



**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DAN  
KEBAHAGIAAN PADA ORANG TUA YANG  
MEMILIKI ANAK *DIFABEL***

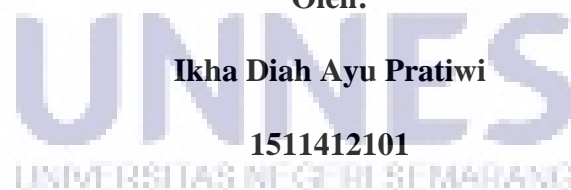
**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

**Ikha Diah Ayu Pratiwi**

**1511412101**



**JURUSAN PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2017**

## **PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Difabel*” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapa tatau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 31Mei 2017

Ikha Diah Ayu Pratiwi

NIM 1511412101



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Difabel*” telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 14 Juni 2017.

Panitia Penguji Skripsi

Ketua

Dra. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons  
NIP. 196006051999032001

Sekretaris

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si  
NIP. 197202042000032001

Penguji I

Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi.,M.A.  
NIP. 198508252014042002

Penguji II

Moh. Iqbal Mabruri, S.Psi.,M.Si  
NIP.197503092008011008

Penguji III

Andromeda, S.Psi, M.Psi  
NIP.198205312009122001

## MOTTO DAN PERUNTUKAN

### **Motto**

*Happiness is a perfume, you cannot pour on others without getting a few drops on your self (Delph S.)*

The image shows a large, faint watermark of the UNNES logo in the background. The logo consists of a stylized yellow and white emblem above the text 'UNNES' in a bold, blue, sans-serif font, with 'UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG' in a smaller, blue, sans-serif font below it.

### **Peruntukkan**

Penulis peruntukkan karya ini bagi:

(Alm) Bapak Sugiyono, Ibu Hidayati, serta  
adikku tersayang, Afifah.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Difabel*”. Dukungan serta doa dari berbagai pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
2. Dra. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons, Ketua penguji skripsi
3. Drs. Sugeng Haryadi, S.Psi, M.Si, Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing penulis untuk belajar selama ini.
4. Bunga Mu'tiya Rizki, S.Psi.,M.A, Penguji Utama pada sidang skripsi.
5. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si, Sekertaris sidang skripsi.
6. Moh. Iqbal Maburi, S.Psi., M.Si sebagai Dosen Pembimbing I yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini dengan sabar dan telaten.
7. Andromeda, S.Psi., M.Psi sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan sabar.
8. Amri Hana Muhammad, S. Psi, M.A sebagai dosen pembimbing akademik, yang telah membimbing penulis selama masa studi.

9. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf di Jurusan Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu kepada penulis
10. Teman-teman Psikologi angkatan 2012, khususnya Fiza, Shofa, Tiara, teman-teman rombel 3, dan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang bersama-sama menempuh studi dengan penulis.
11. Ibu, (alm) bapak, dan adik yang selalu memberikan doa dan dukungan yang selalu tercurah untuk penulis
12. Semua pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Akhirnya, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Semarang, 31 Mei 2017



The logo of Universitas Negeri Semarang (UNNES) is a stylized yellow emblem with a central flame-like shape. Below it, the text 'UNNES' is written in large, bold, blue capital letters, followed by 'UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG' in smaller blue capital letters. To the right of the 'UNNES' text, the word 'Penulis' is written in a smaller, black font.

UNNES Penulis  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## ABSTRAK

Pratiwi, Ikha Diah A. 2017. Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Difabel*. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Moh. Iqbal Maburri, S.Psi., M.Si., dan Pembimbing II Andromeda, S.Psi., M.Psi.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Kebahagiaan, Orang Tua

Tidak semua anak lahir dengan kondisi yang sehat dan sempurna, beberapa dari mereka terlahir dengan memiliki keterbatasan atau ketidakmampuan, baik fisik maupun psikis. Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara kepada orang tua yang memiliki anak *difabel* cenderung tidak bahagia. Mereka tidak berani melihat anaknya karena merasa bersalah telah melahirkannya dalam kondisi yang tidak sempurna. Sampai pada akhirnya rasa bersalah itu semakin kuat saat ia mengakui bahwa ia sangat menyayangi anaknya, hal itu yang membuatnya belajar untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak *difabel* di Semarang. Jumlah sampel yaitu sebanyak 163 responden. Metode pengumpulan data menggunakan model skala Likert dengan dua macam skala psikologi, yaitu skala penerimaan diri dan skala kebahagiaan. Penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *difabel* berada dalam kategori sangat tinggi dengan aspek yang paling berpengaruh yaitu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif. Adapun kebahagiaan berada dalam kategori tinggi dengan aspek yang paling berpengaruh yaitu optimis. Metode analisis menggunakan korelasi *Product Moment* dengan hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,565 dengan nilai signifikansi 0,000 sehingga hipotesis yang menyatakan “ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak *difabel*” diterima. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki oleh orang tua, maka semakin tinggi pula kebahagiaannya, dan sebaliknya semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki oleh orang tua, maka semakin rendah pula kebahagiaannya.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERUNTUKKAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB</b>	
<b>1. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	13
1.3 Tujuan Penelitian .....	13
1.4 Manfaat Penelitian .....	13
<b>2. LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Penerimaan Diri .....	14
2.1.1 Pengertian Penerimaan Diri .....	14
2.1.2 Faktor-Faktor Penerimaan Diri .....	16
2.1.3 Karakteristik Penerimaan Diri.....	19



2.1.4 Aspek-Aspek Penerimaan Diri .....	19
2.1.5 Tahap-Tahap Penerimaan Diri .....	22
2.2 Kebahagiaan .....	22
2.2.1 Definisi Kebahagiaan .....	23
2.2.2 Aspek-Aspek Kebahagiaan .....	24
2.2.3 Karakteristik Orang yang Bahagia .....	26
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan .....	27
2.3 Difabel .....	31
2.4 Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan .....	33
2.5 Kerangka Berpikir Penelitian .....	36
2.6 Hipotesis.....	37
<b>3. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	38
3.1.1 Jenis Penelitian.....	38
3.1.2.Desain Penelitian.....	38
3.2 Variabel Penelitian .....	39
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
3.3 Hubungan Antar Variabel .....	41
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
3.4.1 Populasi .....	42
3.4.2 Sampel .....	42
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	43

3.5.1 Penyusunan Instrumen Penelitian .....	43
3.5.1.1 Skala Penerimaan Diri.....	43
3.5.1.2 Skala Kebahagiaan .....	45
3.5.2 Uji Kuantitatif .....	46
3.5.2.1. Uji Kuantitatif Skala Kebahagiaan.....	46
3.5.2.2 Uji Kuantitatif Skala Penerimaan Diri .....	48
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	51
3.6.1 Validitas .....	51
3.6.2 Reliabilitas .....	52
3.7 Teknik Analisis Data .....	53
3.7.1 Gambaran Penerimaan Diri dan Kebahagiaan .....	53
3.7.2 Uji Asumsi .....	55
3.7.2.1 Uji Normalitas.....	55
3.7.2.2 Uji Linieritas.....	55
3.7.3 Uji Hipotesis .....	56
<b>4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Persiapan Penelitian .....	57
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	57
4.1.2 Penentuan Responden Penelitian .....	59
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	60
4.2.1 Pengumpulan Data Penelitian .....	60
4.2.2 Pemberian Skoring .....	60
4.3 Hasil Penelitian .....	61

4.3.1 Analisis Deskriptif .....	61
4.3.1.1 <i>Gambaran Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Difabel</i> .....	62
4.3.1.1.1. <i>Gambaran Umum Penerimaan Diri Orang Tua dengan Anak Difabel</i> .....	63
4.3.1.1.2 <i>Gambaran Spesifik Penerimaan Diri Orang Tua dengan Anak Difabel</i> .....	65
4.3.1.1.2.1 <i>Penerimaan Diri Berdasarkan Mempunyai Keyakinan Akan Kemampuan Diri</i> .....	65
4.3.1.1.2.2 <i>Penerimaan Diri Berdasarkan Menganggap Dirinya Berharga</i> .....	67
4.3.1.1.2.3 <i>Penerimaan Diri Berdasarkan Dapat Menerima Pujian Atau Celaan Secara Objektif</i> .....	69
4.3.1.1.2.4 <i>Penerimaan Diri Berdasarkan Tidak Menyalahkan Diri Atas Keterbatasan yang Dimiliki</i> .....	72
4.3.1.2 <i>Gambaran Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak Difabel</i> .....	76
4.3.1.2.1 <i>Gambaran Umum Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak Difabel</i> .....	76
4.3.1.2.2 <i>Gambaran Spesifik Kebahagiaan Orang Tua dengan Anak Difabel</i> .....	79
4.3.1.2.2.1 <i>Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Terjalannya Hubungan Positif Dengan Orang Lain</i> .....	79
4.3.1.2.2.2 <i>Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Optimis</i> .....	82
4.3.1.2.2.3 <i>Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Resiliensi</i> .....	84
4.3.2 Analisis Data .....	86
4.3.2.1 Hasil Uji Asumsi .....	86
4.3.2.1.1 Hasil Uji Normalitas .....	86
4.3.2.1.2 Hasil Uji Linieritas .....	87

4.3.2.2 Hasil Uji Hipotesis.....	88
4.4 Pembahasan.....	89
4.4.1 Pembahasan Analisis Deskriptif Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan Pada Orang Tua yang Memiliki Anak <i>Difabel</i> .....	90
4.4.1.1 Analisis Deskriptif Penerimaan Diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak <i>Difabel</i> .....	90
4.4.1.2 Analisis Deskriptif Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak <i>Difabel</i> .....	92
4.4.1 Pembahasan Analisis Inferensial Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak <i>Difabel</i> .....	93
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	99
5. PENUTUP.....	101
5.1 Simpulan .....	101
5.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA .....	103



## DAFTAR TABEL

3.2 <i>Blue Print</i> Penerimaan Diri.....	44
3.3 Skoring Aitem Skala Penerimaan Diri.....	45
3.4 <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan .....	45
3.5 Skoring Aitem Skala Kebahagiaan .....	46
3.6 Ringkasan Hasil Uji Kuantitatif Skala Kebahagiaan .....	47
3.7 Sebaran Aitem Skala Kebahagiaan yang Memiliki Daya Beda Baik ....	48
3.8 Ringkasan Hasil Uji Kuantitatif Skala Penerimaan Diri.....	49
3.9 Sebaran Aitem Penerimaan Diri yang Memiliki Daya Beda Baik.....	50
3.10 Interpretasi Reliabilitas .....	53
3.11 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritis.....	54
3.12 Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi .....	56
4.1 Sebaran Jumlah Siswa SLB .....	58
4.2 Komposisi Jumlah Responden yang Mengisi dan Tidak Mengisi Skala.....	59
4.3 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritis.....	62
4.4 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri.....	64
4.5 Hasil Analisis Statistika Deskriptif .....	65
4.6 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri Berdasarkan Keyakinan Akan Kemampuan Diri .....	66
4.7 Statistik Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Keyakinan Akan Kemampuan Diri .....	67
4.8 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri Berdasarkan Menganggap Dirinya Berharga.....	68

4.9 Statistik Deskriptif Penerimaan Diri Menganggap Dirinya Berharga ...	69
4.10 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri Berdasarkan Dapat Menerima Pujian atau Celaan Secara Objektif .....	70
4.11 Statistik Deskriptif Penerimaan Diri Dapat Menerima Pujian atau Celaan Secara Objektif .....	71
4.12 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri Berdasarkan Tidak Menyalahkan Diri Atas Keterbatasan yang Dimiliki .....	73
4.13 Statistik Deskriptif Penerimaan Diri Tidak Menyalahkan Diri Atas Keterbatasan yang Dimiliki .....	73
4.1.4 Ringkasan Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Tiap Aspek .....	74
4.15 Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Tiap Aspek Penerimaan Diri .....	75
4.16 Distribusi Frekuensi Kebahagiaan .....	78
4.17 Hasil Analisis Statistika Deskriptif .....	79
4.18 Distribusi Frekuensi Kebahagiaan Berdasarkan Terjalannya Hubungan Positif dengan Orang Lain .....	81
4.19 Statistik Deskriptif Kebahagiaan Berdasarkan Terjalannya Hubungan Positif dengan Orang Lain .....	81
4.20 Distribusi Frekuensi Kebahagiaan Berdasarkan Optimis .....	83
4.21 Statistik Deskriptif Kebahagiaan Berdasarkan Optimis .....	83
4.22 Distribusi Frekuensi Kebahagiaan Berdasarkan Resiliensi .....	85
4.23 Statistik Deskriptif Kebahagiaan Berdasarkan Resiliensi .....	85
4.24 Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Tiap Aspek Kebahagiaan .....	86
4.25 Hasil Uji Normalitas .....	87
4.26 Hasil Uji Linieritas .....	88
4.27 Analisis Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan .....	89

## DAFTAR GAMBAR

3.1 Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan .....	41
4.1 Diagram Gambaran Umum Penerimaan Diri.....	64
4.2 Diagram Ringkasan Deskriptif Penerimaan Diri Berdasarkan Tiap Aspek .....	75
4.3 Diagram Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Tiap Aspek Penerimaan Diri ....	76
4.4 Diagram Gambaran Umum Kebahagiaan .....	78
4.5 Diagram Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Kebahagiaan Tiap Aspek.....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

1 Skala Uji Coba .....	108
2 Skala Penelitian.....	118
3 Tabulasi Uji Coba .....	127
4 Validitas dan Reliabilitas .....	133
5 Tabulasi Penelitian.....	144
6 Hasil Uji Asumsi.....	162
7 Hasil Uji Hipotesis .....	164
8 Surat Penelitian .....	166





# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap orang tidak akan pernah terlepas dari suatu masalah, baik masalah pribadi maupun masalah sosial yang akan mempengaruhi kebahagiaan pada diri seseorang. Kebahagiaan adalah suatu hal yang bernilai tinggi dan setiap orang berhak untuk mendapatkannya. Kebahagiaan merupakan suatu emosi positif yang timbul akibat adanya perasaan tenang, damai, dan menerima segala sesuatu yang ada pada diri seseorang. Sebagai emosi positif yang bermakna, kebahagiaan tidak dapat terlihat secara eksplisit, melainkan terlihat dari ekspresi yang ditunjukkan.

Menurut Seligman (dalam Nashori, 2008) kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk. Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif (seperti ekstase dan kenyamanan) serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan).

Khavari (dalam Nashori, 2008) mengatakan bahwa kebahagiaan seseorang bergantung pada empat aspek yaitu material, intelektual, emosional, dan spiritual. Saat berhadapan dengan masalah seperti apapun, seseorang yang mampu menyeimbangkan aspek-aspek tersebut akan dapat mengatasi masalah yang ada. Maxwell (dalam Nashori, 2008), berpandangan bahwa bagaimanapun juga, semua manusia memiliki kesulitan. Masalah ataupun penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Yang penting adalah bagaimana cara seseorang menghadapi masalah

atau penderitaan dalam hidupnya. Saat seseorang mampu mengabaikan bahkan menyelesaikan masalah atau penderitaannya maka akan memunculkan kepuasan dan akan menciptakan kebahagiaan pada dirinya.

Lazarus (Rahardjo, 2007) mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Lazarus menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Secara lebih lanjut, Lazarus (Rahardjo, 2007) juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, seseorang bisa saja bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus dapat memberi kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Salah satu wujud dari kebahagiaan adalah lahirnya seorang anak dalam sebuah keluarga, bahkan anak dikatakan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi stabilitas pernikahan. Ketika seorang ibu sedang mengandung, tentunya ia mengharapkan anak yang ada dalam kandungannya lahir dengan sehat dan sempurna. Biasanya sejak anak masih dalam kandungan para orang tua mencoba membayangkan dan menggambarkan anaknya secara fisik dan mulai

merencanakan apa yang dapat mereka lakukan untuk memberikan yang terbaik bagi anak mereka.

Tidak semua anak lahir dengan kondisi yang sehat dan sempurna, beberapa dari mereka terlahir dengan memiliki keterbatasan atau ketidakmampuan, baik fisik maupun psikis. Terdapat kekurangan fisik ataupun kelainan mental. Namun pada kenyataannya, tidak semua orang tua yang memiliki anak dengan keterbatasan fisik atau mental merasakan kebahagiaan, melihat kondisi anaknya yang tidak sempurna. Kelainan fisik dan mental inilah yang disebut dengan *difabel* (*different ability*).

Jumlah penyandang cacat di Indonesia pada tahun 2007 menurut jenisnya dapat diklasifikasikan menjadi: (1) penyandang cacat pendengaran (tuna rungu) sebanyak 106.612 orang; (2) penyandang cacat penglihatan (tuna netra) sebanyak 195.332 orang; (3) penyandang tuna wicara sebanyak 118.293 orang; (4) penyandang cacat bisu-tuli (tuna wicara dan rungu) sebanyak 67.575 orang; (5) penyandang cacat tubuh (tuna daksa) sebanyak 521.231; (6) penyandang cacat mental (tuna grahita) sebanyak 236.439 orang; (7) penyandang cacat jiwa sebanyak 149.789; (8) penyandang cacat ganda sebanyak 83.396 orang ([www.bappenas.co.id](http://www.bappenas.co.id)).

Berdasarkan penjelasan di atas, kita dapat melihat bahwa kebahagiaan sangat dibutuhkan utamanya bagi para orang tua yang memiliki anak yang berkelainan fisik maupun mental atau yang biasa disebut dengan *difabel* untuk memberikan perhatian dan kasih sayangnya kepada anaknya. Namun, menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara wawancara kepada orang tua

yang memiliki anak *difabel* pada tanggal 9 – 16 September 2016 terhadap sepuluh orang tua yang memiliki anak *difabel* menunjukkan bahwa cenderung tidak bahagia.

Empat dari sepuluh orang tua mengatakan pada fase awal mereka memilih untuk menutup diri mengenai keadaan anaknya kepada tetangga, teman, bahkan kepada keluarga dekat sekalipun, kecuali pada dokter yang menangani anaknya. Sedangkan yang lainnya, mengungkapkan merasakan cemas akan kondisi yang dihadapi anaknya kelak. Hal tersebut dapat dilihat melalui kutipan wawancara dengan responden (35 tahun) yang merupakan ibu dari anak yang menderita *cerebral palsy* yang kini berusia 9 tahun dan bersekolah di SLB, menunjukkan bahwa responden sangat sedih dan tidak menyangka dengan kondisi anaknya.

Saya benar-benar tidak menyangka anak yang saya nanti-nantikan terlahir cacat, rasanya saya mau teriak kencang. Mau tanya sama Tuhan, kenapa Dia izinkan ini terjadi pada saya sendiri. Seandainya saya lebih ketat jaga kandungan saya, mungkin nggak akan kaya gini jadinya. Sekarang ya saya sekolahkan anak saya di SLB sini, saya sendiri yang anter sama nungguin. Saya suka minder sendiri kalo pergi sama anak saya, takut dibilang gagal. Saya sayang sih sayang sama anak saya, tapi nggak tau saya takut sama malu aja kalo ketemu orang banyak terus tanya-tanya tentang anak saya (wawancara pada tanggal 11 September 2016).

Dari pernyataan responden diatas, terlihat bagaimana ia sangat terpukul dan kecewa ketika mengetahui anak yang ia kandung terlahir dalam kondisi yang tidak sempurna. Mereka tidak berani melihat anaknya karena merasa bersalah telah melahirkannya dalam kondisi yang tidak sempurna. Sampai pada akhirnya rasa bersalah itu semakin kuat saat ia mengakui bahwa ia sangat menyayangi anaknya, hal itu yang membuatnya belajar untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri. Banyak dampak negatif yang dirasakan oleh para orang tua dengan anak

*difabel*, baik secara fisik maupun psikologis. Oleh sebab itu dibutuhkan penerimaan diri yang positif terhadap dirinya sendiri yang dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Mereka bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri serta bebas dari perasaan cemas akan penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya. Seseorang dikatakan mampu melakukan penerimaan diri apabila dalam mengatasi tekanan hidup mereka menunjukkan respon yang tepat. Secara lebih jelasnya, orang tua yang memiliki penerimaan diri yang baik dia akan memiliki gambaran dirinya yang positif, yang ditandai dengan memahami dan menerima fakta-fakta yang ada dan mereka dapat menyesuaikan diri sehingga evaluasi tentang dirinya juga positif.

Keadaan psikologis yang baik akan menimbulkan emosi yang positif yang akan memperkuat mereka dalam menjalani hidup, menyediakan jalan menuju kehidupan yang gembira, bahagia, dan memuaskan. Emosi positif akan melahirkan suatu rasa bahagia. Orang tua dengan anak *difabel* yang bahagia pasti merasa kebaikan tentang diri sendiri, memiliki harga diri yang tinggi, pengendalian diri dengan sikap terbuka. 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.

Tingkat kebahagiaan yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi oleh penerimaan dirinya. Hal ini diungkapkan dalam studi yang dilakukan oleh Marinic (Tuzzahra,dkk. 2013) menyebutkan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh

apabila individu merasa puas akan dirinya serta penerimaan diri yang di dapat dari lingkungan sosialnya. Marinic juga menjelaskan kebahagiaan dan kepuasan akan digunakan untuk berhadapan dengan situasi kehidupannya. Studi lain dilakukan oleh Brickman, Coates, dan Bullman (Tuzzahra,dkk. 2013) yang menunjukkan bahwa kebahagiaan diperoleh setelah individu menerima kondisi dirinya terlebih dahulu.

Tingkat penerimaan orang tua dalam menerima anak dengan *different ability (difabel)* sangat dipengaruhi oleh tingkat kestabilan dan kematangan emosinya, pendidikan, status sosial ekonomi, jumlah kestabilan keluarga, struktur dalam keluarga, dan kultur turut melatarbelakanginya. *World Health Organization* (dalam Putra, 2014) menyatakan bahwa *difabel (differently able people)* atau individu yang berkelainan) adalah setiap orang yang mempunyai kelainan fisik dan atau mental, yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya dalam aktivitas.

Menurut Rahmat (2011) penerimaan diri yang positif banyak dipengaruhi oleh rasa bangga terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki, sedangkan penerimaan diri negatif terjadi jika hanya memikirkan kekurangan-kekurangan yang ada dalam dirinya tanpa memikirkan kelebihan yang dimilikinya. Penerimaan diri memegang peranan penting dalam menemukan dan mengarahkan seluruh perilaku, maka sedapat mungkin individu harus mempunyai penerimaan diri yang positif.

Penerimaan diri tidak bisa di dapatkan secara instan, melainkan melalui suatu proses yang panjang dalam rentang kehidupannya. Penerimaan yang tinggi,

memungkinkan individu untuk dapat menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah diperolehnya, tetapi hal tersebut akan sulit dirasakan oleh individu yang tidak bisa menerima setiap kekurangan yang ada pada dirinya. Penerimaan diri yang dimiliki oleh setiap individu tidak selalu sama. Dalam satu situasi yang sama, suatu individu dapat merasa yakin untuk dapat mengerjakan tugas yang ada, namun individu lain dapat saja merasa tidak mampu untuk dapat mengerjakan tugas yang ada.

Penerimaan lingkungan secara positif akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut melihat dirinya serta mengetahui kelemahannya dan tidak mencela kelemahan yang ada pada dirinya yang akan membuat individu menjadi lebih mandiri dalam berbagai hal. Anak yang memiliki kecacatan fisik yang biasa disebut *difabel* baik itu dari lahir maupun karena suatu insiden (kecelakaan) membutuhkan perhatian khusus dari orang tua agar timbul sikap percaya diri, menjadi anak yang mandiri, dapat lebih produktif, memilih kehidupan yang layak, serta merasa aman dan terlindungi.

Untuk dapat membangun rasa percaya diri dan kemandirian pada anak, terlebih dahulu para orang tua harus dapat memahami kekurangan yang terdapat dalam diri anak-anak mereka, yaitu ketidaklengkapan anggota fisik. Tidak mudah bagi orang tua yang anaknya menyandang berkebutuhan khusus untuk mengalami fase ini, sebelum akhirnya sampai pada tahap penerimaan (*acceptance*). Ada masa orang tua merenung dan tidak mengetahui tindakan tepat apa yang harus diperbuat.

Tidak sedikit orang tua kemudian memilih tidak terbuka mengenai keadaan anaknya kepada orang-orang disekitarnya (Faradina, 2016). Berbagai hambatan dalam perkembangan yang dialami anak *difabel* dapat teratasi apabila mereka mendapat bantuan dari orang dewasa disekitarnya (Hallan dan Kauffman dalam Levianti, 2011). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara peneliti terhadap orang tua dengan anak *difabel* yang menunjukkan bahwa reaksi orang tua ketika awal anaknya dikatakan bernasalah adalah tidak percaya, terkejut, sedih, kecewa, merasa bersalah, marah, dan menolak dengan kondisi yang ada. Mereka merenung dan tidak mengetahui tindakan tepat apa yang harus diperbuat. Banyak sekali dampak negatif yang akan dirasakan oleh orang tua, baik secara fisik maupun psikologis.

Santrock (dalam Putra, 2014) menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya. Penerimaan ini bukan berarti seorang individu menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri dengan lebih baik. Individu yang menerima diri berarti individu tersebut telah mengenali apa dan bagaimana dirinya serta mempunyai motivasi untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik lagi untuk menjalani kehidupan.

Calhoun dan Acocella (dalam Senkeyta, 2011) mengatakan penerimaan diri adalah individu yang dapat menerima dirinya dan juga menerima orang lain apa adanya. Hal ini tidak berarti bahwa dia tidak pernah kecewa terhadap dirinya sendiri atau bahwa dia gagal mengenali kesalahannya sebagai suatu kesalahan. Dia tidak perlu meminta maaf atas eksistensinya, dan dengan menerima dirinya



sendiri, dia juga dapat menerima orang lain. Penerimaan diri akan membantu individu dalam menyesuaikan diri sehingga sifat-sifat dalam dirinya seimbang dan terintegrasi.

*Difabel* pada saat ini dalam suatu bagian masyarakat berada dalam kondisi yang kurang beruntung dan terkesan terbuang dalam masyarakat karena kecacatannya. Masyarakat memandang orang dengan penyandang cacat sebagai suatu obyek yang patut untuk diberikan belas kasihan. Pandangan negatif dari masyarakat itulah yang menyebabkan orang tua yang memiliki anak dengan cacat fisik atau *difabel* menjadi tidak percaya diri, menjadi rendah diri, tidak bisa menerima keadaan anaknya, dan minder.

Hal tersebut akan berdampak pada perkembangan kepribadian yang terhambat, sehingga orang tua yang memiliki anak *difabel* menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan khawatir dalam mengasuh dan mendidik anak mereka, dan ragu-ragu dalam menentukan pilihan.

Orang tua yang tidak bisa menerima kenyataan yang ada terkait dengan kondisi fisik ataupun mental anak akan cenderung menilai negatif kemampuan diri sendiri, sehingga potensi yang ada pada dirinya menjadi teraktualisasikan. Calhoun dan Acocella (dalam Carson dkk, 2006) mengatakan penerimaan diri akan membantu individu dalam menyesuaikan diri sehingga sifat-sifat dalam dirinya seimbang dan terintegrasi.

Individu yang mempunyai penerimaan diri yang baik menunjukkan sikap menyayangi dirinya dan juga lebih memungkinkan untuk bisa menyayangi orang lain, sedangkan individu yang penerimaan dirinya rendah maka cenderung

membenci dirinya dan lebih memungkinkan untuk membenci orang lain. Rendahnya penerimaan diri pada orang tua anak *difabel* selain menyebabkan merasa tidak nyaman dengan kondisinya, juga dapat menyebabkan kurang memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anaknya. Penerimaan diri yang rendah akan menyulitkan orang tua dalam merawat anak, bahkan dapat juga menyembunyikan anak dengan tidak disuruh bermain dengan anak-anak lainnya agar tidak dicemooh oleh orang lain.

Penerimaan diri yang tinggi tidak akan merasa ragu-ragu untuk mengekspresikan segala perasaan, pikiran, pendapat, dan idenya secara langsung, jujur, dan terbuka terhadap orang lain tanpa takut dinilai jelek atau salah dan memandang positif dalam segala hal. Ciri penerimaan diri yang tinggi tersebut menunjukkan adanya kebahagiaan di dalamnya.

Idealnya orang tua dengan anak *difabel* mampu mengembangkan rasa percaya diri dengan baik, dengan munculnya rasa percaya diri berarti orang tua sudah dapat menerima kondisi yang ada sehingga akan merasa nyaman dan bahagia dalam mengasuh dan membesarkan anaknya yang *difabel*. Orang tua yang dapat menerima kondisi anaknya diharapkan dapat memotivasi dalam mendidik dan merawat anak.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa orang tua 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, dengan demikian individu akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya yang

akan berdampak pada perasaan tenang dan bahagia, karena orang yang bahagia adalah mereka yang mampu menghargai diri sendiri, bangga terhadap dirinya, dan bersifat terbuka.

Kebahagiaan individu dimulai dari kemampuan dalam menghargai dirinya dan menerima diri sendiri apa adanya. Individu akan hidup apa adanya dan tidak menutup dirinya, sadar akan kelemahan dan kelebihanannya serta merasa bangga terhadap dirinya. Semakin baik penerimaan diri pada orang tua maka semakin tinggi kebahagiaan orang tua terhadap anak *difabel*.

Orang tua yang memiliki anak *difabel* atau penyandang cacat fisik ataupun mental 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 yang menyandang cacat fisik, bagaimana orang tua tersebut dapat memberikan gambaran yang positif terhadap kondisi anaknya yang akan menimbulkan rasa percaya diri pada anak *difabel* dan dapat mengoptimalkan potensi yang mereka miliki.

Terdapat beberapa penelitian dengan tema yang sama yaitu penerimaan diri dengan kebahagiaan, seperti penelitian korelasional yang dilakukan oleh Muslimah (2010) yang meneliti penerimaan diri dengan kebahagiaan pada anak jalanan yang berada di rumah singgah atau yayasan anak jalanan yang berusia antara 10 sampai 21 tahun. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Lestianti (2016) yang meneliti tentang hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan

dengan jumlah subjek sebanyak 80 orang karyawan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2015) yang meneliti tentang hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian tersebut menggunakan 64 subjek laki-laki dan 88 subjek perempuan berusia 35-60 tahun dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan kebahagiaan tetapi tidak memiliki pengaruh terhadap jenis kelamin.

Dari pemaparan beberapa penelitian di atas, perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah adanya perbedaan subjek dimana penelitian ini menggunakan orang tua yang memiliki anak *difabel* sebagai subjek penelitian. Selain itu dalam penelitian ini tidak menspesifikasikan jenis kelamin sebagai kriteria subjek melainkan menggunakan kriteria subjek yang tinggal satu rumah dengan anaknya, sehingga subjek berinteraksi langsung dan memiliki keterlibatan penuh dalam merawat dan membesarkan anaknya. Perbedaan lokasi juga menjadi perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Oleh sebab itu, melihat dari permasalahan dan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada orang tua dengan anak *difabel*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua dengan anak *difabel*?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri orang tua dengan anak *difabel*?
3. Bagaimana tingkat kebahagiaan pada orang tua dengan anak *difabel*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan orang tua dengan anak *difabel*.
2. Mengetahui tingkat penerimaan diri orang tua dengan anak *difabel*.
3. Mengetahui tingkat kebahagiaan pada orang tua dengan anak *difabel*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi terutama pada bidang Psikologi Klinis khususnya pada pembahasan penerimaan diri dan kebahagiaan sera dapat dijadikan rujukan dalam penelitian terkait berikutnya.

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Penerimaan Diri**

##### **2.1.1 Pengertian Penerimaan Diri**

Sheerer (Machdan, 2012) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan sikap dalam menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima kelebihan dan kelemahannya. Menerima diri berarti telah menyadari, memahami dan menerima apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Sheerer (Machdan, 2012) menambahkan 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.

Pannes (Sari, 2002) 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 penghargaan atas dirinya secara

keseluruhan. Artinya, individu ini memiliki kepastian akan kelebihan-kelebihannya, dan tidak mencela kekurangan-kekurangan dirinya. Individu yang memiliki penerimaan diri mengetahui potensi yang dimilikinya dan dapat menerima kelemahannya.

Supratiknya (1995:84) menjelaskan penerimaan diri adalah penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Penerimaan ini bukan berarti seorang individu menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri dengan lebih baik. Individu yang menerima diri berarti individu tersebut telah mengenali apa dan bagaimana dirinya serta mempunyai motivasi untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik lagi untuk menjalani kehidupan.

Individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya, orang yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri tidak menyukai karakteristik mereka sendiri, merasa diri mereka tidak berguna dan tidak percaya diri. (Ceyhan dalam Putri,dkk. 2013)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 berarti kepuasan individu terhadap dirinya sendiri, pemikiran yang realistis serta kesadaran akan kelemahan dan potensi pada dirinya yang pada akhirnya individu akan merasa bahwa dirinya unik.

### 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Hurlock (1999: 259) mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri adalah:

#### a. Pemahaman Diri

Merupakan persepsi yang murni terhadap dirinya sendiri atau persepsi diri yang realistik. Rendahnya pemahaman diri berawal dari ketidaktahuan individu dalam mengenali diri. Pemahaman dan penerimaan diri merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan memiliki penerimaan diri yang baik, sebaliknya individu yang memiliki pemahaman diri yang rendah akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula.

#### b. Harapan-Harapan yang realistik

Harapan-harapan yang realistik akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Seseorang yang mengalahkan dirinya sendiri dengan ambisi dan standar prestasi yang tidak masuk akal berarti seseorang tersebut kurang dapat menerima dirinya.

#### c. Bebas Dari Hambatan Lingkungan.

Harapan individu yang tidak tercapai banyak yang berawal dari lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkontrol oleh individu. Hambatan lingkungan ini bisa berasal dari orang tua, guru, teman, maupun orang dekat lainnya. Penerimaan diri akan dapat terwujud dengan mudah apabila lingkungan dimana individu berada memberikan dukungan yang penuh.



d. Sikap Lingkungan Seseorang.

Sikap yang berkembang di masyarakat akan ikut andil dalam proses penerimaan diri seseorang. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik pada individu, maka individu akan cenderung untuk senang dan menerima dirinya.

e. Frekuensi Keberhasilan

Setiap orang pasti akan mengalami kegagalan, hanya saja frekuensi kegagalan antara satu orang dengan orang lain berbeda-beda. Semakin banyak keberhasilan yang dicapai akan menyebabkan individu yang bersangkutan menerima dirinya dengan baik.

f. Ada Tidaknya Tekanan yang Berat.

Tekanan emosi yang berat dan terus menerus seperti dirumah maupun di lingkungan kerja akan mengganggu seseorang dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan mempengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan mengakibatkan individu malas, kurang bersemangat, dan kurang bereaksi dengan orang lain. Dengan tidak adanya tekanan yang berarti pada individu, akan memungkinkan anak yang lemah mental untuk bersikap santai pada saat tegang. Kondisi yang demikian akan memberikan kontribusi bagi terwujudnya penerimaan diri.

g. Ada Tidaknya Identifikasi Seseorang.

Pengenalan orang-orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan memungkinkan berkembangnya sikap positif terhadap dirinya serta mempunyai contoh atau metode yang baik bagaimana harus berperilaku.

#### h. Perspektif Diri.

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Rendahnya perspektif diri akan menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Namun perspektif diri yang obyektif dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya akan memudahkan dalam penerimaan diri.

#### i. Latihan pada Masa Kanak-Kanak.

Pelatihan yang diterima pada masa kanak-kanak akan mempengaruhi pola-pola kepribadian anak selanjutnya. Latihan yang baik pada masa kanak-kanak akan memberikan pengaruh positif pada penerimaan diri, sebaliknya penerimaan diri yang tidak baik akan memberikan pengaruh yang negatif, yaitu sikap penolakan terhadap diri sendiri.

#### j. Konsep Diri yang Stabil.

Konsep diri yang stabil bagi seseorang akan memudahkan dia dalam usaha menerima dirinya. Apabila konsep dirinya selalu berubah-ubah maka dia akan kesulitan memahami diri dan menerimanya sehingga terjadi penolakan pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena individu memandang dirinya selalu berubah-ubah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri meliputi; pemahaman diri, harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, sikap lingkungan seseorang, frekuensi keberhasilan, ada tidaknya tekanan yang berat, ada tidaknya identifikasi seseorang, perspektif diri, latihan pada masa anak-anak, dan konsep diri yang stabil.

### 2.1.3 Karakteristik Penerimaan Diri

Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri menurut Jersild (Sari, 2002), yaitu:

- a. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya.
- b. Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain.
- c. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya.
- d. Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya.
- e. Mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya.
- f. Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri.
- g. Menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka.
- h. Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan.
- i. Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu.
- j. Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

### 2.1.4 Aspek-aspek Penerimaan Diri

Penerimaan diri tidak berarti seseorang menerima begitu saja kondisi tanpa berusaha mengembangkan diri lebih lanjut, orang yang menerima diri berarti telah mengenali dimana dan bagaimana dirinya saat ini, serta mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri lebih lanjut. Sheerer (dalam Sutadiputra ,

1994: 83) menjelaskan lebih lanjut mengenai aspek-aspek individu yang dapat memiliki penerimaan diri, yaitu:

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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.
- d. 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.
- e. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Berarti individu memiliki keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan segala resiko yang timbul akibat perilakunya.
- f. 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.

g. 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.

Beranjak dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu harus bisa menerima diri seadanya walaupun banyak terdapat kelemahan. Apabila sikap tersebut dapat tercipta serta mencoba untuk menghargai dan menyayangi diri sendiri, pikiran pun akan menjadi lebih terbuka untuk menerima semua perubahan yang terjadi. Individu yang senantiasa memiliki kepercayaan diri, tidak mudah menyalahkan diri sendiri maupun orang lain merupakan individu yang memiliki penerimaan diri yang baik. 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.

Allport (Hjelle & Zeigler, 1992: 191) mengungkapkan lima aspek penerimaan diri, yaitu:

- a. Penerimaan diri apa adanya dan individu yang dapat menerima diri dapat melihat masa depan secara positif.
- b. Tidak menolak diri sendiri, apabila memiliki kelebihan dan kekurangan.

- c. Memiliki keyakinan bahwa mencintai diri sendiri, individu tidak harus dicintai dan dihargai oleh individu lain.
- d. Merasa bahagia, sehingga individu tidak perlu merasa dirinya benar-benar sempurna.
- e. Memiliki keyakinan bahwa dia mampu menghasilkan kerja yang berguna.

Berdasarkan pemaparan di atas aspek-aspek yang akan digunakan sebagai indikator dalam penelitian meliputi; individu yang mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan, individu yang menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain, individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif, dan individu tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimilikinya ataupun mengingkari kelebihanannya.

### **2.1.5 Tahap-tahap Penerimaan Diri**

Ada beberapa tahapan yang akan dilalui orang tua, Kubbler Ross (2008) membagi tahapan – tahapan tersebut sebagai berikut :

#### **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

## 2.2 Kebahagiaan

### 2.2.1 Definisi Kebahagiaan

Peterson (Peterson, dkk. 2007) menyebutkan bahwa orang yang paling bahagia adalah mereka yang memiliki kebermaknaan hidup yang penuh dengan adanya kenikmatan (meliputi harapan, keindahan, humor), makna (meliputi religiusitas, perspektif, kreatifitas, ketekunan, rasa ingin tahu), dan keterlibatan diri (meliputi semangat, cinta, bersyukur). Alan Carr (2004: 42) menggambarkan orang yang bahagia ialah mereka yang ekstrovert dan optimis, dan memiliki penghargaan terhadap diri yang tinggi, serta dapat mengendalikan diri. 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. Lazarus menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan emosi positif dimana individu memiliki kebermaknaan hidup yang penuh, memiliki penghargaan diri yang tinggi, serta dapat mengendalikan diri.

### **2.2.2 Aspek-Aspek Kebahagiaan**

Ada beberapa aspek yang menjadi sumber kebahagiaan sejati. Seperti yang dikemukakan Seligman (2005: 178):

#### **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 (Freeman dan Freeman, 2014: 88)

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.

Sedangkan Freeman dan Freeman (2014: 2) membagi kebahagiaan kedalam empat komponen seperti kenikmatan, makna, keterlibatan diri, serta lebih sedikit emosi negatif.

- a. Kenikmatan (*pleasure*)
- b. Makna (*Meaning*)
- c. Keterlibatan diri (*Engagement*)
- d. Lebih Sedikit Emosi Negatif

Aspek-aspek yang akan diturunkan menjadi indikator dalam penelitian ini ialah terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, optimis, dan resiliensi.

### 2.2.3 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.

## **2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

### 1. Faktor Eksternal

Berikut adalah faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005: 154), yaitu:

#### a. Budaya

Faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang.

#### b. Kehidupan Sosial

Orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka sendiri.

c. Agama atau Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna hidup bagi manusia.

d. Usia

Kepuasan hidup akan sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana emosi positif dan emosi negatif berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

e. Uang

Negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan.

f. Kesehatan

Persepsi subjektif pada diri sendiri dapat mempengaruhi kebahagiaan.

g. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria. Tingkat emosi rata-rata pada pria dan wanita berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria.

## 2. Faktor Internal

Faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005: 178), yaitu:

### a. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, sebagai berikut:

- a) Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.
- b) *Gratitude* (Bersyukur)

Bersyukur terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif.

### c) *Forgiving dan Forgetting* (Memaafkan dan Melupakan)

Perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memaafkan. Definisi memaafkan adalah memutuskan untuk tidak menghukum pihak yang menurut seseorang telah berlaku tidak adil padanya, bertindak sesuai dengan keputusan tersebut, dan mengalami kelegaan emosi setelahnya. Memaafkan dapat menurunkan stress dan meningkatkan kemungkinan terciptanya kepuasan hidup.

### b. Optimisme Terhadap Masa Depan

Optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang.

### c. Kebahagiaan Pada Masa Sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:

a) *Pleasure*

Kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* terbagi menjadi dua, yaitu; *bodily pleasure* yang didapat melalui panca indera dan sensori, dan *higher pleasure* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks.

Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu memberi selang waktu yang cukup panjang antar kejadian menyenangkan, *savoring* (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan, serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda.

Dapat disimpulkan dari tiga faktor internal yang merumuskan tiga emosi positif berdasarkan orientasi waktunya, yakni emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, seperti rasa puas, damai dan bangga.

Emosi positif yang ditujukan pada masa sekarang, seperti kenikmatan lahiriah (misalnya kelezatan makanan dan kehangatan) dan kenikmatan yang lebih tinggi seperti senang, gembira, dan nyaman. Emosi positif yang ditujukan pada masa depan, seperti optimisme, harapan, kepastian (*confidence*), kepercayaan (*trust*), dan keyakinan (*faith*). Emosi positif pada masa depan tersebut ditunjang oleh bagaimana individu memandang masa depannya.

### Faktor - Faktor yang Mengurangi Kebahagiaan:

Rahmat (2011) menjelaskan dua hal yang dapat menyebabkan manusia tidak bahagia:

#### 1. Berkeluh Kesah

Berkeluh kesah hanya akan menunjukkan kapasitas kita sebagai orang yang hanya menyalahkan keadaan tanpa mau merubahnya meski mampu untuk merubahnya lebih baik. Hal tersebut juga mengakibatkan seseorang menjadi lebih tenpramental dan egois.

#### 2. Pikiran Negatif

Pikiran negatif adalah pemikiran yang mengganggu, gambaran-gambaran, atau ide-ide yang jelek, menghantui, bersifat menyusahkan, serta sulit diatur sehingga membuat pikiran tidak bebas.

Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan berdasarkan penjelasan diatas yaitu; budaya, kehidupan sosial, agama dan religiusitas, usia, uang kesehatan, jenis kelamin. Sedangkan faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu; kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang.

### **2.3 Difabel**

Menurut *World Health Organization* menyatakan bahwa *difabel* (*differently able people* atau individu yang berkelainan) adalah setiap orang yang memiliki kelainan fisik, kelainan mental, dan kelainan karakteristik sosial.

1. Kelainan fisik adalah kelainan yang terjadi pada satu atau lebih organ tubuh tertentu. Akibat dari kelainan tersebut timbul suatu keadaan pada fungsi

fisik 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)

2. 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)

3. 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).

Sesuai dengan klasifikasi internasional dari WHO mengenai kecacatan, ada tiga derajat kecacatan (Salimo dalam Narendra, dkk. 2005: 99):

#### 1. *Impairment*

Kehilangan atau ketidaknormalan pada hal-hal yang menyangkut psikis fisiologis baik struktur maupun fungsinya, misal kehilangan atau cacat bagian tubuh, amputasi lengan atau kaki, paralisis karena poliorabun dekat, diabetes, dll.

#### 2. *Disability*

Keterbatasan atau kekurangan dari kemampuan untuk melaksanakan aktivitas yang biasanya dapat dikerjakan oleh orang normal sebagai akibat dari *impairment*, misal kesulitan membaca, berhitung menulis, berjalan, mendengar, berkomunikasi. Bila *impairment* dapat permanen atau sementara, *disability* juga dapat berlangsung dalam waktu pendek atau lama.

#### 3. *Handicap*

Kerugian yang diderita individu akibat *impairment* dan *disability* yang menghalangi tercapainya keadaan normal, misal mengkomunikasikan pikiran dan kehendaknya, tidak dapat berinteraksi dengan anak lain.

### **2.4 Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan**

Orang tua dengan anak *difabel* memerlukan penerimaan diri yang baik, karena penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Mereka yang memiliki konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya, mereka dapat menyesuaikan diri dengan

seluruh pengalaman mentalnya sehingga evaluasi tentang dirinya juga positif. Konsep diri yang rendah akan cenderung menolak dirinya sendiri atau hanya menerima separuh bagian dirinya saja dan akan berpengaruh buruk pada keadaan psikologisnya.

Keadaan psikologis yang buruk akan membuat mereka tidak dapat bertahan dalam masalah yang dihadapi. Banyak keluarga yang merasa sedih karena harapan dan impian mereka akan masa depan anak harus tertunda setelah mengetahui anaknya terdiagnosa sebagai sebagai anak *difabel* (Rogers dalam Faradina, 2016). Beberapa orang melihat hal ini sebagai tekanan yang membuat orang tua menjadi depresi. Respon orang tua terhadap anggota keluarga yang mengalami psikopatologis akan mempengaruhi sikap orang tua terhadap anggota keluarga yang mengalami psikopatologis, selain itu 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 dengan anak *difabel* menimbulkan emosi yang positif yang akan memperkuat mereka menjalani hidup, menyediakan jalan menuju kehidupan gembira, bahagia, dan memuaskan (Gary dan Don, 2005). 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) akan melahirkan suatu rasa bahagia. Orang tua dengan anak *difabel* yang bahagia pasti merasa kebaikan tentang dirinya sendiri, memiliki harga diri yang tinggi, pengendalian diri dengan sikap terbuka.

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.

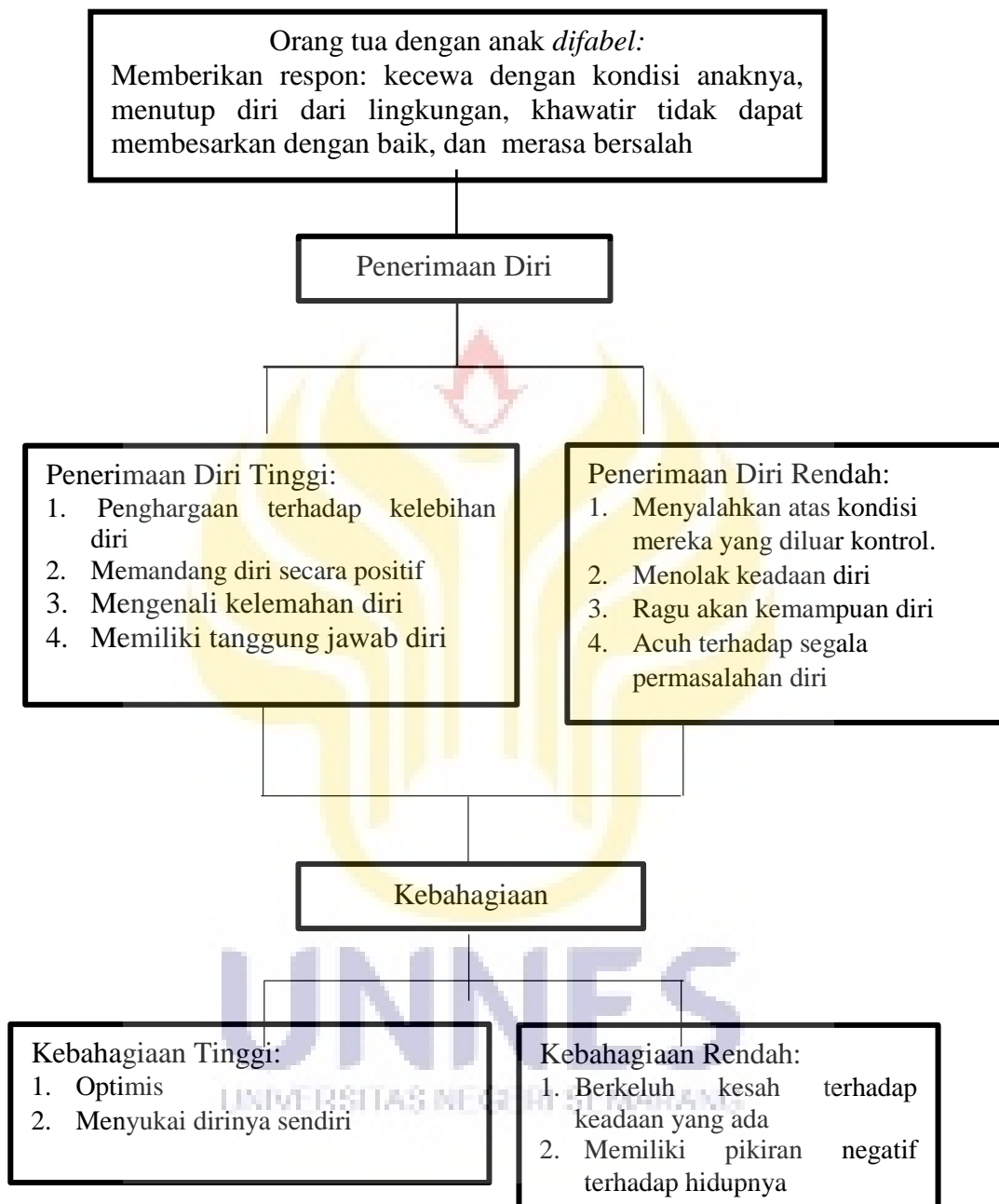
Orang yang sehat secara psikologis selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap kritikan dan masukan dari orang lain, dengan demikian individu akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya yang akan berdampak pada perasaan tenang dan bahagia, karena orang yang bahagia adalah mereka yang mampu menghargai diri sendiri, bangga terhadap dirinya, dan bersifat terbuka.

Kebahagiaan individu dimulai dari kemampuan dalam menghargai dirinya dan menerima diri sendiri apa adanya. Individu akan hidup apa adanya dan tidak menutup dirinya, sadar akan kelemahan dan kelebihanannya serta merasa bangga

terhadap dirinya. Semakin baik penerimaan diri pada orang tua maka semakin tinggi kebahagiaan orang tua terhadap anak *difabel*



## 2.5 Kerangka Berpikir Penelitian



Gambar 2.1 Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kebahagiaan

Berdasarkan gambar kerangka berpikir penelitian di atas, dapat dilihat bahwa penerimaan diri berkorelasi terhadap kebahagiaan. Digambarkan bahwa penerimaan diri yang tinggi, dilihat dari karakteristik orang yang tahu akan kelebihan dan kelemahan dirinya, penghargaan terhadap kelebihan diri, memandang diri secara positif, mengenali kelemahan diri, memiliki rasa tanggung jawab yang akan berdampak pada tingginya rasa bahagia yang dimiliki. Kebahagiaan ditandai dengan individu yang menyukai dirinya sendiri, bersifat dan optimis. Sebaliknya, jika penerimaan diri itu rendah yang digambarkan dengan menyalahkan atas kondisi mereka yang diluar kontrol, menolak keadaan diri, ragu akan kemampuan diri, acuh terhadap segala permasalahan diri, maka akan mempengaruhi kebahagiaan pada diri yang rendah juga.

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dijelaskan di atas, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua dengan anak *difabel*”. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki orang tua, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat penerimaan diri orang tua, maka semakin rendah kebahagiaan yang dirasakan oleh orang tua dengan anak *difabel*.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerimaan diri orang tua yang memiliki anak *difabel* berada pada kategori sangat tinggi. Aspek paling berpengaruh dalam penerimaan diri orang tua dengan anak *difabel* adalah dapat menerima pujian atau celaan secara objektif.
2. Kebahagiaan orang tua yang memiliki anak *difabel* berada pada kategori tinggi. Aspek paling berpengaruh dalam kebahagiaan orang tua dengan anak *difabel* adalah resiliensi.
3. Ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada orang tua yang memiliki anak *difabel*. Semakin tinggi penerimaan diri orang tua dengan anak *difabel*, maka semakin tinggi pula kebahagiaannya dan semakin rendah penerimaan diri orang tua dengan anak *difabel*, maka semakin rendah pula kebahagiaannya

#### **5.2 Saran**

Merujuk pada hasil penelitian dan simpulan penelitian di atas, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan atau meneliti penelitian serupa, disarankan untuk lebih menspesifikasikan jenis gangguan yang ada agar hasil penelitian dapat melihat perbedaan yang lebih signifikan. Peneliti

selanjutnya disarankan untuk memperbanyak responden penelitian agar mendapatkan data yang lebih banyak.





## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ananda, Putri. 2015. *Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Ditinjau dari Jenis Kelamin*. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bappenas.2007. Implementasi Undang-undang No.1 Tentang Ketenagakerjaan Bagi Penyandang Cacat. [www.bappenas.co.id](http://www.bappenas.co.id) (diunduh 15/6/2016)
- Carr, Allan. 2004. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner- Routledge
- Carson, Shelley H. Langer, Ellen J. 2006. *Mindfulness and Self Acceptance*. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*. Vol. 24, No (1). 29-43.
- Efendi, Mohammad. 2008. *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Eliyanto, Hendri dan Hendriani, Wiwin. 2013. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penerimaan Ibu Terhadap Anak Kandung yang Mengalami *Cerebral Palsy*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 2, No. (2), 124-130.
- Faradina, Novira. 2016. Penerimaan Diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi*. Vol. 4, No. (4) ,386-389.
- Feder, Carol Z. 1968. *Relationship Between Self-Acceptance And Adjustment, Repression-Sensitization And Social Competence*. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol.73, No. (4), 317-322.
- Freeman, Daniel dan Freeman Jason. 2014. *You Can Be Happy: Cara yang Terbukti dan Teruji Secara Ilmiah Untuk Mengubah Perasaan Anda*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Gary, Mckay dan Don, Dinkmeyer. 2005. *How You Feel Is Up To You*, Rahasia Pilihan Kekuatan Emosional. Jakarta: Grasindo.
- Hjelle, L. A dan Zeigler, D. J. 1992. *Personality Theories : Basic Assumptions, Research and Application*. Tokyo: Mc Graw Hill.

- Hurlock, Elizabeth B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Kubler Ross, Elizabeth. 2008. *On Life After Death Revised. Artikel.* USA: Celestial Arts.
- Lestianti, Ine. 2016. Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi.* Vol. 9, No. (2), 109-119.
- Levianti, Melati. 1022. Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Tuna Netra. *Jurnal Psikologi.* Vol. 11, No. (1) , 39-49.
- Machdan, Denia M. 2012. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.* Vol. 1, No. (2), 79 – 85. [http://jurnal.unair.ac.id/filerPDF/110610179\\_5x.pdf](http://jurnal.unair.ac.id/filerPDF/110610179_5x.pdf) (diunduh 20/9/2016)
- Muslimah, Nurlia. 2010. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Anak Jalanan. *Skripsi.* Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Narendra, Moersintowati B., Sularyo, Titi S., Soetjningsih., Suyitno, Hariyono., Ranuh, IG., Wiradisuria, Sambas. 2005. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta: Sagung Seto.
- Nashori, Fuad. 2008. Kebahagiaan Pada Penyandang Cacat Tubuh (Sebuah Penelitian Kualitatif). Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.
- Peterson, Christopher., Ruch, Willibald., Beerman, Ursula., Park, Nansook., Seligman, Martin E.P. 2007. *Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction.* *Journal of Positive Psychology.* Vol.2 No (3). 149-156. <http://www.viacharacter.org/blog/wp-content/uploads/2013/12/Character-strengths-well-being-Park-Peterson-Seligman-2004.pdf>(diunduh 14/0/2016)
- Purwanto, Edy. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Putra, Renaldhi A. 2014. Penerimaan Diri Remaja Difabel. *Jurnal Psikologi Klinis.* Vol.1, No.(2), 1-21.
- Putri, Geturdis Guna., Agusta K.D., dan Najahi, Shubhi. 2013. Perbedaan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Segi

- Usia. *Jurnal*. ISSN: 1858 – 2559. Vol. 5, No. (1), 11 – 16. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/pesat/view/zx23A> (diunduh 5/12/2015)
- Rahardjo, Wahyu. 2007. Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 12, No. (2), 127-137. [https://wahyu\\_r.staff.gunadarma.ac/Publication/file/Kebahagiaan-sebagai-Suatu-Proses-Pembelajaran-\(2007\).pdf](https://wahyu_r.staff.gunadarma.ac/Publication/file/Kebahagiaan-sebagai-Suatu-Proses-Pembelajaran-(2007).pdf) (diunduh 23/10/2016)
- Rahmat, Aziz. 2011. Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*. Vol. 6, No. (2), 1 – 11. <https://repository.uin-malang.ac.id/pengalaman-spiritual-dan-kebahagiaan.pdf> (diunduh 16/8/2016)
- Sari, Endah Puspita. 2002. Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1, No. (2), 73 – 88. <https://jurnal.ugm.ac.id/psi/article/view/.142059868.pdf> (diunduh 28/11/2015)
- Seligman, M.E.P. 2005. *Authentic of Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*: Mizan.
- Senkeyta, Yohana. 2011. Proses Penerimaan Diri Ayah Terhadap Anak yang Mengalami *Down Syndrome*. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sutadiputra, Balandi. 1994. *Kompetensi Guru dan Kesiapan Mental*. Bandung: Angkasa
- Syender, C.R. Lopez, Shane. 2004. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. New Delhi: Sage Publication
- Tuzzahra, Firza. Handadari, Woelan. 2013. Hubungan antara Acceptance of Disability dengan Kebahagiaan Otentik pada Penyandang Disabilitas Komunitas Disable Motorcycle Indonesia (DMI). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Vol. 2, No.1, 15- 21.
- Watkins, Philip C., Woodward, Katharine., Stone, Tamara., Klots, Russel L. 2003. *Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude And Relationship With Subjective Well-Being*. *Journal Of Social Behavior And Personality*. Vol. 31, No. (5), 431-452.