relatif aspek mempertanggung jawabkan perbuatan memiliki sumbangan yang lebih besar dari aspek lainnya. Besar sumbangan

efektif dan sumbangan relatif aspek penerimaan diri masing-masing 28,55% dan 65,93% yang merupakan sumbangan aspek paling besar terhadap variabel kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan

diri berkontribusi terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi, dimana aspek yang paling memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan adalah aspek mempertanggung jawabkan perbuatan, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi. Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana diketahui bahwa terdapat kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi. Penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak *down syndrome* maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang akan dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ananda (2016) tentang hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara penerimaan diri dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi (2017)

tentang hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *difabel* yang menyatakan adanya hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *difabel*. Hasil penelitian diatas mengacu pada bahwa-sannya terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan.

Hurlock (2009) menyebutkan bahwa ada tiga esensi kebahagiaan, yaitu penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*). Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimilikinya. Seligman (2002) menuturkan salah satu faktor kebahagiaan adalah kehidupan sosial, dimana pondasi kebahagiaan diukur dari seberapa tinggi kuantitas penerimaan diri individu dalam menciptakan dukungan sosial.

Aspek yang memiliki kontribusi terbesar terhadap kebahagiaan ialah mempertanggungjawabkan perbuatan. Aspek mempertanggung jawabkan perbuatan dalam penelitian ini memiliki kontribusi terbesar karena orang tua berani memikul tanggung jawab mereka sebagai orang tua dan dapat menerima keadaan diri dengan baik. Hal ini seperti yang telah dijelaskan oleh Seligman (2002) bahwa kebahagiaan bisa dicapai dengan membiasakan diri menjadi positif, memahami diri serta memiliki kendali atas hal tersebut, harmonis dengan lingkungan,



dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap segala sesuatu yang dilakukan setiap waktu.

Hal ini sejalan dengan analisis yang dilakukan oleh Na'imah *et.al.*, (2017) mengenai orientasi kebahagiaan orang tua yang memiliki anak tunagrahita dalam mencapai kebahagiaan, yaitu dengan melalui keterlibatan sosial seperti mengikuti organisasi sehingga orang tua mendapatkan banyak ilmu termasuk ilmu pengasuhan, dan kebermaknaan hidup seperti perasaan merasa dibutuhkan oleh anak dan tidak menyalahkan takdir. Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi. Aspek penerimaan diri yang memiliki kontribusi terbesar terhadap kebahagiaan adalah mempertanggung jawabkan perbuatan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis tentang kontribusi penerimaan diri terhadap kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti subjek

penelitian mampu menghadapi masalah, percaya atas kelebihan yang dimilikinya, tidak merasa rendah diri, menyadari kelemahan diri, tidak merasa rendah diri, menyadari kelemahan diri, tidak merasa hebat, percaya diri, tidak merasa dikucilkan, bisa menerima keadaan diri, mampu bertanggung jawab, tidak mudah terpengaruh oleh komentar negatif, tidak mudah tersinggung, menghargai diri sendiri, dan tidak memaksakan kehendak dirinya sendiri.

2. Secara umum kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *down syndrome* di Bukittinggi berada pada kategori tinggi. Artinya bahwa subjek penelitian ini memaknai dirinya secara positif, memandang dirinya sebagai orang yang bahagia, menikmati hidupnya terlepas dari apa yang sedang dialami, mendapatkan hasil yang maksimal dari apa yang telah dilakukan, serta menikmati kehidupan yang dijalani.
3. Secara keseluruhan hasil penelitian menjelaskan bahwa apabila penerimaan diri yang diperoleh tinggi maka kebahagiaan individu akan semakin tinggi. Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa aspek penerimaan diri yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan adalah mempertanggung jawabkan perbuatan, sedangkan yang

tinggi memiliki kontribusi terhadap kebahagiaan adalah menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, mengikuti standar pola hidupnya, dan menerima pujian atau celaan secara objektif.

### Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal berikut:

1. Bagi orang tua disarankan agar dapat mengevaluasi penerimaan diri pribadi agar dapat mencapai kebahagiaan, evaluasi dapat dilakukan dengan mengadakan kegiatan konseling atau program lainnya yang dapat membantu meningkatkan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *down syndrome*.
2. Bagi masyarakat disarankan agar dapat meningkatkan komunikasi antara orang tua dan masyarakat serta lembaga pemerintah ataupun non pemerintah terkait agar dapat mengadakan penyuluhan mengenai anak *down syndrome*.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama ada baiknya untuk faktor-faktor lain untuk dijadikan variabel penelitian yang dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan, misalnya usia subjek penelitian dan usia anak *down syndrome* yang diasuh atau dimiliki. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memilih metode pengumpulan data dan teknik pengumpulan data yang berbeda guna memperkaya hasil penelitian terkait dengan penerimaan diri dan kebahagiaan.

### DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, P. (2016). Penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus ditinjau dari jenis kelamin. *Naskah Publikasi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Devina, G., & Penny, H. (2016). Gambaran proses penerimaan diri ibu yang memiliki anak disleksia. *IJDS*, 3(1), 44–52.
- Freites, Z., & Morales, I. (2017). Practical application of the lima happiness scale in workers of service companies at Barquisimeto, Venezuela. *Journal of Management*, 33.
- Hurlock, E. B. (2009). *Perkembangan: suatu pendekatan rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- 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.
- Perdana, G. K. A., & Dewi, K. S. (2015). Kebahagiaan pada ibu yang memiliki

- anak difabel. *Jurnal Empati*, 4(4), 66–72.
- Pratiwi, I. D. A. (2017). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak difabel. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Rahma, M. S., & Indrawati, E. S. (2017). Pengalaman pengasuhan anak down syndrome (studi kualitatif fenomenologis pada ibu yang bekerja). *Jurnal Empati*, 7(3), 223–232.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic kebahagiaan: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Sheerer, E. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of a respect for the self and acceptance of and respect for others in tencounseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, 13(3), 165-175.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.