

## DINAMIKA *GRATITUDE* PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK *DOWN SYNDROME*

Pipit Meidy Teguh<sup>1</sup>  
pipitteguh285@gmail.com

Eli Prasetyo<sup>2</sup>  
eli@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### Abstrak

*Down syndrome* adalah sebuah kelainan kromosom 21 menyebabkan anak dengan memiliki kekurangan dalam aspek kognitif. Ketika seorang ibu dihadapkan dengan lahirnya anak *down syndrome* pasti akan memberikan dampak pada kehidupan ibu. Adanya keterbatasan yang dialami oleh anak *down syndrome*, pengasuhan yang diberikan kepada anak *down syndrome* dengan anak normal akan berbeda. Dalam hal ini, *gratitude* penting untuk tumbuh dalam kehidupan orangtua atau ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Adanya *gratitude* ini penting, sebagai *protective factor* agar individu menjadi pribadi yang resilien dalam melampaui kondisi yang penuh. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah tiga ibu yang memiliki anak *down syndrome* usia remaja. Peneliti memperoleh informan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *inductive thematic analysis*. Hasil penelitian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa titik dimana informan merasakan *gratitude* adalah ketika terjadi proses internal dalam diri informan yang disertai oleh nilai-nilai spiritualitas, lalu informan membandingkan kondisinya dengan kondisi orang lain yang lebih di bawahnya dan adanya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungannya. Dengan adanya *gratitude*, ketiga informan dapat memunculkan rasa empati, memaknai kehadiran anak, dan juga mendukung perkembangan anak.

**Kata kunci:** *Gratitude*, Anak *Down syndrome*, Ibu, Remaja.

### Abstract

*Down syndrome* is a type of chromosome 21 abnormality that causes children to have deficiencies in their cognitive abilities. When a mother is faced with the reality that her child suffers from *Down syndrome*, it will surely have a significant impact towards the mother. Due to cognitive limitations among children diagnosed with *Down syndrome*, nurturing children with *Down syndrome* will surely be different. In this context, *gratitude* becomes an essential aspect for mothers currently nurturing children with special needs. This sense of *gratitude* is important, as it will become a protective factor for individuals to become more resilient, especially during trying times. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. In this research, the respondent were three mothers, each having a child diagnosed with *Down syndrome*, currently in their teenage years. Information was collected through *purposive sampling*. This research uses an *inductive thematic analysis* research method. The findings show that recipients experienced a sense of *gratitude* during a process of self-internalization with spiritual values, then recipients will try to compare their situation with others less fortunate than them as well as moral support from friends and family.

*As a result, recipients could develop empathy, acknowledge their child's presence, and make efforts to help their child grow.*

**Keywords:** *Gratitude, Children with Down syndrome, Mother, Adolescent.*

### **Pendahuluan**

Dalam setiap keluarga mengharapkan kehadiran anak dan tentunya memiliki harapan memiliki anak yang sempurna sesuai tahap perkembangannya (Susanti, 2014: 45). Namun pada kenyataannya tidak semua anak dilahirkan sesuai dengan harapan dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Beberapa anak memiliki keterbatasan dalam hal fisik maupun psikis yang biasanya disebut dengan anak berkebutuhan khusus (ABK). Mangunsong (2014: 4) mengatakan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dari segi ciri-ciri mental, kemampuan sensorik, fisik, perilaku sosial dan emosional, kemampuan berkomunikasi, maupun gabungan dari dua atau lebih dari hal-hal di atas.

Salah satu jenis anak berkebutuhan khusus adalah *down syndrome*. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (2018; dalam Infodatin, 2019) mengatakan bahwa *down syndrome* merupakan kelainan yang menyumbang kecacatan paling besar yaitu 0,21% daripada gangguan yang lainnya. *Down syndrome* dapat diartikan sebagai salah satu keterbelakangan mental yang paling umum terjadi sejak lahir (Patton, dkk; dalam Mangunsong, 2014: 145). Anak *down syndrome* adalah mereka yang menderita kelainan, yang seharusnya dalam satu tubuh terdapat 46 kromosom, 23 kromosom dari ayah dan 23 kromosom dari ibu. Pada anak *down syndrome* terdapat kelebihan kromosom nomor 21, kelebihan atau kelainan kromosom ini terjadi waktu pembagian sel, sehingga dapat dikatakan bila anak *down syndrome* memiliki tiga buah kromosom nomor 21. Kelainan kromosom tersebut menyebabkan anak dengan *down syndrome* memiliki kekurangan dalam aspek kognitif. (Mangunsong, 2014: 145).

Keterlambatan yang dialami oleh anak dikarenakan anak *down syndrome* memiliki intelektual dibawah rata-rata atau retardasi mental. Dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5 (2013: 33) dijelaskan retardasi mental merupakan gangguan yang terjadi pada saat periode perkembangan sehingga menurunnya fungsi inteligensi dan kemampuan adaptif dalam hal konseptual, sosial dan praktis. Oleh karena itu, anak dengan keadaan *down syndrome* tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti berkomunikasi, bersosialisasi, dan hidup mandiri diberbagai keadaan seperti di rumah, di sekolah, di pekerjaan dan di masyarakat.

Adanya keterbatasan yang dialami oleh anak *down syndrome*, pengasuhan yang diberikan kepada anak *down syndrome* dengan anak normal akan berbeda. Orangtua diharapkan dapat lebih mengatur waktu untuk mengasuh anak, waktu untuk keluarga dan juga waktu untuk kewajiban yang dimiliki. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Ghoniyah dan Savira (2015: 2) orangtua diharapkan mampu membagi waktu antara melakukan kewajiban rumah tangga dengan mengasuh anak, dikarenakan mengasuh anak dengan kondisi *down syndrome* berbeda dengan anak normal lainnya.

Keterbatasan anak tersebut pun menjadi hal yang menyulitkan bagi orangtua terutama bagi seorang ibu. Dengan kesulitan yang dihadapi ini, orangtua pun akan merasa terbebani dan tertekan tetapi seiring berjalannya waktu orangtua dapat menerima peristiwa ini. Sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Mangunsong (2016: 163) reaksi pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada umumnya ialah merasa *shock* dan terganggu, penolakan, kesedihan, kecemasan dan ketakutan, marah dan

kemudian akan menyesuaikan diri. Kemudian sebagai ibu, pasti akan merasa lebih stress daripada suami karena ibu memiliki tanggung jawab dalam merawat dan mengasuh anak. Hal ini sesuai dengan pernyataan Tehee, Honan, & Hevey (2009: 7) secara khusus, ibu mengalami stres yang lebih besar dibandingkan dengan ayah.

Walaupun seringkali ibu merasa terbebani dengan kesulitan yang ada, namun pada kenyataannya tidak semua ibu merasa terbebani dengan berjalannya waktu. Hal itu didasarkan pada perasaan bersyukur yang dimilikinya. Ibu pada akhirnya pasrah, ikhlas, dan menerima kondisi anaknya. Kemudian ibu juga memiliki perasaan bersyukur dalam menerima kondisi ini. Individu dengan emosi yang positif seperti *gratitude* menunjukkan *well-being* yang baik. Beberapa hasil penelitian tentang pribadi yang mudah bersyukur (*grateful personality*) menunjukkan bahwa orang dengan *grateful personality* tampak lebih suka membantu, lebih religius, lebih ekstrover, dan lebih mudah bersosialisasi (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002 dalam Setiadi, 2016: 76 ).

Perasaan bersyukur atau *Gratitude* merupakan suatu perasaan menyenangkan yang khas, yang berwujud rasa syukur atau rasa terimakasih yang muncul ketika kita menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan altruistik dari pihak lain, terutama hal-hal yang sebenarnya tidak layak kita terima, yaitu hal-hal yang bukan disebabkan oleh upaya kita sendiri (Emmons dan McCullough, 2004: 112). Seorang ibu dapat dikatakan memiliki rasa syukur atau *gratitude* saat ibu tersebut tidak hanya dengan menerima kondisi anak tetapi juga bersyukur atas anak yang dimilikinya. Adapun 3 komponen dalam *Gratitude* menurut Fitzgerald (1998, dalam Emmons & McCullough, 2004: 5) yaitu, yang pertama adalah *a warm sense of appreciation*, kedua adalah *a sense of goodwill*, dan yang ketiga adalah *a disposition to act*.

Menurut Peterson & Seligman (2004: 564) terdapat beberapa faktor yang mendukung munculnya *gratitude*, yaitu kemampuan untuk melakukan refleksi dan kontemplasi, kemampuan menikmati pengalaman positif, serta kemampuan untuk melepaskan kepuasan diri, seperti membuat orang lain meraih kesuksesan. Tidak hanya dengan ber-refleksi, ibu yang membantu dan terlibat dalam proses perkembangan anak dapat meningkatkan atau memunculkan perasaan bersyukur atau *gratitude* dalam dirinya. Misalnya, ibu membantu anak untuk mengembangkan bakat dan minat anak *down syndrome*. Akhirnya perasaan bersyukur pun dapat bertumbuh pada ibu jika terdapat hal yang disyukuri saat melihat anak berprestasi dan mampu dalam suatu bidang.

Adapun hal yang dapat menghambat *gratitude* meliputi persepsi bahwa dirinya adalah korban yang tidak dapat berbuat apa-apa, merasa memiliki hak khusus, terobsesi dengan materi, dan kurangnya refleksi terhadap diri sendiri (Peterson & Seligman, 2004: 564). Dengan itu tidak dapat dipungkiri bahwa orangtua memiliki perasaan tidak berdaya akibat kondisi yang diterima karena tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan orangtua dan kurangnya refleksi diri dari orangtua dapat menghambat rasa *gratitude* pada orangtua.

Penting adanya *gratitude* pada orangtua atau ibu yang memiliki anak berkebutuhan. Hal ini sesuai dengan pengertian *gratitude* menurut Emmons dan McCullough (2004; dalam Setiadi, 2016: 76) *gratitude* merupakan kecenderungan bertingkah laku yang sifatnya menetap (trait) dapat menjadi bagian dari jati diri seseorang (*part of character*), serta merupakan kekuatan moral yang menggerakkan dan mengarahkan hidup seseorang untuk memberikan kontribusi khas dari dirinya. Sehingga, orangtua atau ibu yang memiliki *gratitude* akan menumbuhkan sifat yang menetap pada dirinya dan menggerakkan dirinya untuk memberikan bantuan atau kontribusinya terhadap anaknya yang memiliki

kekhususan. Kemudian dapat menumbuhkan sikap *altruism* dalam mengasuh dan merawat anaknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika *gratitude* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Fokus penelitian ini lebih kepada melihat bagaimana dinamika *gratitude* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, karena peneliti ingin melihat bagaimana dinamika yang muncul pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Metode yang peneliti gunakan adalah metode fenomenologi. Metode fenomenologi sendiri merupakan strategi penelitian bila peneliti ingin mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia mengenai suatu fenomena tertentu. Metode tersebut sesuai dengan tujuan penelitian ini dan dapat membantu peneliti untuk mengulas lebih jauh mengenai informasi yang didapatkan dari informan dalam memaknai situasi yang dihadapi. Dalam penelitian ini fenomena yang diulas adalah dinamika *gratitude* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Informan yang digunakan pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu : (1) informan merupakan ibu yang mengasuh anaknya sejak kelahiran. Agar dapat mengetahui gambaran *gratitude* dari ibu yang memiliki anak *down syndrome* secara jelas dan lengkap. (2) informan merupakan ibu kandung dari anak *down syndrome*. (3) informan tinggal bersama dengan anak (dalam satu rumah). (4) anak *down syndrome* yang diasuh berada di usia remaja. Menurut Santrock (2012) usia remaja adalah 10 sampai 21 tahun. Agar dapat melihat pendampingan dan pengasuhan yang sudah diberikan ibu secara optimal dari awal lahir hingga remaja. (5) informan merupakan anggota dari komunitas POTADS. (6) informan telah melakukan *gratitude*. Hal ini

diperlukan agar sesuai dengan tujuan dan konteks penelitian yang dilakukan. Peneliti mengetahui hal ini dengan melakukan pengukuran menggunakan skala *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini didefinisikan teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Pertimbangan tertentu dilakukan berdasarkan tujuan penelitian (Sugiyono, 2010).

Metode pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan wawancara pada informan. Wawancara dilakukan kepada subjek terkait *Gratitude*. Poerwandari (2007: 75) mendefinisikan wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Jenis wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *inductive thematic analysis*. Menurut Poerwandari (2007) menyatakan bahwa penelitian dikatakan induktif dikarenakan peneliti tidak memaksa diri untuk membatasi penelitian pada upaya menerima atau menolak dugaan-dugaanya, melainkan mencoba memahami situasi sesuai dengan bagaimana situasi tersebut terjadi.

Penelitian ini menggunakan beberapa validitas (Poerwandari, 2007), yaitu: (1) validitas komunikatif, dilakukan dengan cara mengkonfirmasi kembali data dan analisisnya pada informan penelitian. (2) validitas argumentatif, hasil penemuan data dapat dibuktikan secara rasional dengan melihat kembali ke data mentah dan dikatakan.

Selama penelitian berlangsung, ada beberapa etika yang harus diperhatikan oleh peneliti. Etika penelitian ini mencakup : (1) peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian. (2) peneliti meminta kesediaan

kepada informan penelitian secara sukarela melalui permohonan ijin yang dibuat (*informed consent*) sebagai bentuk pertanggungjawaban peneliti bahwa informasi yang didapat tidak akan disebarluaskan. (3) peneliti menjaga kerahasiaan identitas informan. (4) peneliti akan menginformasikan ke informan bahwa proses pengumpulan data akan menggunakan metode wawancara, sehingga peneliti akan menggunakan *audio recorder* selama proses wawancara. (5) hasil penelitian atau akan disampaikan kepada informan untuk memastikan apakah sudah sesuai dengan apa yang dimaksudkan informan. (6) peneliti tidak akan meninggalkan informan dalam keadaan yang tidak nyaman dan informan dapat meminta pertolongan kepada peneliti jika terjadi hal-hal yang kurang menyenangkan diakibatkan dari penelitian.

#### **Hasil Penelitian dan Diskusi**

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti menemukan bahwa menjadi orangtua dari anak *down syndrome* bukanlah hal yang mudah. Hal ini juga lebih sulit bagi orangtua yang memiliki anak yang terlahir dengan *down syndrome*. Terutama bagi seorang ibu yang mendampingi dan mengasuh sejak awal kelahiran. Menurut Ghoniyah dan Savira (2015), dampak yang lebih besar akan dirasakan oleh ibu karena ibu merupakan figur yang lekat dengan anak. Sehingga ketika seorang ibu menghadapi anak dengan kondisi berkebutuhan maka akan muncul reaksi sedih, khawatir, penolakan, dan marah. Adapun reaksi ibu yang memiliki anak *down syndrome* yaitu *denial*, *bargaining*, *anger*, *depression*, *acceptance* (Kuebler-Ross ; Seligman, 2007 dalam Mangunsong, 2016). Reaksi ini ditunjukkan oleh seorang ibu karena belum mengerti mengenai *down syndrome*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sahin & Gungor (2008) bahwa munculnya kekhawatiran dan kecemasan dikarenakan kurangnya pemahaman pada penyakit atau gangguan anak.

Pada ketiga informan penelitian yang memiliki anak *down syndrome* ketiga informan dapat dilihat bahwa terdapat alur yang menjelaskan bagaimana proses seorang ibu dapat *gratitude*. Pertama terlihat lahirnya anak *down syndrome* dimana mencakup reaksi awal informan dan dampak dari lahirnya anak *down syndrome*. Pada ketiga informan memunculkan reaksi yang sama yaitu *bargaining*. Dimana ketiga informan memberikan anak terapi dan tes-tes agar anak menjadi sehat. Lahirnya anak *down syndrome* memberikan dampak pada kehidupan ketiga informan. Ketiga informan mendapatkan dampak yang sama yaitu dampak merasa kewalahan, capek, dan membutuhkan tenaga ekstra dalam mengasuh anak.

Peristiwa lahirnya anak *down syndrome* dan dampak-dampak yang dirasakan oleh ibu merupakan suatu peristiwa yang harus dihadapi dan sebagai tantangan bagi ibu. Seorang ibu harus tetap melanjutkan dan menjalani kehidupannya meskipun mendapatkan anak *down syndrome*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan konsep teori *gratitude* untuk melihat bagaimana ibu dapat menjalani kehidupannya dengan kondisi memiliki anak *down syndrome*. Peneliti menemukan bahwa dalam konsep teori *gratitude*, seseorang dapat memunculkan rasa syukur karena adanya proses internal dalam diri ibu tersebut.

Dimana proses internal ini mempengaruhi munculnya rasa *gratitude* pada ketiga informan. Dalam proses internal terdapat nilai spiritualitas yang dimiliki oleh informan seperti dipercayakan Tuhan merawat anak spesial, mengucapkan syukur dengan berdoa setiap hari, dan dititipkan Tuhan anak spesial. Selain itu informan memiliki pandangan positif seperti hadirnya anak *down syndrome* harus disyukuri oleh ketiga informan. Ketiga informan juga membandingkan kondisinya dengan orang lain yang berada dibawahnya.

Pada penelitian ini juga dapat dilihat bahwa aktifnya di kegiatan rohani dan munculnya nilai spiritualitas pada informan

merupakan suatu kebudayaan atau kebiasaan yang sudah diajarkan sejak kecil. Menurut Goodenough (dalam Kalangie, 1994) mengemukakan bahwa kultural (kebudayaan) adalah suatu sistem yang terdiri dari pengetahuan, kepercayaan, dan nilai yang berada dalam pikiran individu masyarakat. Budaya juga memiliki faktor yang luas dan mendalam terhadap perilaku individu, menurut Kotler (2005:203) mengatakan faktor budaya yang paling mendasari individu adalah berawal dari kebiasaan, budaya juga merupakan suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki semua individu dari generasi ke generasi. Selain itu faktor budaya juga dapat mempengaruhi pandangan hidup dan nilai-nilai yang terlalu dominan.

Penerimaan yang dilakukan informan terhadap kondisi anaknya dipengaruhi oleh nilai spiritualitasnya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017) dimana terdapat pengaruh yang positif antara religiusitas dengan penerimaan diri orang tua penderita autisme. Semakin tinggi religiusitas yang dimiliki, orang tua akan lebih mudah menerima dan memahami keadaan anak dan tetap memberikan pendampingan yang optimal kepada anak yang menderita autisme. Sebaliknya, jika religiusitas orang tua kurang baik, maka penerimaan diri terhadap anak yang menderita autisme menjadi kurang baik. Hal ini akan mempengaruhi proses penyembuhan dan pengembangan diri anak sehingga pertumbuhannya kurang dapat optimal. Selain itu berdasarkan penelitian Ghoniyah & Savirav (2015) penerimaan ibu akan mendatangkan rasa syukur atas anugerah yang telah diberikan.

Adanya nilai spiritualitas dan penerimaan ini dapat memunculkan rasa bersyukur sehingga seseorang yang bersyukur dapat memiliki rasa empati pada lingkungannya. Sesuai dengan apa yang dirasakan oleh ketiga informan yaitu adanya proses internal dalam ketiga informan mempengaruhi munculnya perasaan empatinya, memaknai dan juga mendukung perkembangan anak. Ketiga

informan memiliki empati pada lingkungannya seperti saling menguatkan dengan oranglain kemudian prihatin, sedih dengan kondisi orangtua yang tidak bisa bersyukur dengan kondisi anak atau mengeluh. Hal ini sesuai dengan pernyataan Triswanto (2009) bahwa melalui bersyukur individu mampu menumbuhkan perasaan positif, keimanan kepada Tuhan dapat meningkat, individu mampu bertanggungjawab, terciptanya profesionalisme, sabar, dapat meningkatkan motivasi kerja, optimis, empati, jujur, ulet, dan peka, serta memungkinkan individu untuk mengarahkan hatinya kepada hal positif akan semua hal yang terjadi padanya.

Seseorang yang dapat *gratitude* merupakan orang yang dapat memaknai hal-hal yang terjadi dalam hidupnya dengan positif. Ketiga informan juga mendukung perkembangan anak dengan memberikan perhatian lebih, mencari bakat anak dan memberikan fasilitas, memberikan les gambar dan mengajarkan kemandirian sejak kecil. Selain itu proses internal ketiga informan mempengaruhi munculnya pemaknaan. Ketiga informan merasa sudah terbiasa dalam merawat anaknya dan tidak mengalami kesulitan dalam merawat anak. Dapat dilihat bahwa informan dalam menghadapi berbagai tantangan dalam mengasuh anak, terpulang kepada tiap orangtua untuk memaknai keadaan yang dimiliki sehingga rasa syukur mampu terwujud (Reivich & Shatte, 2002).

Pribadi yang mudah bersyukur (*grateful personality*) tampak lebih suka membantu, lebih religius, lebih ekstrover, dan lebih mudah bersosialisasi (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002 dalam Setiadi, 2016 : 76). Lalu peneliti juga menemukan bahwa ketika orangtua atau ibu dari anak *down syndrome* yang dapat memaknai, menjalani apa yang terjadi dalam hidupnya, akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Hasil wawancara tersebut selaras dengan penelitian dari Suri (2012) yang menunjukkan apabila orangtua yang

memiliki anak *down syndrome* dapat menjadikan pribadi yang lebih baik.

Menurut Zeisler (2011) hadirnya dukungan yang diperoleh dari lingkungan akan membuat ibu tidak merasa tertekan dan mengalami stres dalam mengasuh anaknya. Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti menemukan temuan baru bahwa dalam proses *gratitude* dukungan sosial yang berasal dari keluarga maupun lingkungannya dapat memberikan kontribusi yang mendukung munculnya *gratitude*. Ketiga informan mendapatkan dukungan paling besar dari suami dan juga anak-anaknya. Dimana suami menerima dan membantu untuk mencari info mengenai keadaan anak *down syndrome*. Anak-anak informanpun juga membantu mengasuh dan memahami bagaimana kondisi adiknya dengan *down syndrome*. Hal ini membuat ketiga informan merasa sangat didukung dan dapat memicu munculnya rasa syukur pada ketiga informan. Dengan adanya dukungan sosial ini dapat membantu seseorang untuk menghadapi berbagai tekanan. Dukungan sosial efektif mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan (Taylor, *et. all*, 2009).

### **Simpulan dan Saran**

Dapat disimpulkan bahwa dengan lahirnya anak *down syndrome* akan memberikan tantangan kepada orangtua terutama pada ibu. Hadirnya anak *down syndrome* memberikan dampak pada kehidupan keluarga seperti dampak fisik, dampak ekonomi, dan dampak di kehidupan lingkungannya. Namun, dengan adanya peristiwa ini ibu harus tetap menjalani kehidupannya. Ibu harus tetap merawat, mengasuh, dan melakukan kewajibannya sebagai orang tua. Dalam bahasannya tentang *gratitude* terdapat dukungan sosial dan proses internal yang mempengaruhi munculnya rasa *gratitude* ibu seperti nilai spiritualitas, pandangan positif, membandingkan dengan kondisi orang lain, penerimaan, hal-hal yang disyukuri, dan manfaat yang didapatkan

oleh ibu. Titik dimana ketiga informan dapat memunculkan rasa *gratitude* ketika ketiga informan dapat membandingkan kondisinya dengan kondisi orang lain dan adanya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungannya. Sehingga ketiga informan dapat memunculkan rasa empati, memaknai kehadiran anak, dan juga mendukung perkembangan anak. Menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002) *gratitude* tidak terlepas dari konstruk *thankfulness*, *gratefulness*, dan *appreciative* yang tergambar dalam skala *Gratitude* GQ-6. Pada penelitian ini, peneliti menemukan bahwa ketiga informan telah melalui 3 konstruk ini. Ketiga informan dapat mengungkapkan terimakasih terhadap seseorang yang memberikan manfaat atau kebaikan bagi dirinya, kemudian ketiga informan memiliki kesadaran dalam diri yang lebih mendalam terkait dengan pengalaman yang dialaminya, dan informan dapat membentuk perasaan positif dalam diri yang bersifat aktif dan diantaranya dapat mengarahkan individu untuk memunculkan satu ekspresi maupun ungkapan terimakasih.

Keseluruhan proses penelitian ini menjadi suatu pembelajaran bagi peneliti, oleh karena itu peneliti ingin memberikan beberapa saran terkait penelitian. Bagi informan penelitian diharapkan informan penelitian tetap dapat meningkatkan dan mempertahankan rasa *gratitude* sehingga anak *down syndrome* dapat diberikan pengasuhan dan perawatan yang maksimal. Kemudian diharapkan agar informan dapat membagikan kepada orang tua atau lingkungan sekitar mengenai pengalaman memiliki anak berkebutuhan agar mereka dapat mencontoh atau meniru bagaimana proses bersyukur dan penerimaan terhadap anak berkebutuhan khusus terutama *down syndrome*. Bagi komunitas POTADS diharapkan dapat memberikan informasi terkait pentingnya *gratitude* dalam kehidupan orangtua. Kemudian diharapkan dapat mengadakan acara-acara yang dapat mendukung perkembangan anak *down syndrome*, serta lebih memperbanyak

aktivitas diskusi ataupun *sharing* antar orang tua sehingga dapat meningkatkan interaksi dan juga antar orang tua saling merasa mendapatkan dukungan. Bagi masyarakat dan lingkungan sekitar diharapkan dapat memberikan dukungan kepada ibu dan orang tua dari anak berkebutuhan agar tetap dapat meningkatkan *gratitude* sehingga orang tua dapat memberikan perawatan yang optimal pada anak. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dukungan sosial dari lingkungan juga mempengaruhi munculnya *gratitude* pada ibu. Bagi sekolah diharapkan dengan adanya penelitian ini, sekolah anak berkebutuhan khusus dapat membantu orangtua untuk menumbuhkan atau mengembangkan *gratitude* yang dimilikinya dengan memberikan informasi atau kegiatan yang melibatkan anak dan orang tua. Diharapkan dapat memberikan rasa empatik dan juga dukungan kepada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan. Bagi lembaga masyarakat atau lembaga yang menangani anak berkebutuhan khusus terutama *down syndrome* diharapkan dapat menjadi referensi pengasuhan dan perawatan yang bisa diterapkan dalam lembaga yang bekerja dengan anak kondisi *down syndrome* dan untuk membantu mengembangkan keterampilan pada anak *down syndrome*.

#### Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition.* Washington, DC London, England: American Psychiatric Publishing.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2004). *The psychology of Gratitude.* New York: Oxford University Press.
- Ghonyah, Z. & Savira, S. (2015). Gambaran psychological well being pada perempuan yang memiliki anak *Down syndrome*. *Characters*, Vol. 3, No. 5, hal 1-7. Diunduh pada tanggal 20 Maret 2020 dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10951>
- Kalangie, N. S. (1994). *Kebudayaan Dan Kesehatan Pengembangan Pelayanan Kesehatan Primer Melalui Pendekatan Sosiobudaya.* Jakarta : PT. KasaintBlanc Indah Corp.
- Kotler, P. (2005). *Manajemen Pemasaran. Jilid 1 dan 2.* Jakarta : PT Indeks Kelompok Gramedia.
- Mangunsong, F. (2014). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus. Jilid Kesatu, Edisi kedua (revisi).* Jakarta: LPSP 3 Fakultas Psikologi UI.
- Mangunsong, F. (2016). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. Jilid Kedua, Cetakan kedua.* Jakarta: LPSP 3 Fakultas Psikologi UI.
- McCraty, R., & Childre, D. (2004). *The gratefull heart: The psychophysiology of appreciation.* In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds) *The Psychology of Gratitude.* New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: University Oxford Press.
- Poerwandari, K. (2007). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi.* Jakarta: PSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Infodatin: Antara fakta dan harapan sindrom down. Diunduh pada tanggal 06 Maret 2020 dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin-down-syndrom-2019-1.pdf>



- Rahmawati, S. (2017). Pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri orangtua anak autisme di sekolah luar biasa xyz. *Jurnal Al-azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4, 17-24.
- Reivich & Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316.
- Sahin, N. H., & Gungor, I. (2008). Congenital anomalies: Parent's anxiety and women's concerns before perinatal testing and women's opinions towards the risk factors. *Journal of Clinical Nursing*, 17(6), 827-836
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Steindl-Rast, D. (2004). Gratitude as thankfulness and as gratefulness. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Suri, D. P., & Daulay, W. (2012). Mekanisme coping pada orang tua yang memiliki anak down syndrome di sdlb negeri 107708 lubuk pakam kabupaten deli serdang. *Jurnal USU*, 1(1). Diunduh dari <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkh/article/view/57/0>
- Susanti, H. (2014). Representasi konsep diri orangtua yang memiliki anak autisme. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5 (1), 1-118. Diunduh pada tanggal 14 April 2020 dari <https://jkms.ejournal.unri.ac.id/index.php/JKMS/article/viewFile/2559/2514>
- Taylor, et al. (2009). *Social Psychology*. Pearson Education.
- Tehee, E., Honan, R., & Hevey, D. (2009). Factors contributing to stress in parents of individuals with autistic spectrum disorders. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22, 34-42.
- Triswanto, S. D. (2009). *Quantum syukur*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Zeisler, L. (2011). *Association between stress an decisional procrastination of children with down syndrome during their developmental transitions*. South Orange: Seton Hall University.