

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PADA ORANG TUA  
YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh*

*Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi*

*Universitas Medan Area*

**RIVA MAISYA**

**16.860.0459**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 25/7/22

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/22

## HALAMAN PENGESAHAN

**JUDUL : HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN  
KEBAHAGIAAN PADA ORANG TUA YANG  
MEMILIKI ANAK BEREKUTUHAN KHUSUS DI  
SLB KOTA MEDAN**

**NAMA : RIVA MAISYA  
NPM : 16.860.0459  
BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN**

**MENYETUJUI :  
Komisi Pembimbing**

**Pembimbing I**

**(Azhar Aziz S.Psi, MA)**

**Pembimbing II**

**(Andy Chandra M.Psi, Psikolog)**

**MENGETAHUI :**

**Kepala Bagian**

**(Dinda Permatasari Hrp M.Psi, Psikolog)**

**Dekan**

**(Hasanudin, Ph.D)**

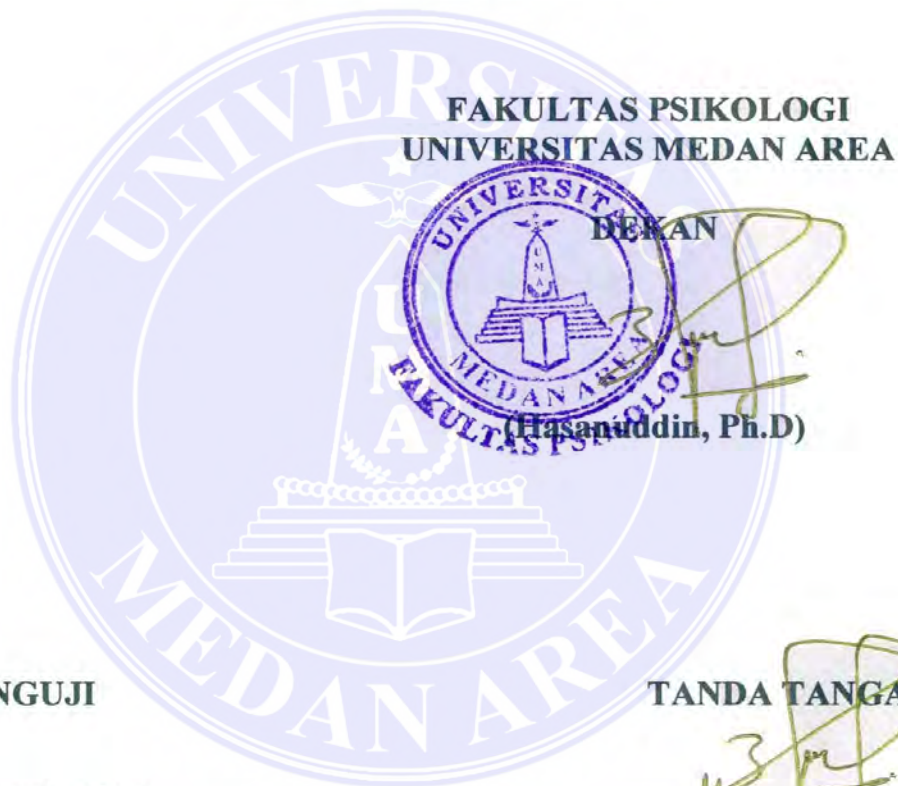
**Tanggal Lulus :  
10 Mei 2022**

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI**

**PADA TANGGAL**

10 Mei 2022

**MENGESAHKAN**



**DEWAN PENGUJI**

1. Hasanuddin, Ph.D
2. Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi
3. Azhar Aziz, S.Psi, MA
4. Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog

**TANDA TANGAN**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 25/7/22

Access From (repository.uma.ac.id)25/7/22



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 10 Mei 2022

Peneliti



Riva Maisya

16.860.0459

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riva Maisya

NPM : 168600459

Program Studi : Psikologi

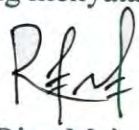
Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Pada Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kota Medan.** Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk perangkat data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan  
Pada tanggal : 10 Mei 2022  
Yang menyatakan

  
Riva Maisya

## HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB KOTA MEDAN

Riva Maisya  
16.860.0459

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kota Medan. Sampel dalam penelitian ini adalah 33 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pengambilan sampel nya menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan asumsi semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi kebahagiaan dan sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah kebahagiaan. Metode pengumpulan data menggunakan skala kebahagiaan disusun berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu Terjalannya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi. Selanjutnya skala penerimaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer (dalam pancawati, 2013) yaitu Perasaan sederajat, percaya kemampuan diri, bertanggungjawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima kemanusiaan. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan, dimana  $r_{xy} = -0,722$  dengan signifikan  $p = 0.000 < 0,050$ . Artinya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,521$  Ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi terhadap kebahagiaan sebesar 52,1%. sedangkan 47,9% terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan empirik dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 62,5 dan empirik sebesar 70,76. Kebahagiaan tergolong tinggi dengan nilai hipotetik 50 dan empirik 58,61.

**Kata kunci:** Penerimaan diri, Kebahagiaan



## ***THE RELATIONSHIP OF SELF-ACCEPTANCE WITH HAPPINESS IN PARENTS WHO HAVE CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN SLB CITY OF MEDAN***

Riva Maisya  
16.860.0459

### **ABSTRACT**

*This study aims to empirically examine the relationship between self-acceptance and happiness in parents who have children with special needs in SLB Medan City. The sample in this study were 33 mothers who have children with special needs. Sampling using purposive sampling technique. Assuming the higher the self-acceptance, the higher the happiness and conversely the lower the self-acceptance, the lower the happiness. The data collection method used a happiness scale based on aspects of happiness according to Seligman (2005), namely positive relationships with others, full involvement, finding meaning in everyday life, realistic optimism, and resilience. Furthermore, the self-acceptance scale is arranged based on aspects of self-acceptance according to Sheerer (in Pancawati, 2013) namely feeling equal, confident in one's own abilities, being responsible, outward orientation, opinionated, aware of limitations, and accepting humanity. Based on the results of the analysis using the Product Moment  $r$  correlation analysis method, it is known that there is a positive relationship between self-acceptance and happiness, where  $r_{xy} = -0.722$  with a significant  $p = 0.000 < 0.050$ . This means that the hypothesis proposed in this study is accepted. The determinant coefficient ( $r^2$ ) of the relationship between the independent variable  $X$  and the dependent variable  $Y$  is  $r^2 = 0,521$ . This indicates that self-acceptance contributes to happiness by 52.1%. while 47.9% there are other factors that affect the happiness of mothers who have children with special needs. Based on the results of the calculation of the average hypothetical and empirical values, it can be concluded that self-acceptance is high with a hypothetical value of 62.5 and an empirical value of 70.76. Happiness is classified as high with a hypothetical value of 50 and an empirical value of 58.61.*

Keywords: *Self-acceptance, Happiness*

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala Puji dan Syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Pada Orang tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kota Medan”. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua yayasan pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramadhan M. Eng. Msc selaku rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sekaligus Ketua sidang yang sudah berkenan hadir dalam sidang meja hijau.
4. Bapak Azhar Azis, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia membantu saya dan banyak memberikan masukan dan motivasi, yang selalu meluangkan waktunya dan selalu sabar membimbing saya selama pengerjaan skripsi ini.
5. Bapak Andy Chandra, S.psi, M.Psi selaku dosen pembimbing kedua saya yang selalu membimbing saya dan meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan, dalam pengerjaan skripsi ini yang terdapat keliruan.



6. Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris sidang meja hijau. Terima kasih atas kesediaan waktu dan untuk saran – saran yang telah diberikan kepada peneliti.
7. Kepala Sekolah Ibu Nur Salam Nst, S.Pd, MM beserta para Ibu/Bapak Guru UPT SLB E Negeri Pembina Medan yang sudah memfasilitasi dan memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Terima kasih sebesar besarnya yang tidak bisa saya ungkapkan untuk kedua orang tua saya, Bapak Kendit dan Almh. Ibu Asmik yang selalu memberikan motivasi kepada saya sertadoa-doa agar dipermudahkannya segala urusan saya, dan memberikan apapun yang saya butuhkan demi terselesainya skripsi ini.
9. Terima kasih buat suami tercinta Malik Vanedi, S.T yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa-doa agar dipermudah segala urusan terutama untuk menyelesaikan skripsi, Semoga Allah subhanahuwata'ala membalas kebaikan abang baik di dunia dan akhirat.
10. Terima kasih teruntuk Kakak, Abang, dan Adik saya Kak Revi Tiara S.Pd, Era Ana Pasti S.Psi, Lesy Fitri ana S.Pd, Bang Bayu Indah Setia, Rito Ariadi dan adik saya Jiwo Prasetyo dan Fakhry Al-Banna yang selama ini selalu memberi semangat dan dukungan baik tenaga maupun materi, serta memberikan doa terbaiknya untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah memberikan balasan terbaik untuk kalian dan semoga kita berkumpul kembali di syurganya kelak, aamiin yarobbala'lamin.
11. Terima kasih untuk mertua saya Ine Mariani dan Ama Baidi S.Pd yang telah memberikan doa serta dukungan kepada saya, semoga Allah berikan kesehatan dan kebaikan dunia dan akhirat.
12. Terima kasih juga kepada sahabat saya Putri Widya S. Psi, yang selalu memberikan saya motivasi, dukungan dan doa-doa, terima kasih juga udah selalu ada di saat suka

dan duka, saya tidak dapat membalas semua kebaikan kamu yang selalu membantu di kala saya susah, dan semoga Allah mempertemukan kita di syurganya kelak, aamiin yarobbala'lamin.

13. Terima kasih juga kepada kakak-kakak solehah saya Kak Nora dan Kak Nori yang selalu memberikan saya motivasi, selalu mendoakan saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah subhanahuwata'ala membalas kebaikan kalian, aamiin yarobbala'lamin.
14. Terima kasih kepada sahabat-sahabat solehah saya "HAZIMAH" Nurul, Rizni, Nur, Uty yang telah memberikan semangat dan doa kepada saya selama ini dalam menyelesaikan skripsi. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dan kita di pertemuan di syurganya kelak, aamiin yarobbala'lamin.
15. Terima Kasih kepada organisasi KAMMI yang telah menjadi wadah untuk saya belajar selain di dalam kampus dan mengembangkan potensi diri yang dimiliki.
16. Terima kasih kepada sahabat-sahabat ambyar saya mbak Tika, Dian, Mely, Biyu yang telah memberikan dukungan dan doa terbaiknya untuk saya dalam pembuatan skripsi. Semoga Allah memberikan balasan yang terbaik buat kalian.
17. Terima kasih juga kepada teman saya Rina, dan Bang Rifky yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.
18. Terima kasih kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2016 kelas A4.
19. Terima kasih teman-teman se Almamater 2016 semoga kita meraih keberhasilan bersama – sama di masa depan nanti. Amin ya rab.
20. Terima kasih kepada semua yang mendoakan dan sudah terlibat dalam penyelesaian skripsi saya yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

Medan, 10 Mei 2022

Riva Maisya  
16.860.0459

Document Accepted 25/7/22

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENYATAAN ORISINIL .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Orang tua.....	12
1. Pengertian Orang tua .....	12
2. Peran Ibu .....	13
B. Kebahagiaan.....	14
1. Pengertian Kebahagiaan .....	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	16
3. Aspek-aspek Kebahagiaan.....	19
4. Karakteristik Orang yang Bahagia.....	20
C. Penerimaan Diri .....	22



1. Pengertian Penerimaan Diri .....	22
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri.....	24
3. Aspek-aspek Penerimaan Diri .....	25
4. Ciri-ciri Penerimaan Diri .....	27
5. Tanda-tanda Penerimaan Diri .....	30
6. Tahap-tahap Penerimaan Diri .....	31
D. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan .....	32
E. Anak Berkebutuhan Khusus .....	33
F. Kerangka Berpikir Penelitian .....	36
G. Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Tipe Penelitian .....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
D. Subjek Penelitian .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Realibilitas .....	42
G. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Orientasi Kancha Penelitian.....	47
1. Profil Sekolah .....	47
2. Visi dan Misi SLB E Negeri Pembina Medan .....	48
3. Tujuan SLB E Negeri Pembina Medan .....	48
B. Persiapan Penelitian.....	49
1. Persiapan Administrasi .....	49
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	49
3. Uji Coba Alat Ukur.....	50
C. Pelaksanaan Penelitian.....	53
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	54
1. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	54
2. Uji Normalitas.....	56

3. Uji Linearitas .....	57
4. Hasil Perhitungan Korelasi r Product Moment .....	58
5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	58
E. Pembahasan .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Penyebaran Butir Skala Sebelum Penerimaan Diri .....	50
Tabel 4.2 Penyebaran Butir Skala Sebelum Kebahagiaan.....	51
Tabel 4.3 Distribusi Skala Penerimaan Diri Sesudah Uji Coba.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Skala Kebahagiaan Sesudah Uji Coba .....	56
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	57
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Linieritas Sebaran .....	58
Tabel 4.7 Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	58
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik.....	60





## DAFTAR LAMPIRAN

I. Data Penelitian .....	75
II. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	80
III. Uji Normalitas .....	85
IV. Uji Linieritas .....	87
V. Uji Hipotesis .....	89
VI. Alat Ukur Penelitian .....	91
VII. Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	95



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang tua menginginkan dan mengharapkan memiliki anak yang dilahirkan akan tumbuh menjadi anak yang menyenangkan, terampil dan pintar, sehingga nantinya akan menjadi penerus dalam keluarga. Salah satu wujud dari kebahagiaan adalah lahirnya seorang anak dalam sebuah keluarga, bahkan anak dikatakan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi stabilitas pernikahan. Kehadiran anak merupakan saat yang ditunggu-tunggu dan sangat membahagiakan bagi pasangan suami istri. Anak adalah anugerah terindah dari sang pencipta untuk di jaga dan di rawat dengan penuh tanggung jawab. Khususnya seorang ibu yang lebih besar ikatan batinnya kepada anak karena ibu yang mengandung selama sembilan bulan dan merawat anak hingga dewasa.

Menurut (Christian Andrianto, 2018) mengatakan bahwa kebahagiaan tidak sulit dicari karena kebahagiaan ada didalam diri individu. Bahagia itu mudah, saat tersenyum dan tertawa itupun menandakan kebahagiaan. Ada beberapa cara mendapatkan kebahagiaan sejati dan tetap bahagia dalam kondisi yang sulit sekali pun yaitu ubah syarat dan ketentuan yang berlaku, bersyukur, menikmati detik-detik kehidupan, berbuat baik, perencanaan, dan cinta. Dalam hal ini dikatakan bahwa bagaimana pun keadaan anak saat lahir orang tua harus merawat dan mengasuh anak dengan penuh cinta dan kasih sayang, apalagi menjadi seorang ibu bukanlah hal yang mudah untuk merawat anak dari bayi hingga dewasa.

Mayoritas publik Indonesia menyatakan dirinya bahagia. Hal ini disimpulkan dari survey yang dilakukan Lingkaran Survei Indonesia (LSI, 2010), dengan populasi nasional. Survei tersebut membuktikan bahwa sebanyak 84,7 persen publik Indonesia menyatakan dirinya bahagia. Namun, meski jumlah responden yang mengaku bahagia, jumlahnya sudah cukup banyak, ternyata dari 57 negara yang pernah disurvei oleh World Value Survey (WVS), Indonesia masih menempati posisi ke 32 dari 57. Posisi pertama, adalah oleh Selandia Baru. Di negara ini, sebanyak 97,3 persen penduduk menyatakan hidup mereka saat ini sangat bahagia atau cukup bahagia. Sementara, negara tetangga, Malaysia, menempati posisi ke lima dengan 94,8 persen publiknya mengaku sangat bahagia atau cukup bahagia (Republika.com, 2010).

Dari data survey di atas menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia merasa bahagia dengan kehidupannya sekarang akan tetapi bagaimana dengan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Memiliki seorang anak merupakan hal yang paling diinginkan oleh setiap orang tua, mengamati setiap perkembangannya, menikmati setiap moment – moment tumbuh kembang nya merupakan hal yang paling membahagiakan bagi setiap orang tua akan tetapi hal ini tentu berbeda dengan orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Manusia dituntut untuk menghadapi berbagai masalahnya dengan perasaan tenang. Setiap orang tidak akan terlepas dari suatu masalah, baik masalah pribadi maupun masalah sosial yang akan mempengaruhi kebahagiaan pada diri seseorang.

Arygle, Martin, dan Lu (dalam dewi kartika,dkk 2015) mengungkapkan bahwa kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Dari



pendapat tersebut dapat dipahami bahwa orang-orang yang dikatakan bahagia apabila dalam menjalani kehidupannya, mereka lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatifnya, mereka juga merasakan kepuasan dari apa yang dimiliki dan diperoleh dalam hidupnya. Kebahagiaan juga merupakan tujuan hidup yang penting karena kebahagiaan merupakan salah satu dimensi yang penting dari kehidupan emosional manusia.

Harapan positif muncul dalam diri ibu, ketika proses kelahiran seorang anak, seperti memiliki kelebihan, cantik, atau rupawan, dan pandai (Kartono, 2007). Harapan positif tersebut akan berpengaruh terhadap munculnya emosi positif yang dirasakan oleh ibu. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa emosi positif berkaitan dengan kebahagiaan seseorang. Oleh karena itu, kelahiran anak dapat menjadi faktor yang memunculkan kebahagiaan dalam hidup orang tua, terutama ibu, namun kelahiran tersebut tidak selalu sesuai dengan harapan orangtua.

Pada ibu di SLB Kota Medan ada beberapa ibu yang memang mereka mengalami kesulitan dalam mengurus anaknya, khususnya lagi harapan-harapan yang mereka inginkan kepada anak tidak dapat terealisasi dikarenakan keterbatasan tersebut. Yang terlihat ada beberapa orangtua yang bersikap kasar kepada anaknya, perilaku yang muncul ibu yang rentan memarahi dan memukul anak ketika anaknya melakukan kesalahan, ada lagi yang mereka tidak peduli dengan perkembangan anaknya di sekolah, perilaku yang muncul tidak ada menanyakan tentang anaknya kepada guru atau pihak yang memahami tentang kondisi anaknya tersebut. Kelahiran seorang anak dengan keterbatasan tertentu akan menimbulkan kekecewaan pada orangtua (Mangunsong, 2011).

Menerima kondisi anak yang mengalami keterbatasan tertentu merupakan hal yang tidak mudah. Ibu adalah sosok yang rentan terhadap masalah penyesuaian

dalam hal kondisi anak, karena ibu berperan langsung dalam kelahiran anak (Mangunsong, 2011). Kondisi ini yang sulit dijalani oleh ibu di masa awal, untuk masuk pada tahap menerima ada beberapa tahapan yang harus ibu Lewatin. Pasti ada keinginan untuk menolak kondisi yang ada, marah kepada diri sendiri, lalu mengalami hal-hal negatif atau buruk yang sulit untuk dilakukan, dan munculnya sikap putus asa dan kehilangan harapan sehingga ibu tidak memiliki motivasi untuk mencari pembelajaran untuk kondisi yang dialami.

Ciri-ciri dari kebahagiaan menurut Carr (2004), menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, dan mampu mengendalikan diri. Dalam hal ini perilaku yang muncul adalah ibu membawa anak keterapi atau terapi secara mandiri, terbuka dengan siapapun, banyak belajar, banyak bertanya, walaupun memang untuk bangkit dan menghadapi kenyataan itu sulit apalagi adanya cibiran, pandangan negatif dan sebagainya akan tetapi ibu tetap percaya diri untuk mencari solusi demi keberlangsungan perkembangan anak.

Menurut Miranda (2013), ditinjau dari segi keluarga penderita, maka adanya seorang anak yang menderita kelainan perkembangan bisa menjadi beban bagi orang tuanya. Lebih banyak waktu dan perhatian harus diberikan kepada anak tersebut. Oleh sebab itu, keluarga khususnya ibu harus bisa berusaha untuk bisa mencapai rasa bahagia dalam hidupnya dengan cara menerima kondisi anaknya dengan bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan itu. Banyak individu tidak menyadari bahwa kebahagiaan itu dapat digali dari dalam diri, apabila individu telah mendapatkannya, apapun yang terjadi dalam hidupnya ia akan menerima kenyataan yang terjadi dengan lapang dada.

Maka dari itu penerimaan diri sangat diperlukan bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, karena orang tua yang memiliki penerimaan

diri yang baik akan siap dan bertanggung jawab atas kehidupan sang anak dengan merawat, mengasuh, mendidik dan memberikan segala yang terbaik untuk anak. Calhoun dan Acocella, (dalam Senkeyta, 2011) mengatakan penerimaan diri adalah individu yang dapat menerima dirinya dan juga menerima orang lain apa adanya. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa ketika ibu dapat menerima dirinya maka dia juga harus menerima keadaan anaknya yang berkebutuhan khusus dengan cara merawat, mendidik, dan menjaga dengan penuh cinta dan kasih sayang. Ibu akan merasa gagal ketika dia tidak bisa melahirkan anak yang sempurna namun dia tidak perlu minta maaf kepada siapapun karena dengan menerima dirinya, dia juga dapat menerima anaknya.

Menurut Puspita (dalam Faradina, 2016), reaksi pertama orang tua ketika awalnya dikatakan bermasalah adalah tidak percaya, *shock*, sedih, kecewa, merasa bersalah, marah dan menolak. Tidak mudah bagi orang tua yang anaknya menyandang berkebutuhan khusus untuk mengalami fase ini, sebelum akhirnya sampai pada tahap penerimaan (*acceptance*). Banyak orangtua yang bingung dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan. Tidak sedikit orang tua yang kemudian memilih terbuka mengenai keadaan anaknya kepada teman, tetangga bahkan keluarga dekat sekalipun, kecuali pada dokter yang menangani anak tersebut.

Menurut Johnson David (1997) ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah menerima diri sendiri apa adanya, tidak menolak dirinya sendiri, memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, untuk merasa berharga. Dalam hal ini perilaku yang muncul adalah walaupun kondisi ibu sangat terpukul ketika awal mendengar diagnosa anaknya tapi ia terus berusaha mencari informasi, ia langsung bertanya banyak mengenai kondisi anaknya kemudian usaha apa yang harus dilakukan.



Dengan itu, ibu memasukkan anaknya di SLB untuk mengetahui dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Jersild (dalam meilinda, 2013), penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologis, sosial, dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri ini berarti individu memiliki sifat terbuka terhadap setiap pengalaman serta menerima kritikan dan masukan dari orang lain, memiliki motivasi untuk menjadi lebih baik dengan segala potensi yang dimiliki. Dengan ini orangtua khususnya ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus tidak merasa ragu untuk menceritakan kondisi anaknya kepada siapapun tanpa takut dinilai jelek, tidak merasa terbebani, dan memandang positif dalam segala hal.

Berikut kutipan wawancara kebahagiaan dan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kota Medan :

Kutipan wawancara kebahagiaan pada ibu :

*“.....selain disekolah untuk melatih kemampuannya saya juga melakukan terapi untuk anak saya, setiap hari sabtu saya bawa dia ke tempat terapi biasa kami dan kadang juga saya terapi mandiri di rumah”.*(Wawancara, Oktober 2020).

*“....kalau untuk cerita berbagi pengalaman saya sering, kadang saya sama orang tua lainnya disini kami cerita-cerita tentang anak. Ya alhamdulillah bisa saling belajar dari pengalaman-pengalaman yang ada”.*(Wawancara, Oktober 2020).

*“.....pasti ada yang mencibiri anak saya, tapi saya gak peduli, saya fokus aja dengan anak saya untuk terus lebih baik lagi setiap harinya”.*(Wawancara, November 2020)

Maka dapat di lihat dari kutipan wawancara di atas bahwa kebahagiaan ibu tercipta ketika ia bisa terbuka dengan orang lain, menceritakan kondisi anaknya serta pengalaman-pengalamannya dalam mengurus anak, tidak menyerah serta memiliki

motivasi untuk merawat anak tumbuh dengan baik sampai usia dewasa. Ibu akan merasa percaya diri untuk merawat anaknya tanpa mendengar cibiran atau hal negatif dari orang lain. Itulah mengapa kebahagiaan menjadi tujuan akhir dalam kehidupan, hidup tidak lengkap kalau belum bahagia. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang harus kita capai dengan sendirinya, mencapai kebahagiaan lebih dari sekedar tujuan pribadi melainkan suasana hati yang menyenangkan (Parks et al, 2012).

Kutipan wawancara penerimaan diri pada ibu :

*“.....sebagai orang tua saya harus bisa memberikan yang terbaik untuk anak saya, kalau ada sekolah yang pantas untuknya saya sekolahkan. Alhamdulillah memang ada sekolah untuk anak-anak kayak mereka, sekolah yang melatih kemampuan seperti di slb ini”*. (Wawancara, Desember 2020).

*“.....saya yakin sama diri saya bisa melewati ujian ini, dengan dukungan keluarga juga jadi salah satu semangat saya mendidik anak agar kedepannya bisa menjadi kebanggaan keluarga”*. (Wawancara, Desember 2020)

Maka dapat di lihat dari kutipan wawancara di atas bahwa penerimaan diri ibu terjadi karena adanya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, menghargai dirinya, dan menyadari kenyataan yang terjadi. Chaplin (2005), mengatakan penerimaan diri dapat diartikan sebagai sikap seseorang yang merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, dan bakat-bakatnya sendiri, serta pengakuan akan keterbatasan diri. Ada dua hal penting dalam arti penerimaan diri tersebut, pertama adanya perasaan puas terhadap apa yang telah dimiliki kedua, adanya pengakuan akan keterbatasan yang dimilikinya. Memberikan pendidikan kepada anak baik di sekolah formal ataupun SLB dan memberikan hak-hak lainnya seperti terapi.

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sangat membutuhkan penerimaan diri yang baik dalam hidupnya agar tercipta kebahagiaan yang akan berdampak pada cara dari orang tua tersebut dalam mengasuh dan mendidik anaknya.

Orang tua yang memiliki penerimaan diri yang tinggi dan merasa bahagia akan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak, bagaimana orang tua tersebut dapat memberikan gambaran yang positif terhadap kondisi anaknya yang akan menimbulkan rasa percaya diri pada anak dan dapat mengoptimalkan potensi yang anak miliki.

Mereka membutuhkan pendidikan khusus dan pelayanan terkait untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki (Hallahan, Kauffman & Pullen, 2009). SLB atau tempat pelayanan lainnya yang tepat untuk menampung mereka untuk mengembangkan bakat-bakat mereka, jadi bukan berarti mereka memiliki keterbatasan mereka diabaikan begitu saja karena manusia memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing. Dan kelebihan merekalah yang akan di asah dan dikembangkan melalui SLB.

Berdasarkan fenomena di lapangan maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka diidentifikasi bahwa permasalahan dalam fenomena ini yaitu terkait dengan adanya hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kelahiran anak dapat menjadi faktor yang memunculkan kebahagiaan dalam hidup orang tua, terutama ibu, namun kelahiran tersebut tidak selalu sesuai dengan harapan orangtua. Kelahiran seorang anak dengan keterbatasan tertentu akan menimbulkan kekecewaan pada orangtua (Mangunsong, 2011). Dalam hal ini penerimaan diri

sangat dibutuhkan oleh orang tua khususnya ibu, memang pertama kali mengetahui diagnosa anak orang tua akan merasa terpukul, tapi dengan orang tua mencoba untuk membuka diri. mencari informasi bagaimana cara penanganannya, percaya terhadap kemampuan diri, semua itu akan terlewati dan bertahan di setiap kondisi yang ada.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengarahkan permasalahan yang akan diteliti. Sehingga apakah ada hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kota Medan.

### **C. Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini mengenai penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dan diteliti pada ibu yang memenuhi syarat sebagai sampel, dan mengisi alat ukur yang akan di gunakan, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kota Medan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Kota Medan.



## F. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah pada bidang khususnya psikologi perkembangan pada pembahasan penerimaan diri dan kebahagiaan serta dapat dijadikan rujukan dalam penelitian terkait berikutnya.
- b. Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tentang hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota Medan

### 2. Secara Praktis

- a. Dapat membantu memberi informasi kepada para orang tua bagaimana cara untuk bahagia memiliki anak yang berkebutuhan khusus
- b. Dapat membantu memberi informasi untuk orang tua dalam merawat anak berkebutuhan khusus
- c. Untuk para orang tua agar bisa menerima keadaan anak dan percaya diri dalam merawat anak yang berkebutuhan khusus

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Orang tua

##### 1. Pengertian Orang tua

Menurut Miami (Faradina, 2016), dikemukakan bahwa orang tua adalah pria dan wanita yang terkait dalam perkawinan dan siap sedia untuk memikul tanggung jawab sebagai ayah dan ibu dari anak-anak yang dilahirkannya. Secara sederhana peran orang tua dapat dijelaskan sebagai kewajiban orang tua kepada anak. Diantaranya adalah orang tua wajib memenuhi hak-hak (kebutuhan) anaknya, seperti hak untuk melatih anak menguasai cara-cara mengurus diri, seperti cara makan, buang air, berbicara, berjalan berdoa, sungguh sungguh membekas dalam diri anak karena berkaitan erat dengan perkembangan dirinya sebagai pribadi. Sikap orang tua sangat memengaruhi perkembangan anak. Sikap menerima atau menolak, sikap kasih sayang atau acuh tak acuh, sikap sabar atau tergesa-gesa, sikap melindungi atau membiarkan secara langsung memengaruhi reaksi emosional anak (Hasbullah, 2011).

Ibu adalah wanita yang telah melahirkan seseorang, sebutan untuk wanita yang sudah bersuami, panggilan takzim kepada wanita baik yang sudah bersuami maupun yang belum (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005). Pada kebanyakan keluarga, ibulah yang memegang peranan yang terpenting terhadap anak-anaknya. Sejak anak itu dilahirkan, ibulah yang selalu di sampingnya. Ibulah yang memberi makan dan minum, memelihara, dan selalu bercampur gaul dengan anak-anak Itulah sebabnya kebanyakan anak lebih cinta kepada ibunya daripada anggota keluarga lainnya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ibu adalah orang tua yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak dimana ibu yang merawat atau mengasuh

anak dari bayi sampai ia tumbuh dewasa. Penerimaan ibu terhadap anak merasa dirinya diakui sebagai manusia. Tanggung jawab ibu terhadap anak adalah salah satu hal yang membentuk pribadi seorang anak dari segi moral, mental dan keberagaman dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Peran Ibu

Menurut Gunarsa (2000) ada beberapa peran ibu, yaitu :

a) Memenuhi kebutuhan biologis dan fisik.

Pemeliharaan dan perawatan anak agar kesehatannya terpelihara sehingga diharapkan mereka menjadi anak - anak yang sehat baik fisik, mental, sosial dan spiritual. Selain itu peran pengasuh yaitu peran dalam memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman, kehangatan kepada anak sehingga memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang sesuai usia dan kebutuhannya.

b) Mendidik, mengatur dan mengendalikan anak

Ibu adalah sekolah pertama untuk anak, dimana perilaku anak tak jauh dari didikan ibunya. Maka dari itu ibu harus memberikan nilai-nilai positif kepada anak agar tumbuh menjadi pribadi yang baik dan unggul untuk keluarga dan juga masyarakat.

c) Menjadi contoh dan teladan bagi anak

Ibu adalah model untuk anak, anak akan meniru apa yang dilakukan orang tuanya khususnya ibu. Maka dari itu ibu harus menjadi contoh yang baik untuk anaknya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ibu memiliki peran dalam memenuhi apa yang dibutuhkan anak dan memberikan pengetahuan kepada anak terhadap nilai-nilai dan norma yang ada dan juga memantau perkembangan anak sehingga mampu mendeteksi kecenderungan yang terjadi pada anak.

## B. Kebahagiaan

### 1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Synder dan Lopez (2007) kebahagiaan adalah emosi yang positif, yang secara subjektif di definisikan oleh setiap orang. Banyak orang merasakan bahagia ketika mereka mengalami suatu keberuntungan, baik itu berasal dari dalam diri ataupun luar diri. Kebahagiaan juga bisa diartikan dengan hilangnya rasa takut dan khawatir terhadap apa yang membuat kita tidak bahagia dan juga suatu evaluasi untuk kehidupan kita.

Menurut (Hurlock, 1980), kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Meltzer dan Ludwig (Hurlock, 1980) mengatakan bahwa kebahagiaan pada berbagai periode dalam usia dewasa diingat sebagai sesuatu yang berhubungan dengan keluarga, perkawinan, kesehatan yang baik, dan prestasi-prestasi. Sedangkan ketidakbahagiaan diasosiasikan dengan penyakit, luka-luka fisik, meninggalnya seorang yang dicintai, pengalaman-pengalaman dalam ketidakberhasilan bekerja, dan kegagalan mencapai tujuan-tujuan.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan adalah keadaan psikologis yang positif dimana seseorang memiliki emosi positif berupa kepuasan hidup dan juga pikiran dan perasaan yang positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Kepuasan hidup yang biasanya disebut dengan kebahagiaan, timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, yang merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati, seperti yang dijelaskan oleh Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 1980) kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai tingkat kegembiraan. Menurut (Christian Andrianto, 2018) mengatakan



bahwa kebahagiaan tidak sulit dicari karena kebahagiaan ada didalam diri individu. Bahagia itu mudah, saat tersenyum dan tertawa itupun menandakan kebahagiaan. Ada beberapa cara mendapatkan kebahagiaan sejati dan tetap bahagia dalam kondisi yang sulit sekali pun yaitu ubah syarat dan ketentuan yang berlaku, bersyukur, menikmati detik-detik kehidupan, berbuat baik, planning, exercise, dan love.

Fromm (dalam Duane Schultz 1993) mendefinisikan kebahagiaan merupakan bagian integral dan hasil kehidupan yang berkenaan dengan orientasi produktif, kebahagiaan itu menyertai seluruh kegiatan produktif. Kebahagiaan bukan semata-mata suatu perasaan atau keadaan yang menyenangkan, tetapi juga suatu kondisi yang meningkatkan seluruh organisme, menghasilkan penambahan gaya hidup, kesehatan fisik, dan pemenuhan potensi-potensi seseorang. Orang-orang yang produktif ialah orang-orang yang berbahagia. Fromm (dalam Duane Schultz 1993) menulis bahwa suatu perasaan kebahagiaan merupakan bukti bagaimana berhasilnya seseorang dalam seni kehidupan. Kebahagiaan merupakan prestasi kita yang paling hebat. Dalam hal ini, manusia dituntut untuk menciptakan suatu karya yang membuat dirinya bisa bahagia.

Lazarus (Rahardjo, 2007) mendefinisikan kebahagiaan sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Kebahagiaan yang biasa diketahui adalah bentuk emosi positif. Secara lebih lanjut, Lazarus (Rahardjo, 2007) mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar. Kebahagiaan awalnya hanya dipandang sebagai hal yang bisa dirasakan saja tapi

Lazarus menempatkan kebahagiaan untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan emosi positif dimana individu memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas, optimis dengan sesuatu yang ingin dicapai, dan menciptakan sesuatu yang berharga dalam hidupnya.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Muslimah (2010), faktor-faktor tersebut adalah:

### **1. Uang**

Uang menjadi penting ketika seseorang tidak memilikinya. Namun pada era konsumtif, sebagian besar manusia gemar menghabiskan seluruh uang, tetapi tetap merasa kurang, betapa pun uang yang mereka miliki. Penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaannya, lebih daripada uang itu sendiri. Orang yang menempatkan uang diatas tujuan lainnya kurang puas dengan penghasilan mereka dan dengan kehidupan mereka secara keseluruhan.

### **2. Perkawinan**

Pusat riset Opini Nasional Amerika Serikat mensurvei 35.000 warga Amerika selama 30 tahun terakhir, 40% dari orang yang menikah mengatakan mereka sangat bahagia, sedangkan hanya 24% dari orang yang tidak menikah, bercerai, berpisah, dan tinggal mati pasangannya yang mengatakan mereka bahagia. Jadi presentasi orang yang bahagia karena menikah lebih besar, dibandingkan dengan orang yang bercerai.

### 3. Kehidupan Sosial

Orang-orang yang bahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi. Berdasarkan penilaian sendiri atau orang lain, mereka dapat nilai tertinggi dalam berinteraksi. Meskipun kebahagiaan personal tumbuh dari dalam diri, berbagi kesenangan dengan orang lain dapat membangun perasaan positif. Rasa kebersamaan juga dapat tumbuh dari hubungan penuh kasih dengan tuhan serta dengan tokoh-tokoh agama.

### 4. Usia

Sebagian orang percaya bahwa semangat anak muda atau kearifan orang tua memainkan peranan kunci dalam meraih kebahagiaan. Akan tetapi, studi-studi tentang faktor usia meragukan kepercayaan itu. Sebagian besar studi tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan, sedangkan beberapa laporan menyebutkan bahwa kaum muda lebih bahagia ketimbang kaum tua.

### 5. Kesehatan

Kesehatan yang baik biasanya dinilai sebagai segi terpenting dalam kehidupan manusia. Namun ternyata, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Berkat kemampuan untuk beradaptasi terhadap penderitaan, kita bias menilai kesehatan kita secara positif bahkan ketika sedang sakit.

### 6. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang mengherankan dengan suasana hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak banyak berbeda, yang membedakan adalah perempuan cenderung lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih daripada laki-laki.

## 7. Agama

Orang-orang yang beragama lebih bahagia karena agama mengajarkan tujuan hidup, mengajak mereka menerima dan menghadapi aneka masalah dengan tenang, dan mempersatukan mereka dalam satu umat yang saling memberi dukungan.

## 8. Kesuksesan

Meskipun tak dengan sendirinya membawa kebahagiaan, kesuksesan niscaya menghilangkan kegagalan. Kegagalan jamaknya mengakibatkan ketidakbahagiaan. Baik kesuksesan mengandung muatan subjektif yang signifikan. Manusia pasti menilai sesuatu sebagai sebagai sukses atau gagal. Apa yang kelihatannya sukses di mata sebagian orang bias jadi justru kemalangan bagi sebagian lainnya. Apa yang dianggap sebagai kegagalan bagi sementara orang mungkin justru benar-benar didambakan oleh lainnya.

## 9. Penerimaan Diri

Sikap menerima orang lain dipengaruhi sikap menerima diri yang timbul dari penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial yang baik. Shaver dan Feedman mengatakan bahwa kebahagiaan banyak bergantung sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang di miliknya, mempertahankan keseimbangan antara harap dan prestasi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa penerimaan diri juga menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap kebahagiaan (happiness) agar seseorang memiliki penyesuaian diri yang baik (well-adjusted person).

### 3. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Ada beberapa aspek yang menjadi sumber kebahagiaan sejati. Seperti yang dikemukakan Seligman (2005) sebagai berikut :



a. Terjalannya Hubungan Positif dengan Orang Lain.

Terjalannya hubungan yang positif maupun negatif dengan orang lain mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Hubungan positif atau *positive relationship* bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Terjalannya hubungan positif antar individu di sekitarnya menimbulkan emosi positif yang mengarah pada kebahagiaan.

b. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti kegemaran dan aktivitas bersama keluarga. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Penemuan Makna Dalam Keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.

d. Optimisme yang Realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Optimis adalah ekspektasi kita akan masa depan. Jika kita optimis, kita mengharapkan masa depan yang akan berakhir bahagia.

e. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

#### 4. Karakteristik Orang yang Bahagia

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Menurut Carr (2004: 19), seorang ahli kejiwaan yang berhasil mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern. Ada empat karakteristik menurut Carr (2004: 19) yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu:

##### 1. Menghargai Diri Sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti di atas.

##### 2. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

##### 3. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang ekstrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

#### 4. Mampu mengendalikan diri.

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik orang yang bahagia meliputi; menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, serta mampu mengendalikan diri.

### C. Penerimaan Diri

#### 1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut (Chaplin, 2005) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Menurut Diah Ayu (2017), Penerimaan diri melibatkan pemahaman diri, kesadaran yang realistis, memahami kekuatan dan kelemahan seseorang. Sehingga menghasilkan perasaan individu tentang dirinya, bahwa ia bernilai unik. Santrock (dalam Putra, 2014) menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya.

Menurut Jersild (dalam meilinda, 2013), penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologis, sosial, dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri ini berarti individu memiliki sifat terbuka terhadap setiap pengalaman serta

menerima kritikan dan masukan dari orang lain, memiliki motivasi untuk menjadi lebih baik dengan segala potensi yang dimiliki

Sheerer (Machdan, 2012) mengatakan bahwa seseorang yang dapat menerima dirinya adalah jika seseorang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupan, menganggap bahwa dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain, mampu bertanggung jawab terhadap perilakunya, mampu menerima pujian secara objektif, dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Menurut Calhoun dan Acocella, (dalam senkeyta, 2011) mengatakan penerimaan diri adalah individu yang dapat menerima dirinya dan juga menerima orang lain apa adanya. Jadi, individu yang dapat menerima dirinya berarti ia menerima orang lain, mudah dalam menjalani hidup bersama dan mampu memahami karakteristik orang tersebut.

Pannes (Muslimah, 2010) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana individu mempunyai keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut. Jadi, individu dengan penerimaan diri memiliki penilaian yang realistis tentang potensi yang dimilikinya, yang dikombinasikan dengan reward atas dirinya secara keseluruhan.

Dalam penelitian Muslimah (2017), Penerimaan diri memegang peranan penting dalam menemukan dan mengarahkan seluruh perilaku, maka sedapat mungkin individu harus mempunyai penerimaan diri yang positif. Seorang individu dengan penerimaan diri yang baik akan menangkal emosi negatif yang muncul karena dapat menerima diri dengan apa adanya.

Berdasarkan beberapa definisi penerimaan diri di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap individu dalam memahami kelebihan dan



kelemahan yang ada pada dirinya sehingga menghasilkan suatu kemampuan dan ketenangan diri, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat dan penerimaan diri berarti kepuasan individu terhadap dirinya sendiri, individu ini akan berusaha mengembangkan dirinya menjadi lebih baik. Dimana individu ini menerima kelebihan dan tidak mencela kekurangannya.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (dalam Pancawati, 2013) mengemukakan bahwa penerimaan orangtua ditandai oleh perhatian besar dan kasih sayang pada anak. Diungkapkan pula didalam pengertian Hurlock yang menerangkan terdapat berbagai macam sikap khas orang tua terhadap anak khususnya sikap orangtua dalam menerima kondisi anak berkebutuhan khusus. Banyak faktor yang turut mempengaruhi sikap orang tua terhadap ABK (Anak Dengan Kebutuhan Khusus). Hurlock menjelaskan faktor-faktor tersebut dipengaruhi oleh :

- a. Respon individu terhadap anak yang mewarnai sikap orang tua terhadap anaknya.
- b. Persepsi orangtua mengenai konsep "anak idaman" yang terbentuk sebelum kelahiran anak dan didasarkan gambaran anak ideal dari orang tuanya.
- c. Cara orangtua dalam merawat atau mengasuh anak yang akan mempengaruhi sikap orang tua dan cara memperlakukan anaknya.
- d. Kemampuan orangtua dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan anak yang akan mencerminkan penyesuaian yang baik antara orangtua dengan anak.
- e. Harapan – harapan yang muncul pada diri orangtua sebagai suatu keinginan dari dalam diri yang terbentuk sebelum kelahiran anak.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan orang tua terhadap anak menurut Hurlock adalah bagaimana konsep orang tua terhadap anaknya, apakah anaknya tersebut sesuai dengan gambaran ideal orangtua, pengalaman awal sikap orang tua terhadap anaknya yang ditandai dengan respon individu pertama kali dalam menerima anak, cara orangtua dalam mengasuh anak yang ditandai dengan dengan sikap perhatian, cinta atau kasih sayang, sikap pengertian dari orang tua yang ditunjukkan dengan sikap yang penuh bahagia dalam mengasuh anak serta kemampuan orangtua dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan anak.

### 3. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Sheerer (dalam pancawati, 2013), mengemukakan aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

#### 1. Perasaan Sederajat

Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain. Individu ini mempunyai keyakinan bahwa ia dapat berarti atau berguna bagi orang lain dan tidak memiliki rasa rendah diri karena merasa sama dengan orang lain yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.

#### 2. Percaya Kemampuan Diri

Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan. Artinya, individu tersebut memiliki percaya diri dan lebih memusatkan perhatian kepada keberhasilan akan kemampuan dirinya menyelesaikan masalah.

#### 3. Bertanggung Jawab

Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Berarti individu memiliki keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan segala resiko yang timbul akibat perilakunya.

#### 4. Orientasi Keluar Diri

Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri. Artinya, individu ini lebih mempunyai orientasi keluar dirinya sehingga mampu menuntun langkahnya untuk dapat bersosialisasi dan menolong sesamanya tanpa melihat atau mengutamakan dirinya sendiri.

#### 5. Berpendirian

Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain. Ini berarti individu tersebut tidak merasa sebagai orang yang menyimpang dan berbeda dengan orang lain, sehingga mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan tidak merasa bahwa ia akan ditolak oleh orang lain.

#### 6. Menyadari Keterbatasan

Individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya. Individu yang memiliki sifat ini memandang diri mereka apa adanya dan bukan seperti yang diinginkan. Individu juga dapat mengkompensasikan keterbatasannya dengan memperbaiki dan meningkatkan karakter dirinya yang dianggap kuat, sehingga pengelolaan potensi dan keterbatasan dirinya dapat berjalan dengan baik tanpa harus melarikan diri dari kenyataan yang ada.

#### 7. Menerima Kemanusiaan

Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif. Sifat ini tampak dari perilaku individu yang mau menerima pujian, saran dan kritikan dari orang lain untuk pengembangan kepribadiannya lebih lanjut.

Berdasarkan aspek-aspek diatas dapat dijelaskan bahwa individu harus bisa menerima diri apa adanya walaupun banyak kelemahan. Apabila sikap tersebut dapat tercipta serta mencoba untuk menghargai dan menyayangi diri sendiri, pikiran akan lebih terbuka untuk menerima semua perubahan yang terjadi. Orang yang sehat secara psikologis dan yang dapat digolongkan sebagai orang yang menerima diri adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap kritikan dan masukan dari orang lain.

#### 4. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Penerimaan pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Menurut Johnson David (1997) ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut:

a. Menerima diri sendiri apa adanya

Memahami diri ditandai dengan perasaan tulus, nyata, dan jujur menilai diri sendiri. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya tergantung pada kapasitas intelektualnya dan kesempatan menemukan dirinya. Individu tidak hanya mengenal dirinya tapi juga menyadari kenyataan dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri tersebut berjalan beriringan, semakin paham individu mengenal dirinya maka semakin besar pula individu menerima dirinya.

Jika seorang individu mau menerima dirinya apa adanya, maka individu tersebut bisa akan lebih menghargai dirinya sendiri, dan memberitahu orang lain bahwa mereka seharusnya mau menerima dan menghormati dirinya apa adanya. Individu tersebut juga mampu untuk menerima orang lain dan tidak menuntut bahwa mereka harus mencoba untuk menyamai dirinya. Menerima diri sendiri berarti merasa senang terhadap apa dan siapa dirinya sesungguhnya.



b. Tidak menolak dirinya sendiri

Apabila memiliki kelemahan dan kekurangan Sikap atau respon dari lingkungan membentuk sikap terhadap diri seseorang. Individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya, cenderung akan menerima dirinya. Tidak menolak diri adalah suatu sikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak menyesali diri sendiri, siapakah kita dulu maupun sekarang, tidak membenci diri sendiri, dan jujur pada diri sendiri.

c. Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri

Maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain yakni seseorang yang dapat mengidentifikasi dirinya sendiri atau pun dengan orang lain serta memiliki penyesuaian diri yang baik, maka cenderung dapat menerima dirinya dan dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya.

Individu tersebut cenderung memahami diri dan menerima dirinya, karena sesungguhnya seorang individu membutuhkan dirinya sendiri untuk dicintai. Mencintai diri sendiri dengan menerima segala kekurangan yang ada pada diri sendiri, memaafkan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat, dan menghargai setiap apa yang ada dan telah dicapai, adalah merupakan sebuah kekuatan besar untuk membangun diri dan berarti memiliki penghormatan tertinggi bagi pikiran, tubuh, dan jiwa. Menghargai diri sebagai ciptaan Tuhan membuat kita tetap rendah hati walaupun telah diberi kesempatan menikmati banyak kesuksesan. Menghargai diri sebagai ciptaan Tuhan juga dapat membuat kita lebih tegar dalam menyikapi kelemahan kita.

Semua ciptaan Tuhan adalah sempurna menurut fungsi dan tanggung jawab

yang kita emban dalam hidup ini. Kita tidak perlu meratapi diri dalam menghadapi

kelemahan yang tidak bisa diperbaiki. Kelemahan ini membuat kita mendapat kesempatan melihat hal-hal lain yang bisa kita lakukan bukan terpaku pada hal-hal yang tidak bisa kita lakukan lagi.

d. Untuk merasa berharga

Maka seseorang tidak perlu merasa benar-benar sempurna Individu yang mempunyai konsep diri yang stabil akan melihat dirinya dari waktu secara konstan dan tidak mudah berubah-ubah. Konsep diri yang tidak stabil, yaitu individu yang pada waktu tertentu memandang dirinya secara positif dan pada waktu yang lain secara negatif akan gagal mendapatkan gambaran yang jelas tentang dirinya yang seharusnya.

Memandang diri secara positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktive (membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, suka cita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya, berpikir positif juga merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.

Dari uraian diatas diketahui bahwa orang yang dapat menerima dirinya memiliki ciri-ciri tertentu yaitu dapat menerima diri sendiri seperti adanya, mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki keyakinan untuk dapat mencintai diri sendiri dan mampu menghargai orang lain, tidak merasa dirinya paling sempurna dari orang lain, serta memiliki keyakinan bahwa mampu untuk menghasilkan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain.

## 5. Tanda-Tanda Penerimaan Diri

Santrock (2011) mengatakan bahwa tanda-tanda penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Seorang yang menerima dirinya memiliki penghargaan yang realistis tentang sumber-sumber yang ada pada dirinya digabungkan dengan penghargaan tentang harga atau kebergunaan dirinya. Ia percaya akan norma-norma serta keyakinan-keyakinannya sendiri, dengan tidak menjadi budak daripada opini-opini orang lain. Ia juga memiliki pandangan yang realistis tentang keterbatasan-keterbatasannya tanpa menimbulkan tindakan menjauhi atau penolakan diri yang rasional.
- b. Individu-individu yang menerima kehadiran dirinya mengenal dan menghargai kekayaan-kekayaannya (potensi-potensi dirinya) dan bebas mengikuti perkembangannya. Mereka menyadari kekurangan-kekurangannya tanpa harus terus menerus menyesalinya.
- c. Ciri yang paling menonjol dari pada seseorang yang menerima dirinya adalah spontanitas dan tanggung jawabnya untuk dirinya sendiri. Mereka menerima kualitas-kualitas kemanusiaannya tanpa mempersalahkan dirinya bila terjadi hal-hal yang diluar kemampuannya untuk mengontrolnya.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa tanda-tanda penerimaan diri seseorang adalah menghargai dirinya, memahami potensi-potensi yang ada pada dirinya, dan bertanggung jawab terhadap dirinya.

## 6. Tahap-tahap Penerimaan Diri

Ada beberapa tahapan yang akan dilalui orang tua, Kubbler Ross (2008)

membagi tahapan – tahapan tersebut sebagai berikut :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

a. Tahap Denial (Penolakan)

Tahap ini berupa penyangkalan atas peristiwa yang tidak menyenangkan ataupun kekurangan yang dimiliki

b. Tahap *Anger* (Marah)

Tahap ini ditandai dengan reaksi emosi atau marah atas kenyataan yang dialaminya.

c. Tahap *Bargaining* (Tawar-menawar)

Pada tahap ini individu mengalihkan kemarahan dengan lebih baik. Penawar untuk mendapatkan sesuatu yang lebih sering kali berbentuk kesepakatan dengan Tuhan.

d. Tahap *Depression* (Depresi)

Tahap ini muncul dalam bentuk putus asa dan kehilangan harapan.

e. Tahap *Acceptance* (Penerimaan)

Tahapan di mana individu telah mencapai pada titik pasrah dan mencoba untuk menerima kenyataan buruk yang terjadi.

#### **D. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan**

Orang tua khususnya ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus harus memiliki penerimaan diri yang baik, karena berpengaruh pada kelangsungan hidupnya. Handayani (2000), berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh sikap pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan memiliki motivasi untuk terus mengembangkan diri. Oleh sebab itu orang tua



khususnya ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu menerima kekurangan dan kelebihan anak, percaya akan kemampuannya dan puas akan hasil yang dicapai.

Banyak keluarga yang merasa sedih karena harapan dan impian mereka akan masa depan anak harus tertunda setelah mengetahui anaknya terdiagnosa sebagai anak berkebutuhan khusus (Rogers dalam Faradina, 2016). Beberapa orang melihat hal ini sebagai tekanan yang membuat orang tua menjadi depresi. Banyak persepsi orang tua mengenai konsep keluarga idaman yang terbentuk secara turun temurun akan didasarkan pada gambaran keluarga ideal, dalam hal ini adalah kondisi anak sebagai anak sempurna yang normal dan berkembang dengan baik (Hurlock dalam Machdan, 2012), kemudian sebelum mencapai tahap penerimaan diri individu akan melalui beberapa tahap, salah satunya adalah *denial* (penolakan) tahap ini dimulai dari rasa tidak percaya saat menerima diagnosa dari seorang ahli (Kubler dalam faradina, 2016). Sebaliknya, keadaan psikologis yang baik pada orang tua khususnya ibu dengan anak berkebutuhan khusus menimbulkan emosi yang positif yang akan memperkuat mereka menjalani hidup, menyediakan jalan menuju kehidupan gembira, bahagia, dan memuaskan (Gary dan Don, 2005). Dilihat disini ibu akan sepenuhnya dengan senang hati merawat, mengasuh, mendidik anak tanpa merasa terbebani. Emosi positif juga dapat menolong seseorang dalam memecahkan masalah dan menemukan pilihan yang baik dalam pengambilan keputusan (Estrada et all dalam Synder dan Lopez, 2004).

Penerimaan diri yang baik akan menangkal emosi negatif yang muncul karena dapat menerima diri dengan apa adanya (Sarwono dalam Putri dkk, 2013) yang akan melahirkan suatu rasa bahagia. Karakteristik yang menonjol pada orang yang bahagia adalah memiliki rasa optimis dan harapan. Orang yang bahagia selalu berpikir positif terhadap kehidupan mereka dan dapat menerima apa yang terjadi di hidupnya. Gary dan Don (2005) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa orang yang berbahagia dapat

menikmati kehidupannya dan dapat menerima jika terjadi penurunan maupun sebaliknya dalam kehidupannya. Semakin baik penerimaan diri pada ibu maka semakin tinggi kebahagiaan ibu terhadap anak berkebutuhan khusus.

### **E. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)**

Menurut *World Health Organization* menyatakan bahwa individu yang berkelainan adalah setiap orang yang memiliki kelainan fisik, kelainan mental, dan kelainan karakteristik sosial. Kelainan fisik adalah kelainan yang terjadi pada satu atau lebih organ tubuh tertentu. Akibat dari kelainan tersebut timbul suatu keadaan pada fungsifisik tubuhnya tidak dapat menjalankan tugasnya secara normal. Tidak berfungsinya anggota fisik terjadi pada: alat fisik indra (tunarungu, tunawicara, tunanetra), alat motorik tubuh (kelainan otot dan tulang, kelainan pada saraf di otak/ *cerebral palsy*), kelainan pada anggota badan akibat pertumbuhan yang tidak sempurna (lahir tanpa tangan/ kaki, amputasi atau tunas daksa). (Efendi, 2008:7)

Kelainan mental adalah penyimpangan kemampuan berpikir secara kritis, logis dalam menanggapi dunia sekitarnya. Kelainan pada aspek mental ini dapat menyebar ke dua arah, yaitu kelainan mental dalam arti lebih (supernormal) dan kelainan mental dalam arti kurang (subnormal). Subnormal atau anak unggul terdiri dari; anak mampu belajar dengan cepat (*rapid learner*), anak berbakat (*gifted*), dan anak genius (*extremly gifted*). Anak berkelainan mental dalam arti kurang atau tunagrahita, yaitu anak yang diidentifikasi memiliki tingkat kecerdasan yang sedemikian rendah ( di bawah rata-rata) sehingga untuk meniti tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau layanan secara khusus. (Efendi, 2008: 8)

Anak yang dikategorikan memiliki kelainan dalam aspek fisik meliputi kelainan indra penglihatan (tunanetra), kelainan indra pendengaran (tunarungu), kelainan

kemampuan bicara (tunawicara), dan kelainan fungsi anggota tubuh (tunadaksa). Anak yang memiliki kelainan dalam aspek mental meliputi anak yang memiliki kemampuan mental lebih (supernormal) yang dikenal sebagai anak berbakat atau anak unggul, dan anak yang memiliki kemampuan mental sangat rendah (subarnormal) yang dikenal sebagai anak tunagrahita. Anak yang memiliki kelainan dalam aspek sosial adalah anak yang memiliki kesulitan dalam menyesuaikan perilakunya terhadap lingkungan sekitarnya, anak yang termasuk dalam kelompok ini dikenal dengan sebutan tunalaras.

Dari penjelasan tersebut, peneliti dapat melihat bahwa kebahagiaan sangat dibutuhkan bagi para orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk memberikan perhatian dan kasih sayangnya kepada anaknya. Tidak semua anak lahir dengan kondisi yang sehat dan sempurna, beberapa dari mereka terlahir dengan memiliki keterbatasan atau keuarbiasaan, baik fisik, mental-intelektual, sosial maupun emosional. Namun pada kenyataannya, tidak semua orang tua yang memiliki anak dengan keterbatasan fisik maupun psikis merasakan kebahagiaan, melihat kondisi anaknya yang tidak sempurna. Kelainan perilaku sosial atau tunalaras adalah mereka yang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan, tata tertib, norma sosial, dll. Mackie (Efendi, 2008: 10) mengemukakan, anak yang termasuk dalam kategori kelainan perilaku sosial adalah anak yang mempunyai tingkah laku yang tidak sesuai dengan adat kebiasaan yang berlaku di rumah, di sekolah, dan di masyarakat. Hal yang dilakukan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Tunalaras dapat dibedakan menjadi dua yaitu tuna laras emosi (penyimpangan perilaku sosial yang ekstrem sebagai bentuk gangguan emosi) dan tuna laras sosial (kelainan dalam penyesuaian sosial karena bersifat fungsional).

Pengklasifikasian anak berkelainan sebagaimana yang dijelaskan di atas, jika dikaitkan dengan kepentingan pendidikannya khususnya indonesia maka bentuk kelainan di atas dapat disederhanakan sebagai berikut (Efendi, 2008: 11) :

1. Bagian A adalah sebutan untuk kelompok anak tunanetra.
2. Bagian B adalah sebutan untuk kelompok anak tunarungu.
3. Bagian C adalah sebutan untuk kelompok anak tunagrahita.
4. Bagian D adalah sebutan untuk kelompok anak tunadaksa.
5. Bagian E adalah sebutan untuk kelompok anak tunalaras.
6. Bagian F adalah sebutan untuk kelompok anak dengan kemampuan di atas rata-rata/superior.
7. Bagian G adalah sebutan untuk kelompok anak tunaganda.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa anak berkebutuhan khusus memiliki berbagai kelainan fisik, kelainan mental, kelainan karakteristik sosial. Dimana ketiga jenis kelainan itu dapat disederhanakan menjadi beberapa bagian yaitu A,B,C,D,E,F,dan G.



## F. Kerangka Berpikir Penelitian



## G. Hipotesis

Dari tinjauan teori di atas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dengan asumsi semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi kebahagiaan, sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah kebahagiaan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan, dimana  $r_{xy} = 0,722$  dengan signifikan  $p = 0.000 < 0,050$ . Artinya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima, dengan asumsi semakin tinggi penerimaan diri maka kebahagiaan semakin tinggi dan sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka kebahagiaan semakin rendah.
2. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,521$  Ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi terhadap kebahagiaan sebesar 52,1%. sedangkan 47,9% terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.
3. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata hipotetik dan empirik dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri tergolong tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 62,5 dan empirik sebesar 70,76. Kebahagiaan tergolong tinggi dengan nilai hipotetik 50 dan empirik 58,61.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Saran Kepada Subjek

Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa kebahagiaan dalam penelitian ini tergolong tinggi, maka disarankan kepada subjek penelitian agar tetap mempertahankan kondisi tersebut. Kebahagiaan sangat penting bagi kehidupan, begitu dengan kondisi subjek setiap yang di alami harus tetap bahagia agar perkembangan anak setiap masanya baik. Dengan adanya penelitian ini maka di harapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi dalam bagaimana cara bahagia pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pembina.

### 2. Saran Kepada Keluarga

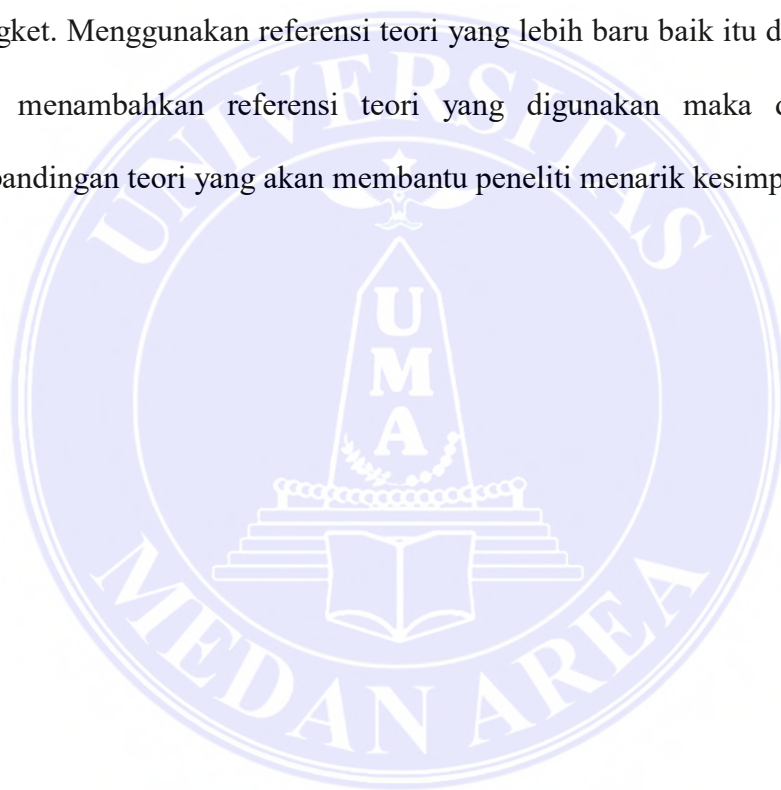
Diharapkan kepada keluarga agar terus memberikan dukungan atau support. Terutama suami dengan adanya dukungan dan peran suami dengan ikut serta merawat anak subjek akan merasa di bantu dan memiliki teman dalam susah maupun senang. Karena suami orang pertama yang paling dekat, sehingga paling tahu kelemahan dan kelebihan istri, karena dalam mengasuh dan merawat ayah dan ibu harus berperan aktif, keduanya harus bertanggung jawab akan kehidupan anak, suami harus terus mendukung subjek untuk tetap kuat menghadapi kenyataan.

### 3. Saran Kepada Sekolah

Terus tingkatkan kinerja dalam melatih dan mengembangkan kemampuan anak didik, memanfaatkan fasilitas yang sudah ada. Membuat program *sharing sesion* kepada orang tua terhadap perkembangan anak sehingga orangtua mengetahui apa yang harus dilakukan orangtua kepada anaknya.

#### 4. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dan menggali tentang kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi dan hal yang berkaitan dengan alat ukur dan sampel, dan memperluas subjek penelitian tidak hanya di SLB E Negeri Pembina. Kemudian menggunakan metode pengumpulan data lain, seperti dengan wawancara untuk memperoleh data yang lebih dalam sekaligus mengetahui calon responden yang enggan apabila digunakan metode pengumpulan data melalui angket. Menggunakan referensi teori yang lebih baru baik itu dari buku ataupun jurnal, dengan menambahkan referensi teori yang digunakan maka diharapkan akan menambah perbandingan teori yang akan membantu peneliti menarik kesimpulan.





## DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto Cristian., (2018). *The Miracle of HAPPINESS*. Jakarta: Gramedia.
- Azwar, S. 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carr, Allan. 2004. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Chaplin, JP. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Dewi Sari Kartika dkk, (2015). *Kebahagiaan Pada Ibu yang Memiliki Anak* Difabel.e Journal Empati Volume 4(4), 66-72.Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Efendi Mohammad., (2006). *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Faradina Novira, (2016). *Penerimaan Diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*.eJournal Psikologi Volume 4, Nomor 4, Halaman 386-396. Samarinda:Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
- Gary, Mckay dan Don, Dinkmeyer. 2005. *How You Feel Is Up To You*, Rahasia Pilihan Kekuatan Emosional. Jakarta: Grasindo.
- Hasbullah, *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*, Raja Grafindo Persada, Jakarta 2011, h.88.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hildayani Rini, dkk., (2012). *Penanganan Anak Berkelainan (Anak dengan Kebutuhan Khusus)*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi wanita 2*.Bandung: CV. Mandar Maju.
- Kubler Ross, Elizabeth. (2008). *On Life After Death Revised*.USA : Celestial Arts.
- Mangunsong, Frieda. (1998). *Psikologi dan Pendidikan Anak Luar Biasa*. Depok: LPSP3 UI.

- Meilinda, Endah. (2013). Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Konformitas terhadap Intensi Merokok pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *eJurnal Psikologi*. Volume 1 Nomor 1, Halaman 9-22. Samarinda : Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman.
- M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, PT Remaja Rosdakarya 2009 Bandung, hal : 80.
- Muslimah, Nurlia. 2010. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Anak Jalanan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Pancawati, Ririn (2013). Penerimaan Diri dan Dukungan Orangtua terhadap Anak Autis. *eJournal Psikologi*. Volume 1 Nomor 1 Halaman 38-47. Samarinda : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
- Pratiwi Ayu Diah Ikha., (2017). Hubungan Penerimaan diri dan Kebahagiaan orang tua yang memiliki anak Difabel. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Semarang.
- Putri, Geturdis Guna., Agusta K.D., dan Najahi, Shubhi. 2013. Perbedaan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Segi Usia. *eJurnal*. Vol. 5, No. (1), 11 – 16.
- Santrock, J. W. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Seligmen., (2005). *Authentic happiness*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Senkeyta, Yohana. 2011. Proses Penerimaan Diri Ayah Terhadap Anak yang Mengalami *Down Syndrome*. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Sugiyono., (2003). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Schultz, Duane. (2005). Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat. Yogyakarta: penerjemahan Drs. Yustinus, M.Sc., OFM.

Soewadji, Jusuf, 2012. *Pengantar Metodologi Peneletian*, Jakarta : Mitra WacanaMedia.

Sheerer, L. L. (1963). UW-EL Model for River Regulation. *Am. Soc. Civ. Eng. Jour. Waterwaysand Harbours Div*, 89, 13-27.

Syender, C.R. Lopez, Shane. 2004. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. New Delhi: Sage Publication

Umar, S. 2005. Metode Penelitian. Jakarta: Salemba Empat.

Yusuf Muri A., (2014). Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, Penelitian Gabungan). Jakarta: Prenadamedia Group.







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Sefiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 640/FPSI/01.10/VI/2021  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data

Medan, 29 Juni 2021

Yth. Kepala Sekolah UPT SLB E Negeri Pembina Medan  
Di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Riva Maisya  
NPM : 168600459  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di UPT SLB E Negeri Pembina Medan, Jl Guru Sinumba No 5, Helvetia Timur, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kota Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dani Alifita S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip







PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN  
SLB NEGERI PEMBINA TINGKAT PROVINSI SUMATERA UTARA  
Jalan Karya Ujung Telp. (061) 8457421 - 8444612, FAX. (061) 8457421  
Website : www.slb-sumut.sch.id Email : slbenegeripembina@yahoo.com  
Medan kode post 20124

### SURAT KETERANGAN

No. : 421.8.6 / 186 / SLB / 7 - VII / 2021

N A M A : RIVA MAISYA  
NPM : 168600459  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Berdasarkan surat izin Nomor: 640/FPSI/01.10/VI/2021, Tanggal, 29 Juni 2021, perihal Pengambilan Data, bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tersebut diatas telah selesai melaksanakan pengambilan data pada, tanggal, 5 Juli 2021 s/d 6 Juli 2021 dengan judul :

**" Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Kota Medan "**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Medan, 7 Juli 2021  
KEPALA SEKOLAH

NUR SALAM NASUTION, S.Pd, MM  
PENATA TK.I  
NIP. 19710511 200604 1 003