

# Studi fenomenologis kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja dan memiliki anak down syndrome

**Diana Dwi Fortuna**

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

**Dwi Sandra Khoirun Nissa Damanik**

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

**Fadhla Khairatu Zahlevi**

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Naskah masuk:  
03-Juni-2024

Naskah diterima:  
25-Jun-2024

Korespondensi:  
dianadwifortuna3@  
gmail.com

**Abstract:** *The purpose of this study was to describe the psychological well-being of mothers who work and have children with Down syndrome. The informants of this study were 3 people who were obtained through purposive sampling technique, namely mothers who work and have children with Down syndrome. Collecting data using unstructured interviews. The data analysis used is inductive data analysis. The results of this study succeeded in revealing five major themes, namely acceptance when having a child with Down syndrome, problems in caring for a child with Down syndrome, efforts made by mothers in overcoming difficulties in parenting, factors that affect the ability of mothers to overcome difficulties in parenting and time management.*

**Keywords:** *Psychological well-being, mother, work, down syndrome*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja dan memiliki anak *down syndrome*. Informan penelitian ini berjumlah 3 orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling* yaitu ibu yang bekerja dan memiliki anak *down syndrome*. Pengumpulan data menggunakan wawancara tidak terstruktur. Analisis data yang digunakan adalah analisis data induktif. Hasil penelitian ini berhasil mengungkap lima tema besar, yaitu penerimaan ketika memiliki anak *down syndrome*, permasalahan dalam pengasuhan anak *down syndrome*, upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak, faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak serta manajemen waktu.

**Kata kunci:** Kesejahteraan psikologis, ibu, bekerja, *down syndrome*

## Pendahuluan

Setiap pasangan suami istri pada umumnya akan mendambakan kehadiran seorang anak. Pasangan suami istri yang akan menjadi orangtua tentunya mengharapkan untuk mendapatkan buah hatinya dalam keadaan sehat secara lahir dan batin. Kenyataannya ada pula bayi yang lahir tidak sehat ataupun tidak normal, baik dari fisik maupun mental, sehingga dapat digolongkan sebagai anak berkebutuhan khusus. Salah satu bentuk kelainan yang bisa terjadi adalah *down syndrome*. memiliki perkembangan yang jauh lebih lambat dibandingkan dengan anak normal pada umumnya.

Di Indonesia, kelahiran anak *down syndrome* mengalami kenaikan setiap tahun. Hasil riset Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk kelahiran anak usia 24-59 bulan pada rentang 2010-2018 mengalami kenaikan setiap tahunnya. Tahun 2010 kelahiran anak *down syndrome* sebesar 0,12%, sementara pada akhir 2018 angka kelahiran anak *down syndrome* sebesar 0,21% (Warda, 2019). Pada negara lain seperti Amerika Serikat, *down syndrome* dipandang sebagai kelahiran yang umum terjadi karena setiap tahun terdapat sekitar 6.000 kasus bayi terlahir *down syndrome* dengan perbandingan 1 dari setiap 700 kelahiran bayi di Amerika Serikat (Data and Statistics on

Down Syndrome, 2020).

Peningkatan kelahiran anak down syndrome disebabkan oleh beberapa faktor. Adanya faktor genetik seperti kelebihan 1 kromosom no.21 yang disebut (trisomi) sehingga jumlah kromosom menjadi 47 (Irwanto et al, 2019). Kelahiran down syndrome juga dapat dipengaruhi usia saat Ibu mengandung (Claresta & Arifim, 2014). Bisa juga disebabkan karena kesalahan mengonsumsi obat ketika hamil (Septian, 2020). Serta adanya paparan radiasi dan infeksi virus atau bakteri (Novianti, 2017).

Kehadiran anak down syndrome akan memberikan pengaruh besar terhadap keluarga terutama ibu yang menjadi figur terdekat anak. Penelitian Supriyatna, et al (2019) menyatakan, reaksi awal orangtua yang mengetahui bahwa anaknya mengalami kelainan down syndrome adalah perasaan terkejut, sedih, ketakutan dan mengalami guncangan psikologis karena kondisi yang tidak diduga-duga.

Menurut penelitian Ningrum, et al (2019), orangtua yang memiliki anak down syndrome cenderung mengalami stres yang tinggi, terutama ibu karena kerap berinteraksi langsung dengan anak. Ibu membutuhkan dukungan emosi berkelanjutan dan informasi lengkap tentang perawatan anak. Sementara ayah lebih fokus pada aspek ekonomi. Hal ini sejalan dengan peran tradisional di mana ibu berperan lebih dalam pengasuhan sedangkan ayah mendukung kebutuhan ekonomi keluarga.

Permasalahan juga kerap kali dirasakan oleh para ibu yang memiliki anak down syndrome, seperti masalah keluarga dalam memperlakukan anak, masalah keuangan yang dibutuhkan lebih ekstra, masalah dalam mendidik anak, dan kekhawatiran untuk masa depan anaknya kelak. Hal yang sama juga dikatakan oleh Sari et al. (2020) bahwa kekhawatiran muncul karena berbagai masalah seperti finansial dan hambatan yang mungkin dihadapi anak di masa depan.

Respon negatif dari lingkungan terhadap anak yang memiliki keterbatasan menjadi salah satu kekhawatiran ibu (Pusvita & Yulianti, 2019). Stigma sosial yang muncul

kerap kali berujung pada pandangan negatif terhadap anak dan ibu (Ningtias & Widayati, 2018). Kritik dan cemoohan dari masyarakat sekitar tentang cara merawat anak membuat ibu merasa tertekan (Sari et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa respon tidak layak dari lingkungan sosial menjadi beban bagi orangtua anak down syndrome.

Anak down syndrome membutuhkan perhatian lebih, namun memberikannya tidak mudah bagi ibu pekerja. Ibu harus berkompromi antara rumah tangga, pekerjaan, dan anak (Noviasari & Lestari, 2022). Kesabaran dan kerelaan ibu didasari sikap penerimaan kondisi anak (Hastuti & Wijayanti, 2019). Penerimaan memungkinkan ibu memperhatikan perkembangan anak serta memberikan kasih sayang (Wulandari & Sulisty, 2020). Penerimaan juga meningkatkan rasa syukur dan kepuasan hidup ibu (Andriani & Sulistyani, 2021).

Menurut Ryff & Keyes (1995), kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinue. Seorang ibu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi tentunya akan menerima keadaan hidupnya, selalu bersyukur atas apa yang ada dan memiliki kepuasan hidup ketika ia diberikan karunia berupa seorang anak meskipun memiliki keterbatasan mental dan berbeda dengan anak-anak pada umumnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa penting untuk meneliti gambaran kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja dan memiliki anak down syndrome.

### Metode

Berdasarkan kasus yang akan diteliti, penelitian ini menggunakan metode penjabaran dan langkah-langkah yang diruakan secara eksploratif dengan menggunakan pendekatan

kualitatif. Menurut Sugiyono (2011) penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang berdasar kepada filsafat postpositivisme berlatar belakang ilmiah yang holistik. Tujuan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti sebagai instrumen kunci atau alat penelitian.

Pemilihan metode kualitatif untuk penelitian ini karena studi ini membutuhkan data yang bersifat aktual dan konseptual, selain itu metode kualitatif lebih sesuai ketika dibutuhkan penajaman terhadap pola dari nilai-nilai yang dihadapi dan situasi yang berubah-ubah selama penelitian berlangsung (Moleong, 2007). Penelitian ini berlandaskan fenomena tentang Ibu yang bekerja dan memiliki anak down syndrome sehingga dalam penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Husserl (1938) fenomenologi ialah studi tentang bagaimana orang mendeskripsikan sesuatu dan mengalaminya melalui indra mereka sendiri. Dengan kata lain, fenomenologi Husserl merupakan sebuah upaya memahami kesadaran sebagaimana dialami dari sudut pandang orang yang mengalami sendiri.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana pengambilan sampel didasarkan pada kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti. Dengan kriteria partisipan sebagai berikut:

1. Ibu yang bekerja
2. Memiliki anak down syndrome

Pada penelitian ini, tahapan pengambilan data yang dilakukan adalah menggunakan wawancara langsung terhadap sampel penelitian. Sugiyono (2011) menjelaskan wawancara merupakan proses untuk memperoleh keterangan yang diperlukan guna tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara interviewer dengan responden.

Dalam penelitian ini bentuk wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur, karena pertanyaan yang diberikan berisi tentang pandangan, sikap, keyakinan

partisipan atau tentang keterangan lainnya dapat diajukan secara bebas kepada partisipan dan partisipan diberikan kebebasan menguraikan jawabannya serta mengungkapkan pandangannya.

Proses analisis data yang digunakan oleh peneliti ialah analisis data induktif, sehingga fokus penelitian lebih kepada pembentukan abstraksi bagian-bagian yang telah dikumpulkan atau dikelompokkan. Analisis dimulai ketika pengumpulan data dilakukan dan dikerjakan secara intensif.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi lima tema besar, yaitu penerimaan ketika memiliki anak down syndrome, permasalahan dalam pengasuhan anak down syndrome, upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak, faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan Ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak, kemampuan Ibu dalam manajemen waktu antara mengasuh anak dan bekerja.

#### **Tema 1:** Penerimaan ketika memiliki anak down syndrome

Para partisipan memiliki pengalaman pertama dikaruniai anak down syndrome, hal tersebut merupakan sesuatu yang baru dan mungkin sangat berat. Tema proses penerimaan ketika memiliki anak down syndrome ini memiliki dua subtema yaitu respon awal ketika mengetahui keterbatasan anak.

##### **Sub Tema 1:** Respon awal ketika mengetahui keterbatasan anak

Partisipan ke-3 mengaku merasa ragu apakah bisa merawat anak down syndrome ditengah-tengah kesibukannya bekerja

*"[...] Pada awalnya saya pikir bisa ga ya saya ngurus dia dengan baik karena saya bekerja kan, namun Alhamdulillah saya memiliki keluarga yang menerima keadaan anak saya ini dan bantu ngurus Tia saat saya lagi kerja [...]" (W3/L77-79)*

##### **Sub Tema 2:** Masa penerimaan terhadap keterbatasan anak

Ketiga partisipan ini mengaku bahwa mereka dapat menerima keadaan anaknya.

*"[...] Hmmm (sambil merangkul anaknya) Ya saya menerima aja gitu, ini yang dikasih sama Allah ya Alhamdulillah, bahkan ini jadi anak kesayangan saya, kesayangan saudara dan kakak-kakaknya [...]"*. (W3/L14-16)

*"[...] Takdir yang diberikan tuhan pada saya berupa anak yang spesial ini ialah hal terbaik menurut tuhan dan saya menerima dengan ikhlas [...]"*. (W2/L43-44)

## **Tema 2:** Permasalahan dalam pengasuhan anak down syndrome

Ibu yang mengasuh anak down syndrome tentu bukan merupakan hal yang mudah layaknya ibu yang mengasuh anak normal. Permasalahan anak down syndrome yang sangat beragam inilah yang menjadi tantangan mereka, mulai dari kelainan dari segi fisik sampai dengan kelainan pada intelektual anak. Tema permasalahan dalam pengasuhan anak down syndrome memiliki dua subtema, yaitu kecemasan terkait keterbatasan anak dan keterbatasan kemampuan anak.

### **Sub Tema 1:** Keterbatasan kemampuan anak

Ketiga partisipan ini merasa terdapat kendala yang mereka temui ketika harus hidup bersama dengan anaknya yang mengalami down syndrome terkait keterbatasan yang dimiliki anaknya terutama dalam hal komunikasi.

*"[...] Iyaa, kalau dia ngomong ya ngomong pake bahasa dia jadi ya kita agak susah-susah ngerti [...]"*. (W1/L39-44)

*"[...]Ya palingan agak susah memahami maksud Tia, tapi dia paham maksud kita. Ya palingan itu saja kesulitan dalam berkomunikasi, tapi dia juga sering belajar berbicara sama kakaknya biar lebih bisa dia untuk ngomong dengan jelas gitu [...]"*. (W3/L47-49)

## **Tema 3:** Upaya yang dilakukan Ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak

Ibu tentu menghadapi banyak kesulitan ketika anaknya lahir dengan kondisi yang serba mengalami keterbatasan. Mereka terkadang

merasa tidak sanggup untuk menghadapi cobaan tersebut. akan tetapi, berbeda dengan para partisipan dalam penelitian ini yang mengaku bahwa mereka memiliki usaha tersendiri dalam menghadapi beberapa kesulitan yang menimpa hidup mereka manakala mereka harus mengasuh anaknya yang mengalami down syndrome. Tema upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak memiliki dua sub tema, yaitu menanamkan afeksi dan pikiran positif dan mencari pertimbangan dari orang terdekat dalam mengambil keputusan.

### **Sub Tema 1:** Menanamkan afeksi dan pikiran positif

Partisipan ketiga selalu menanamkan hal-hal positif dalam diri mereka agar mampu untuk mengatasi kesulitan yang menimpa kehidupan yaitu hidup bersama dengan anak down syndrome.

*"[...]Hmm saya memandang diri saya sebagai orang yang terpilih dengan rezeki anak yang sangat luar biasa, dan Tuhan pasti tau bahwa saya bisa menerima hal ini. Saya menganggap anak saya yang berbeda ini sebagai penguat keimanan dan kesabaran saya dan menghasilkan amal dan surga bagi saya [...]"*. (W3/L71-74)

### **Sub Tema 2:** Mencari pertimbangan dari orang terdekat dalam mengambil keputusan

Ketiga partisipan ini mendapatkan beberapa bantuan dari orang terdekat untuk turut serta dalam pengambilan keputusan. Ketiga partisipan ini selalu melakukan hal yang sedemikian agar mereka mendapatkan informasi dari orang lain sebagai pembanding dalam mengambil keputusan, sehingga mereka mampu mengambil langkah tepat dalam mengatasi kondisi yang menimpa anaknya.

*"[...]Siapa ya, ke kakak saya lah atau ke anak saya, yang besar kan udah SMA [...]"*.(W1/L57)

*"[...]Ya ke kakak saya itu, makwo dia (sambil melihat kearah anaknya) [...]"* (W3/L58)

## **Tema 4:** Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan ibu dalam mengatasi kesulitan

pengasuhan anak

Hidup dengan dikaruniai anak down syndrome memang merupakan suatu hal yang sulit untuk diterima oleh semua orangtua. Terdapat beberapa hal yang membuat para orangtua terutama ibu, mampu untuk mengatasi kesulitan dalam mengasuh anak dan bisa menerima keadaan hidupnya ketika harus memiliki anak down syndrome. Tema faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam mengatasi kesulitan pengasuhan anak memiliki tiga subtema, yaitu dukungan sosial, kesadaran akan kekuatan yang dimiliki, adanya perubahan kearah pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

#### **Sub Tema 1: Dukungan sosial**

Bantuan dan dukungan dari pihak keluarga menjadikan beberapa partisipan ini mampu untuk menerima keadaan yang menimpa anaknya dan sekaligus dapat mempermudah dirinya dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

*"[...] kebetulan kakak Ibu yang ngasuh dia pas Ibu kerja, Ibu pergi kekantor jam 7.30 itu harus sudah berada dikantor dan pulang jam 5 bahkan maghrib. Apalagi kalau mau akhir bulan itu bisa sampai malam kali dan makwonya itu yang ngasuh dia dirumah [...]". (W3/L21-23)*

#### **Sub Tema 2: Kesadaran akan kekuatan yang dimiliki**

Para partisipan bahkan tidak merasa dirinya rendah dan tidak memiliki kemampuan ataupun kekuatan yang dapat ditonjolkan, meskipun dihadapkan pada suatu kenyataan yaitu memiliki anak down syndrome.

*"[...] Hmm saya memandang diri saya sebagai orang yang terpilih dengan rezeki anak yang sangat luar biasa, dan Tuhan pasti tau bahwa saya bisa menerima hal ini. Saya menganggap anak saya yang berbeda ini sebagai penguat keimanan dan kesabaran saya dan menghasilkan amal dan surga bagi saya [...]". (W3/L71-74)*

#### **Sub tema 3: Adanya perubahan kearah pertumbuhan dan perkembangan pribadi**

Hidup dengan dikaruniai anak down syndrome justru tidak membuat ketiga partisipan ini pasrah dengan keadaan. Mereka bahkan berusaha untuk bangkit dan

mengembangkan apa yang mereka punya dalam dirinya, dengan harapan dapat merubah keadaan dirinya menjadi semakin baik meskipun dengan adanya beban memiliki anak down syndrome.

*"[...] Hikmah yang dapat saya ambil dari ini menjadikan saya lebih banyak bersabar [...]". (W1/L93)*

Partisipan ketiga merasa adanya pengembangan diri dalam manajemen waktu dan menjadi pribadi yang penyabar

*"[...] Yaaa hikmahnya yaitu saya makin bisa membagi waktu saya, saya mengusahakan untuk pulang kerja tidak terlalu malam dan hikmah lainnya yang saya rasakan yaitu saya menjadi orang yang lebih penyabar dalam segala hal [...]". (W3/L82-84)*

#### **Tema 5: Manajemen waktu**

Sebagai Ibu yang bekerja dan memiliki anak down syndrome maka partisipan dituntut agar memiliki manajemen waktu yang baik. Terdapat satu subtema yaitu kemampuan dalam membagi waktu

#### **Sub tema 1: Kemampuan dalam membagi waktu**

Partisipan membagi waktu antara bekerja dan mengasuh anak

*"[...] Jadi warungnya ditutup dulu Bu pas ibu nungguin Raziq di sekolah? Iyaa, siangnya baru dibuka [...]". (W1/L21-22)*

Untuk manajemen waktu, partisipan N lebih mengusahakan waktu bersama keluarganya dan mengurangi waktu untuk bekerja.

*"[...] Ya yang awalnya saya bisa sampai malam bekerja, saya usahakan untuk pulang bekerja lebih cepat agar punya waktu lebih untuk bermain sama anak bungsu saya ini [...]". (W3/L52-53)*

#### **Pembahasan**

Kehidupan Ibu yang bekerja dan 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.

Menurut Friedman & Hartman (2018), orangtua yang memiliki 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. Ibu sering merasakan stres emosional dan fisik yang lebih tinggi akibat keterbatasan anaknya. Selain itu, mereka juga perlu menghadapi stigma dan pandangan masyarakat yang kurang baik terhadap kondisi anaknya (Bradshaw & Bergman, 2018).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga partisipan ini telah dapat menerima keadaan anaknya meskipun dengan segala keterbatasan yang dimiliki. Hal tersebut, menurut Suryani et al. (2018), merupakan tahapan dimana perasaan mereka sudah diikuti dengan penerimaan dan penyesuaian diri terhadap kelainan yang menimpa anaknya. Para partisipan ini juga menganggap bahwa semua yang telah terjadi di dalam hidupnya merupakan takdir dan kehendak dari yang Maha Kuasa. Ryff & Singer (2013) 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 di masa lalu.

Hidup bersama anak down syndrome tentu membuat para partisipan ini menemukan berbagai macam permasalahan terutama dalam bidang pengasuhan karena adanya keterbatasan yang dimiliki anak. Hidayat (2018) mengungkapkan bahwa, tanda yang paling khas pada anak yang menderita down syndrome adalah adanya keterbelakangan perkembangan fisik dan mental pada anak. Anak down syndrome mengalami masalah keterlambatan dalam semua aspek perkembangannya. Adapun contoh keterlambatan yang terjadi adalah lambat

untuk berjalan, perkembangan motorik halus, perkembangan motorik kasar dan lambat berbicara (Sari & Handayani, 2017).

Adanya bantuan dan dukungan sosial dari pihak keluarga dalam merawat anak menjadikan ketiga partisipan ini mampu untuk mengatasi kesulitan hidupnya, dikarenakan bantuan dan dukungan keluarga ini yang membuat mereka semakin mudah dalam menjalani aktifitasnya sehari-hari. Hal tersebut, sejalan dengan pendapat Irwansyah dan Lestari (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membuat individu menjadi lebih mampu menghadapi berbagai masalah. Ketiga partisipan ini juga memiliki harapan yang kuat terhadap anaknya kelak.

Hal lain yang menjadikan ketiga partisipan ini mampu untuk mengatasi kesulitan yang mereka miliki yaitu dengan adanya kekuatan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan ini sekaligus adanya perubahan ke arah perkembangan dan pertumbuhan pada diri partisipan. Hidup bersama dengan anak down syndrome dirasa memang cukup berat, namun ketiga partisipan ini merasa dirinya mengalami perubahan ke arah pertumbuhan dan perkembangan yang semakin membaik, sekaligus memanfaatkan kekuatan yang ada pada diri mereka untuk menjalani hidupnya bersama dengan anak mereka yang mengalami down syndrome. M merasakan bahwa dirinya menjadi semakin sabar dan telaten untuk mengurus anaknya, ia bahkan lebih bertanggung jawab dan selalu mengutamakan keluarganya.

Ryff & Singer (2013), mengatakan bahwa individu yang mengalami pertumbuhan pribadi menunjukkan karakteristik memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi-potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi, mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu.

Ketiga partisipan ini juga berusaha untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada anak

mereka, dengan cara selalu menanamkan pemikiran dan perasaan yang positif dalam diri mereka agar ketiga partisipan ini mampu menjalani beratnya kesulitan dalam mengasuh anak mereka yang mengalami down syndrome. Mereka tidak terus-menerus mengeluh dengan kondisi anak mereka yang down syndrome, namun mereka selalu berusaha untuk mensyukuri apa yang sudah mereka dapatkan dan berpikir bahwa masih banyak yang kurang beruntung di luar sana.

Hal lain yang mempengaruhi ketiga partisipan ini mampu menyesuaikan dirinya terhadap keadaan anak yaitu adanya orang-orang terdekat yang mau membantu para partisipan ini dalam pengambilan keputusan, hal ini dilakukan oleh ketiga partisipan untuk dijadikan pertimbangan dalam mengambil keputusan yang tepat terkait dalam mengatasi kondisi yang menimpa anak mereka. Ketiga partisipan ini menunjukkan bahwa dalam pengambilan keputusan ataupun tindakan terkait urusan rumah tangga atau urusan pribadi ketiga partisipan ini tidak dipengaruhi oleh orang lain.

Segala yang akan mereka lakukan selalu mereka putuskan sendiri, namun ada kalanya mereka tetap bermusyawarah dengan suami ketika hal tersebut menyangkut dengan anak-anak mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff & Singer (2013), yang mengatakan bahwa individu yang mencerminkan otonomi menunjukkan karakteristik mampu mandiri dan tidak menunjukkan ketergantungan, mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu, mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya, mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadinya.

Ketiga partisipan ini juga selalu berusaha untuk membagi waktu antara mengurus anak dan bekerja. Dalam hal ini manajemen waktu yang baik merupakan kunci agar adanya keseimbangan antara bekerja dan mengurus anak. Prasetyo (2018) mengatakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan produktivitas waktu. Waktu menjadi salah satu sumber daya kinerja. Sumber daya yang mesti

dikelola agar sebuah tugas dapat dikerjakan secara efektif dan efisien.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ditakdirkan untuk hidup bersama dengan anak down syndrome, namun ketiga partisipan dalam penelitian ini telah mampu untuk menjalani kehidupannya layaknya seorang ibu pada umumnya. Keadaan yang penuh dengan berbagai permasalahan terkait keterbatasan yang dimiliki anak mereka sekaligus tanggapan negatif dari keluarga dan lingkungan sekitar ini, tidak menjadikan ketiga partisipan ini menyerah dan putus asa dalam mengasuh anak mereka yang memiliki keterbatasan.

Ketiga partisipan ini telah menganggap apa yang menimpa kehidupan mereka merupakan jalan takdir yang terbaik dari Allah, sehingga hal ini menjadikan mereka lebih menerima dan mensyukuri keadaan yang menimpa mereka. Bukan hanya itu, mereka juga tidak pernah pasrah dengan keadaan yang menimpa kehidupannya. Ketiga partisipan ini bahkan selalu berusaha untuk mengatasi berbagai kesulitan yang selalu mereka temui dalam mengasuh anak down syndrome, terutama ketika harus berurusan dengan keterbatasan anak yang mengundang respon negatif lingkungan sekitar.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang diungkap dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki anak down syndrome tidak berdampak buruk pada gambaran psychological well being para partisipan dalam penelitian ini. Masing-masing partisipan menunjukkan adanya gambaran psychological well being yang berbeda-beda jika dilihat dari beberapa dimensi yang terkait.

Pada partisipan pertama yaitu P, terlihat bahwa P lebih menonjolkan gambaran kesejahteraan psikologis pada dimensi pertumbuhan dan perkembangan pribadi. P tidak semakin terpuruk dalam hidupnya bahkan justru karena dikaruniai anak down syndrome P merasa bahwa P menjadi individu yang lebih sabar dalam menjalani kehidupan.

Pada partisipan kedua yaitu N, gambaran kesejahteraan psikologis yang paling menonjol terdapat pada dimensi penerimaan diri. Hal ini dibuktikan N dalam kehidupannya sekarang. Kehadiran anak down syndrome memang bukan merupakan hal yang diinginkan N namun N mampu menerima segala kekurangan yang dimiliki anaknya. N menyampaikan bahwa diberikan anak yang spesial merupakan hal terbaik menurut Tuhan dan N menerimanya dengan ikhlas.

Pada partisipan ketiga yaitu M, gambaran kesejahteraan psikologis yang paling ditonjolkan pada dimensi penerimaan diri dan dimensi pertumbuhan dan perkembangan pribadi. N mampu menerima apa yang ditakdirkan oleh Allah dan bahkan menganggap bahwa anak M yang down syndrome merupakan anak yang paling disayangi. M juga merasa adanya pengembangan diri dalam manajemen waktu dan menjadi pribadi yang penyabar.

#### Daftar Rujukan

- Andriani, M. S., & Sulistyani, P. (2021). Kontribusi penerimaan ketidaksempurnaan terhadap kepuasan hidup pada ibu pengasuh anak down syndrome. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 32-46. <https://doi.org/10.22146/jpsi.65759>
- Bradshaw, J., & Bergman, P. (2018). Cultural stigma and caregiving burden: Investigating psychosocial stress in caregivers of children with Down syndrome and Fragile X syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 62(4), 285-293.
- Claresta, N., & Arifim, S. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelainan kromosom pada Down syndrome. *Jurnal Biomedik*, 3(1), 216-221.
- Data and Statistics on Down Syndrome. (2020). National Down Syndrome Society.
- Friedman, N. D., & Hartman, C. A. (2018). *Managing stress and distress in Down syndrome: A guide for parents and professionals*. Woodbine House.
- Hastuti, E., & Wijayanti, S. (2019). Analisis kesabaran dan kerelaan ibu dalam merawat anak down syndrome. *Jurnal Konseling*, 11(1), 46-55. <https://doi.org/10.24036/jk.v11i1.8349>
- Hidayat, A. (2018). Gambaran keterlambatan tumbuh kembang pada anak down syndrome. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(2), 79-84.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. (Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Husserl, E. (1938). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy, First Book. General introduction to a pure phenomenology*. Martinus Nijhoff.
- Irwansyah, U., & Lestari, A. (2017). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres ibu yang memiliki anak down sindrom. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 77-85.
- Irwanto, A., Yusuf, R. A., & Khairani, K. (2019). Pemeriksaan kromosom pada pasien down syndrome. *Jurnal Biomedika*, 8(2), 152-158.
- Kosasih, E. (2012). *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Yrama Widya.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ningrum, G. A., Ambarwati, D. D., & Mufidah, M. (2019). Gambaran stres yang dirasakan orang tua anak down syndrome dan faktor



- yang mempengaruhinya. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 7(1), 67-76.
- Ningtias, N. M. B. & Widayati, A. A. N. (2018). Tekanan moral yang dialami ibu pengasuh anak down syndrome. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 98-110. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p10>
- Novianti, D. (2017). Pengaruh faktor lingkungan terhadap kejadian down syndrome pada janin. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(2), 97-101.
- Noviasari, E., & Lestari, S. (2022). Dukungan sosial dan penyesuaian diri pada ibu pekerja yang memiliki anak down syndrome. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 62-76. <https://doi.org/10.22146/jpsi.75015>
- Prasetyo, Z. K. (2018). Manajemen waktu bagi PNS dalam meningkatkan produktivitas kerja. *Jurnal Administrasi Publik*, 7(2), 193-204.
- Pusvita, S. R. & Yulianti, D. (2019). Kekhawatiran sosial ibu yang memiliki anak down syndrome. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 7(1), 45-53.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.71>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2013). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. In *The exploration of happiness* (pp. 97-116). Springer, Dordrecht.
- Sari, D. P., & Handayani, F. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak down syndrome. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 192-202.
- Sari, I. R., Kusdiantoro, H., & Rianti, R. P. (2020). Kekhawatiran ibu terhadap anak down syndrome. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 31-38.
- Septian, D. (2020). Analisis faktor risiko penyebab down syndrome pada janin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 145-154.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, A., Sabiq, M., & Afni. (2018). Penerimaan diri ibu terhadap anak dengan kelainan down syndrome. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 97-106.
- Supriyatna, A., Mustikawati, D. E., & Puspita, P. D. (2019). Reaksi orang tua terhadap diagnosis awal down syndrome pada anak (studi deskriptif pada orang tua yang memiliki anak down syndrome di yayasan down syndrome Indonesia). *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Terpadu*, 2(2), 128-133
- Venesia, K.C. (2012). *Gambaran Stres dan Coping pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Down Syndrome: Studi Kasus pada SLB Cahaya Jaya*. Universitas Bina Nusantara: Jakarta.
- Warda, M. (2019). *Peningkatan jumlah bayi down syndrome di Indonesia akibat faktor usia ibu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wulandari, R., & Sulisty, A. (2020). Peran penerimaan diri dalam memberikan kasih sayang ibu pada anak down syndrome. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 12(1), 29-40. <https://doi.org/10.20884/1.jpk.2020.12.1.1060>