

EMOSI POSITIF PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK TUNAGRAHITA DI SLB C YPALB KARANGANYAR

Zahrotun 'Abiir¹, Isnanita Noviya Andriyani²
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta^{1 2}
zahrotunabiir11@gmail.com

Naskah Masuk: 18/02/2023 direvisi: 19/06/2023 diterima: 19/06/2023 dipublikasi: 20/06/2023

ABSTRAK

Fenomena terkait ibu yang memiliki anak tunagrahita di Indonesia merasakan kesedihan, kekecewaan, dan emosi negatif yang lainnya. Dengan begitu masyarakat hanya dapat melihat dari sisi emosi negatifnya saja. Dengan adanya penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran emosi positif dari ibu yang memiliki anak tunagrahita. Metode dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian yang didapat yaitu adanya berbagai macam bentuk emosi positif pada ibu yang memiliki anak tunagrahita dan faktor yang mempengaruhi emosi positif tersebut. Diketahuinya berbagai wujud dari emosi positif pada ibu yang memiliki anak tunagrahita dan juga faktor yang mempengaruhi emosi positif tersebut, diharapkan dapat membuat masyarakat mengetahui bahwa ibu yang memiliki anak tunagrahita tidak hanya memiliki emosi negatif saja tetapi juga emosi positif.

Kata Kunci: Emosi, Emosi Positif, Ibu, Anak Tunagrahita

ABSTRACT

The phenomenon is related to mothers who have mentally retarded children in Indonesia feel sadness, disappointment, and other negative emotions. That way people can only see from the side of negative emotions. With this research, it aims to find out how the positive emotional picture of mothers who have mentally retarded children. The method in this study is qualitative with a phenomenological approach. The research results obtained are the existence of various forms of positive emotions in mothers who have mentally retarded children and the factors that influence these positive emotions. Knowing the various forms of positive emotions in mothers who have mentally retarded children and also the factors that influence these positive emotions, is expected to make the public know that mothers who have mentally retarded children not only have negative emotions but also positive emotions.

Keywords: Emotions, Positive Emotions, Mothers, Disabled Children

PENDAHULUAN

Fenomena terkait ibu yang memiliki anak tunagrahita di Indonesia sangatlah beragam. Di Indonesia sendiri anak tunagrahita menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2016 terdapat sebanyak 1.750.000-5.250.000 anak (Asmarani & Sugiasih, 2019: 46). Dari berbagai penelitian, emosi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di dominasi oleh emosi negatif. Emosi negatif sendiri ada berbagai macam, menurut Riana Mashar emosi

negatif terdiri dari tidak sabaran, kebimbangan, rasa marah, kecurigaan, rasa cemas, rasa bersalah, cemburu, jengkel, takut, depresi, kesedihan, dan rasa benci (Nadhiroh, 2015: 55).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak tunagrahita merasakan kesedihan yang mendalam, reaksi sedih ibu ditunjukkan dengan 3 kategori emosi negatif yaitu pasrah, bingung, dan sedih (Marliyana, 2017: 53). Penelitian yang dilakukan oleh Rima Rizki Anggraini (2013) menunjukkan sebanyak 58,62% atau lebih dari separuh jumlah subjek orangtua merasa malu terhadap kondisi anak yang berkebutuhan khusus (tunagrahita). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Novita menunjukkan ada juga orangtua yang tidak dapat menerima keadaan anaknya karena merasa rendah diri, merasa bersalah, malu, dan tidak dapat menerima kenyataan ketika mengetahui bahwa anaknya memiliki kelainan perkembangan (tunagrahita) (Dewinda & Affarhouk, 2019: 130). Penelitian lainnya menyatakan bahwa orangtua yang memiliki anak tunagrahita merasakan lebih lelah saat mengasuh anaknya, mudah marah, merasa labil, memukul anak saat marah, dan fisiknya merasa sakit ketika sedang mengasuh anaknya, kemudian dari lingkungan sosial ada pengucilan dan merasa malu ketika harus memiliki anak lagi karena memiliki ketakutan akan memiliki anak yang kondisinya sama (Cristiani, Dewi, Adhi, & Rosalina, 2021: 44).

Emosi disebut sebagai reaksi dari sesuatu yang terjadi terhadap seseorang atau peristiwa. Emosi bisa muncul pada saat kita mengalami perubahan situasi secara drastis atau sesuatu yang mendadak terjadi pada kita atau di sekitar kita, baik positif maupun negatif (Nadhiroh, 2015: 54). Kemudian yang disebut emosi positif adalah emosi yang selalu diinginkan oleh setiap orang, seperti puas, senang, bahagia, cinta dan lain sebagainya. Aspek emosi positif menurut Frederickson terdapat 4 aspek, 1) *Joy* (kesenangan), 2) *Interest* (ketertarikan), 3) *Contentment* (kepuasan hati), 4) *Love* (cinta) (Khoiriyah & Khaerani, 2015). Menurut Watson (Yasmin, 2021) kategori emosi positif terdapat 3 kategori yaitu, 1) *Joyviality* (kegembiraan), 2) *Self-Assuredness* (keyakinan diri), 3) *Attentiveness* (perhatian). Kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi emosi positif menurut Seligman ada 3 yaitu 1) Keluarga dan lingkungan, 2) Rasa syukur, 3) Religi (Khoiriyah & Khaerani, 2015).

Ellyke (Gobel, 2012) mengemukakan bahwa ibu memegang peranan yang sangat penting dalam proses pendidikan anak sejak usia dini, karena ibu merupakan orang pertama yang berkomunikasi dengan anak, orang pertama dalam memberikan rasa aman dan orang pertama yang omongannya di dengar dan dapat dipercaya. Kedekatan secara emosional dan fisik ibu dengan anak selama kehamilan, menyusui dan mengasuh telah dibuktikan secara alamiah. Menurut Frederickson emosi positif berguna dalam mempengaruhi efek kecemasan, kesedihan, dan stres (Christianto, 2018: 58). Anak tunagrahita menurut Kustawan adalah seorang anak yang kecerdasannya jauh dibawah rata-rata dan dikaitkan dengan ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan perilaku yang terjadi selama perkembangan (Sari, Binahayati, & T, 2017: 220). Oleh sebab itu, emosi positif pada ibu yang memiliki anak tunagrahita sangatlah penting karena dapat mempengaruhi emosi pada anaknya juga.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan informan di Sekolah Luar Biasa (SLB) C Yayasan Pendidikan Anak Luar Biasa (YPALB) Karanganyar menunjukkan bahwa emosi pada ibu yang memiliki anak tunagrahita tidak sedikit yang mengeluarkan emosi positif atas kemajuan anaknya setelah disekolahkan. Anak tunagrahita kategori

ringan tidak mengerjakan tugas dan sulit diatur (Avi, Kamala, Assingkily, & Rahmawati, 2020: 72), akan tetapi penjelasan dari salah satu sumber data yang merupakan salah satu guru di SLB C YPALB Karanganyar mengatakan bahwa “Apabila seorang guru berhasil mengambil hati anak, maka anak akan mudah diatur dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, dan respon dari anak yang berhasil diambil hatinya akan memberikan respon yang positif kepada gurunya”. Kemudian komunikasi antara guru dan orangtua yang berada di sekolah tersebut terjalin erat.

Guru yang berada di SLB C YPALB Karanganyar memberikan fasilitas guna mengembangkan kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh anak tunagrahita, guru membantu mengembangkan kemampuan atau bakat yang dimiliki masing-masing anak dengan sepenuh hati, dan sekolah mencari beberapa pihak untuk menunjukkan bagaimana bakat dari anak tunagrahita, seperti mengisi *event* di *mall*. Dengan begitu orangtua dari anak tunagrahita akan ikut merasa senang.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Emosi Positif Pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB C YPALB Karanganyar”. Gambaran emosi positif dari setiap ibu yang memiliki anak tunagrahita berbeda-beda, dengan mengetahui berbagai emosi positif pada ibu yang memiliki anak tunagrahita, maka masyarakat akan memandang bahwa ibu yang memiliki anak tunagrahita tidak hanya memiliki emosi negatif saja, tetapi juga emosi positif. Dan dengan demikian dapat memberikan motivasi kepada ibu yang lain yang juga memiliki anak tunagrahita. Dengan adanya komunikasi antara guru dan orangtua yang erat di sekolah tersebut, dapat mendukung dari penelitian yang akan diteliti terkait bagaimana gambaran emosi positif dari ibu yang memiliki anak tunagrahita.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu pengumpulan data dalam lingkungan alami yang tujuannya untuk menginterpretasikan fenomena yang terjadi ketika peneliti sebagai instrument kunci, pengambil sampel sumber data dengan tujuan (*purposive*) dan *snowball*, teknik survey adalah triangulasi, analisis data bersifat induktif atau kualitatif dan temuan penelitian lebih menekankan relevansi daripada generalisasi (Anggito & Setiawan, 2018). Sedangkan pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Berdasarkan fenomena yang terjadi di masyarakat, maka dalam penelitian ini pendekatan yang tepat untuk digunakan yaitu pendekatan fenomenologi. Creswell (Khoiriyah & Khaerani, 2015) menyatakan bahwa dalam pendekatan fenomenologi peneliti berusaha memahami makna dari pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian. Fenomena yang akan diteliti oleh peneliti yaitu terkait bagaimana gambaran emosi positif pada ibu yang memiliki anak tunagrahita, karena fenomena yang telah banyak ditemui terkait ibu yang memiliki anak tunagrahita yaitu hanya menampilkan berbagai emosi negatifnya saja tanpa memperlihatkan bagaimana emosi positifnya.

Sumber Data

Pada penelitian ini teknik untuk menentukan sampel menggunakan teknik *purposive* sampling. Teknik *purposive* sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan beberapa hal tertentu, sampel ini lebih cocok untuk penelitian kualitatif atau studi yang tidak menggeneralisasi (Sugiyono, 2013). Patton (Nuraini, Rachmat, & Naimah, 2021) menyatakan bahwa desain kualitatif pada dasarnya bersifat fleksibel, sehingga tidak ada ketentuan pasti mengenai jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian kualitatif. Jumlah sumber data pada penelitian ini adalah 6 orang yang terdiri dari 1 kepala sekolah, 2 orang guru dan 3 orang ibu yang menjadi subjek dalam penelitian ini dengan klasifikasi sebagai ibu kandung yang memiliki anak tunagrahita kategori ringan yang menginjak usia sekolah dasar dan menunggu anak di sekolah dari berangkat hingga jam pulang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode pengumpulan data penelitian (Sugiyono, 2013). Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kemudian teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu observasi secara terang-terangan atau tersamar, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan analisis interaktif oleh Miles dan Huberman. Menurut Miles dan Huberman analisis data dilakukan secara interaktif melalui proses 1) reduksi data, 2) penyajian data, 3) penarikan kesimpulan dan verifikasi (Sugiyono, 2013). Sedangkan teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi teknik. Triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas dengan cara meneliti data dari sumber yang sama dengan menggunakan teknik yang berbeda (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Proses penelitian dilakukan selama 3 bulan, dari bulan Desember 2022 hingga bulan Februari 2023 di Sekolah Luar Biasa (SLB) C Yayasan Pendidikan Anak Luar Biasa (YPALB) Karanganyar. Yayasan ini merupakan yayasan keluarga atau yayasan swasta. Awal mula berdiri, sekolah ini menerima semua anak dengan berbagai kebutuhan khususnya, seperti tunarungu, tunawicara, tunagrahita dan lain sebagainya. Kemudian sekolah berkembang menjadi 3 lokasi yang berbeda. Dan pada lokasi penelitian, sekolah ini berfokus pada SLB C yang artinya berfokus pada anak tunagrahita. Dan yayasan ini menerima anak-anak luar biasa mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pada saat ini jumlah siswa terdapat 74 siswa dan 13 orang guru. Selama proses penelitian, peneliti melihat adanya komunikasi yang erat antara guru dan orangtua siswa.

Deskripsi Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang ibu yang memiliki klasifikasi sebagai ibu yang memiliki anak tunagrahita kategori ringan usia sekolah dasar dan menunggu anak dari jam masuk hingga jam pulang sekolah di SLB C YPALB Karanganyar. Berikut identitas subjek penelitian dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 1. Identitas subjek penelitian

Nama Ibu	Usia	Alamat	Nama Anak	Jenjang Sekolah Anak	Jenis Kelamin Anak
S	29	Kluwih	E	3 SD	P
NS	43	Beningrejo	AWA	2 SD	P
E	39	Tegalgede	HR	2 SD	L

Data Berdasarkan Aspek Joy (kebahagiaan)

Joy (kegembiraan) merupakan bagian yang berperan dalam pengembangan intelektual seseorang. *Joy* dapat berupa kebahagiaan, kesenangan hati, keceriaan, dan kegirangan hati. Hasil penelitian aspek *joy* dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2. Data berdasarkan aspek *joy*

Subjek	Wujud Emosi Positif Joy
S	Subjek merasa bahagia ketika dianugerahkan seorang anak. Subjek semangat mengantarkan anak sekolah dan menunggu sampai pulang. Subjek seringkali mengajak anak jalan-jalan keluar rumah agar anak bisa belajar tentang dunia luar. Subjek merasa senang ketika anak mengalami perkembangan.
NS	Subjek dengan senang hati mengantarkan anak ke sekolah. Subjek merasa bahagia ketika melihat anaknya dapat bersosialisasi dengan temannya yang lain di sekolah. Subjek merasa bahagia ketika anaknya mengalami perkembangan. Subjek terkadang mengajak anak <i>refreshing</i> ke tempat wisata agar anak bisa ceria. Subjek berusaha sesuai dengan kemampuannya untuk memfasilitasi anak alat/mainan dirumah guna mengembangkan intelektual anak.
E	Subjek merasa bahagia ketika anaknya mengalami peningkatan dalam diri anak (berbicara, berjalan). Subjek merasa senang ketika mengantarkan anaknya sekolah. Subjek senang memberikan apresiasi berupa kata "pintar" ketika sang anak berhasil menjalankan tugas dari subjek itu sendiri.

Data Berdasarkan Aspek Interest (ketertarikan)

Interest atau ketertarikan membuat seseorang memiliki motivasi ketika menjalankan aktivitas. Ketertarikan dapat berupa minat, keingintahuan dan motivasi. Ketertarikan dalam hal meningkatkan pengetahuan seseorang berperan sangat baik. Hasil penelitian aspek *interest* dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Data berdasarkan aspek *interest*

Subjek	Wujud Emosi Positif Interest
S	Subjek mencari solusi ketika sang anak tidak semangat berangkat sekolah.

	Subjek senantiasa berusaha memahami dengan penuh kesabaran terkait kemauan anaknya. Subjek hamper setiap hari mendampingi anak belajar dirumah.
NS	Subjek seringkali mencari informasi di internet terkait bagaimana perkembangan dari anak. Subjek mencari solusi ketika sang anak tidak semangat berangkat sekolah. Subjek mencari informasi di internet terkait bagaimana cara mengatasi anak tantrum. Subjek seringkali <i>sharing</i> cerita dengan orangtua yang sedang menunggu anaknya di sekolah, karena dapat bertukar informasi terkait anak-anaknya.
E	Subjek mencari solusi ketika anak tidak bersemangat berangkat ke sekolah. Subjek seringkali merayu sang anak agar anak luluh ketika sedang tantrum. Subjek seringkali bertukar informasi dengan ibu yang sedang menunggu anaknya di sekolah terkait bagaimana perkembangan anaknya.

Data Berdasarkan Aspek *Contentment* (kepuasan hati)

Contentment adalah sebuah perasaan tenang, *contentment* mendorong seseorang untuk menikmati keberhasilan yang telah diraih. Hasil penelitian aspek *contentment* dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. Data berdasarkan aspek *contentment*

Subjek	Wujud Emosi Positif <i>Contentment</i>
S	Subjek merasa bangga karena setelah di sekolahkan anaknya bisa menghilangkan sikap maladaptif terhadap temannya di rumah.
NS	Subjek merasa bangga karena sang anak sudah bisa mengerti maksud dari tugas yang diberikan oleh subjek itu sendiri (mengambilkan barang dan angka sudah hafal dengan nama barang).
E	Subjek merasa puas karena sang anak mengalami peningkatan yang bagus dalam dirinya (mandiri).

Data Berdasarkan Aspek *Love* (cinta)

Cinta adalah kombinasi dari beberapa emosi positif seperti kebahagiaan, ketertarikan, dan kepuasan hati dengan orang lain untuk mendukung interaksi sosial dan koneksi dalam sebuah hubungan. Cinta berperan untuk menguatkan ikatan dengan orang lain dan kedekatan dengan orang lain. Hasil penelitian aspek *love* dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 5. Data berdasarkan aspek *love*

Subjek	Wujud Emosi Positif <i>Love</i>
S	Subjek senantiasa bersabar atas bagaimana keadaan anaknya. Subjek mengungkapkan bahwa sangat menyayangi anaknya.
NS	Subjek seringkali memberikan pelukan kepada anaknya. Subjek mengungkapkan bahwa sangat menyayangi anaknya. Subjek selalu memberikan pujian atas pencapaian anaknya.
E	Subjek seringkali mengajak berinteraksi dengan anak. Subjek seringkali mengajak bercanda sang anak.

	Subjek mengungkapkan sangat menyayangi anaknya.
--	---

Data Berdasarkan Aspek *Self Assuredness* (keyakinan diri)

Self-assuredness memiliki keterkaitan dengan kepercayaan diri, keberanian, dan keyakinan seseorang dalam menghadapi tantangan yang ada dalam kehidupan. Hasil penelitian aspek *self-assuredness* dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 6. Data berdasarkan aspek *self-assuredness*

Subjek	Wujud Emosi Positif <i>Self-Assuredness</i>
S	Subjek meyakini bahwa suatu saat sang anak bisa seperti anak normal yang lainnya. Subjek meyakini bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Subjek meyakini bahwa suatu saat sang anak bisa bermanfaat untuk banyak pihak.
NS	Subjek meyakini bahwa semua yang terjadi adalah kuasa dari Allah dan tetap menerimanya dengan lapang dada. Subjek tidak malu terhadap kondisi anaknya, bahkan seringkali ketika bertemu dengan orang baru subjek menjelaskan terkait bagaimana kondisi anaknya. Subjek meyakini bahwa sudah ada jalan terindah untuk anaknya di masa depan.
E	Subjek meyakini bahwa suatu saat ada keajaiban untuk anaknya.

Data Berdasarkan Aspek *Attentiveness* (perhatian)

Perhatian memiliki keterkaitan dengan konsentrasi dan kewaspadaan seseorang dalam mengembangkan dan meraih tujuan dalam hidupnya. Hasil penelitian aspek *attentiveness* dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 6. Data berdasarkan aspek *attentiveness*

Subjek	Wujud Emosi Positif <i>Attentiveness</i>
S	Subjek memberikan dukungan sepenuhnya untuk perkembangan anak dengan penuh kesabaran.
NS	Subjek merasa ketika mendidik anak tunagrahita dan anaknya yang normal menjadikan dirinya memiliki wawasan yang lebih luas dan juga dapat menjadikan dirinya menjadi pribadi yang lebih sabar.
E	Subjek berusaha menerapkan kemandirian kepada anaknya dengan cara memberikan tugas agar sang anak tidak bergantung sepenuhnya kepada orang lain, subjek juga merasa bahwa mengajarkan anak tentang kemandirian diperlukan sebuah kesabaran yang lebih.

Data Faktor Rasa Syukur Yang Dapat Mempengaruhi Emosi Positif

Rasa syukur merupakan emosi yang kuat dan dapat memberikan banyak manfaat dan dapat mengubah hidup seseorang menjadi lebih baik. Hasil penelitian terkait rasa syukur dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Data faktor rasa syukur

Subjek	Keterangan
S	Subjek senantiasa bersyukur segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah.
NS	Subjek bersyukur atas segala ketetapan yang telah ditetapkan oleh Allah. Subjek menjalani ketetapan dari Allah dengan perasaan yang positif.
E	Subjek senantiasa bersyukur atas bagaimana keadaan anaknya. Subjek bisa mengambil banyak hikmah di balik semua yang terjadi.

Data Faktor Religi Yang Dapat Mempengaruhi Emosi Positif

Dengan adanya religiusitas seseorang akan mendapatkan ketenangan dan juga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketika semakin tinggi iman seseorang maka akan lebih mudah untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Hasil penelitian terkait religi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Data faktor religi

Subjek	Keterangan
S	Subjek mempercayai bahwa Allah menyiapkan sesuatu yang indah di balik ini semua.
NS	Subjek meyakini bahwa ada hikmah dibalik ketetapan yang telah diberikan oleh Allah.
E	Subjek meyakini bahwa anak adalah titipan dari Allah yang perlu dijaga dan meyakini bahwa dibalik ini semua terdapat hikmahnya.

Data Faktor Lingkungan dan Keluarga yang Dapat Mempengaruhi Emosi Positif

Adanya dukungan dari berbagai pihak, membuat seseorang bisa menghilangkan berbagai rasa kekhawatiran kesedihan dan lain sebagainya. Hasil penelitian terkait lingkungan dan keluarga dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Data faktor lingkungan dan keluarga

Subjek	Keterangan
S	Subjek mendapatkan dukungan dari banyak pihak, termasuk tetangga yang tidak mendiskriminasi anaknya.
NS	Subjek mendapatkan dukungan dari berbagai pihak dan membuat subjek merasa lebih kuat lagi.
E	Subjek mendapatkan <i>support</i> dari keluarga dan tetangga berupa masukan dan saran.

Emosi Positif Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek bahwa penerimaan diri seorang ibu atas dianugrahkannya anak berkebutuhan khusus terkhusus tunagrahita tidaklah mudah, hal tersebut memerlukan dorongan dari dalam diri sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Acocella dan Calhoun (Dewinda & Affarhouk, 2019) bahwa penerimaan diri ditunjukkan ketika seseorang mengakui kelebihan dirinya tanpa menyalahkan orang lain dan memiliki keinginan terus memperbaiki dirinya sendiri, penerimaan diri berhubungan dengan citra diri yang positif, orang mampu menyesuaikan diri dengan semua pengalaman mentalnya, sehingga dirinya menjadi positif. Terlebih lagi

untuk mengeluarkan emosi positif membutuhkan waktu yang tidak singkat. Akan tetapi, ketika seorang ibu berhasil menerima dengan ikhlas atas apa yang telah diberikan oleh Allah, demi sang anak ibu akan dengan senang hati merawat, mendidik dan menyayangi anak. Setelah dilakukan observasi dan wawancara, terdapat begitu banyak wujud emosi positif yang ditunjukkan oleh masing-masing subjek. Wujud emosi positif dari tiap subjek pun berbeda-beda, hal itu terjadi karena tergantung pada subjek melihat dari sisi mana, hal itu sejalan dengan pendapat dari Fredrickson bahwa emosi positif didefinisikan berdasarkan pengalaman subjektif yaitu pandangan seseorang terhadap pengalaman emosional yang terjadi dalam hidupnya, yang mempengaruhi perluasan daftar pemikiran dan tindakan sesaat (Fajar & Hastjarjo, 2019). Pembahasan terkait aspek-aspek emosi positif terdapat 6 kategori, yaitu:

Pertama, berdasarkan dari hasil aspek *joy* (kebahagiaan), ketiga subjek sebagai seorang ibu merasa bahagia ketika anaknya mengalami perkembangan atau peningkatan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Nunes dan Dupas (Wijaya & Prasetyo, 2021) yang mengemukakan bahwa seorang ibu menunjukkan kebahagiaan atas peningkatan anaknya sekecil apapun peningkatan itu adalah hasil dari usaha dan dedikasinya. Kebahagiaan yang lain dari salah satu subjek ditunjukkan dengan subjek senang mengajak anak untuk *refreshing* ke tempat wisata dan juga berusaha memfasilitasi anak sesuai dengan kemampuannya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Na'imah dan teman-temannya (Wijaya & Prasetyo, 2021) yang hasilnya adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengajak anak rekreasi, melibatkan diri dalam aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuan, memenuhi kebutuhan makanan anak, dengan begitu ibu merasa bahagia karena dapat memenuhi kebutuhan tersebut yang merupakan pengalaman menyenangkan sehingga ibu merasa hidupnya jauh lebih bermakna karena memiliki anak berkebutuhan khusus. Kebahagiaan yang ditunjukkan oleh subjek yang lain yaitu subjek merasa senang ketika anak dapat bersosialisasi dengan temannya di sekolah, karena menurut subjek ketika anak bersosialisasi dengan temannya (anak yang normal) dirumah subjek merasa sang anak seperti tertinggal dari teman yang seusianya sehingga terlihat seperti tidak sinkron. Dan salah satu subjek mengungkapkan bahwa senang memberikan penghargaan/*reward* kepada anak berupa kata "pintar" ketika sang anak berhasil menjalankan tugas yang diberikan oleh subjek itu sendiri. Hal tersebut senada dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa anak-anak biasanya diberikan *reward* setelah mereka melakukan sesuatu atau menghasilkan sesuatu yang membanggakan (Erawati & Nuryani, 2019).

Kedua, berdasarkan hasil aspek *interest* (ketertarikan) dalam wawancara, ketiga subjek mencari solusi untuk mengatasi ketika anak tidak semangat berangkat ke sekolah. Mulai dari memberi motivasi, merayu dan memberikan makanan kesukaan anak. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan orang tua adalah upaya orang tua untuk mengatasi, mendorong, memantau dan memberikan kesempatan belajar dengan ketidakmampuan belajar (Sukatin, Choirunnisa, Rohim, Sukri, & Annafi'ah, 2022). Aspek ketertarikan yang lainnya, seorang subjek senantiasa berusaha memahami dengan penuh kesabaran terkait kemampuan anaknya, karena anak dari subjek tersebut sulit untuk mengungkapkan apa yang dia inginkan sehingga subjek memerlukan kesabaran yang lebih untuk memahami kemauan apa yang diinginkan oleh anaknya. Kemudian dua subjek mengungkapkan bahwa sering bertukar informasi dengan orangtua yang sedang

menunggu anaknya di sekolah, dengan begitu subjek dapat memiliki pengetahuan yang lebih luas terkait kondisi anaknya. Kemudian ada salah satu subjek yang menyatakan bahwa subjek hampir setiap hari mendampingi anak belajar di rumah.

Ketertarikan pada 2 subjek yaitu tentang mencari informasi terkait bagaimana perkembangan anak dari berbagai sumber. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari sebuah penelitian yang menyatakan bahwa dampak informasi terhadap perkembangan anak sangat penting, karena ibu yang berpengetahuan dan berpendidikan lebih memperhatikan perkembangan anaknya (Kumalasari & Wati, 2019). Menurut Fredrickson (Khoiriyah & Khaerani, 2015) berpendapat bahwa *interest* bisa termasuk motivasi intrinsik, yang merupakan motivasi dari dalam diri individu. Dari berbagai hasil wawancara peneliti, sebagian besar subjek memiliki motivasi untuk mengetahui bagaimana perkembangan dari anak-anaknya dan juga memiliki motivasi untuk meningkatkan perkembangan anak.

Ketiga, berdasarkan hasil wawancara dalam aspek *contentment* (kepuasan hati), ketiga subjek memiliki kepuasan hati atas perubahan yang terjadi pada anaknya, tentunya perubahan tersebut mengarah ke perubahan yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa adaptasi manusia dilakukan atas dasar kemampuan mengadakan perubahan tingkah laku sesuai dengan lingkungan di mana ia tinggal (Ratnasari, 2014). Oleh sebab itu subjek tentunya memiliki kepuasan hati atas perubahan yang ditunjukkan oleh anaknya dan menganggap itu merupakan bentuk dari adaptasi anak yang di damping oleh subjek itu sendiri.

Keempat, berdasarkan hasil wawancara dalam aspek *love* (cinta) salah satu subjek mengungkapkan seringkali memberikan pelukan kepada anaknya, hal tersebut menunjukkan salah satu sikap subjek yang menyayangi anaknya. Kemudian ketiga subjek mengungkapkan rasa sayangnya terhadap anak mereka, terlepas bagaimana kondisi dari anaknya mereka tetap menyayanginya. Dengan begitu sang anak tentunya juga akan merasakan kehangatan yang diberikan oleh ibunya. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Hasbullah yang menyatakan bahwa kemurnian dan keikhlasan kasih sayang dari orang tua akan menimbulkan dorongan suatu tindakan dan sikap rela menerima tanggung jawab untuk memberikan pertolongan kepada anaknya dan pengorbanan hidupnya (Frahasini, Sulistyari, & Amrazi, 2020).

Kelima, berdasarkan hasil wawancara dalam aspek *self-assuredness* (kepercayaan diri) ketiga subjek meyakini bahwa masing-masing dari anaknya memiliki masa depan yang baik. Bagaimanapun keadaan anaknya saat ini subjek tetap meyakini bahwa akan ada sesuatu hal atau keajaiban untuk anaknya kelak. Harapan yang dipanjatkan oleh subjek terhadap anak-anaknya sangatlah penuh dengan keyakinan. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa harapan atau keinginan orangtua untuk anaknya di masa depan meskipun orangtua tersebut menyadari bahwa anaknya berkebutuhan khusus (Suparmi, 2016). Kemudian salah satu subjek tidak malu dengan kondisi anaknya bahkan ketika bertemu dengan orang baru subjek menjelaskan bagaimana kondisi anaknya, hal tersebut membutuhkan keberanian dan juga kepercayaan diri.

Keenam, berdasarkan hasil dari wawancara dalam aspek *attentiveness* (perhatian), ketiga subjek mengupayakan segala sesuatu agar sang anak dapat berkembang secara optimal, hal tersebut di dasari oleh tingkat kesabaran yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian bahwa orang tua sabar dalam mengarahkan dan memberikan perintah kepada anak karena mereka tahu bahwa anaknya memiliki keterbatasan dalam

memahami perintah dan berusaha mencari cara untuk membangkitkan hati dan emosi anaknya dengan menggunakan karakter sebagai model untuk membentuk perilaku anak (Kodang, 2015).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Positif

Faktor yang mempengaruhi emosi positif yang pertama yaitu rasa syukur, dari ketiga subjek mengungkapkan bahwa mereka bersyukur atas anugrah yang diberikan oleh Allah, seorang anak merupakan titipan yang perlu dijaga dan dirawat. Subjek merasa ketika bertemu dengan orangtua yang memiliki keadaan yang sama akan memberikan motivasi tersendiri, subjek menjadi tidak merasa sendirian. Apabila seseorang dapat menempatkan rasa syukur di dalam hatinya dengan bersungguh-sungguh, maka kebahagiaan akan mudah untuk diraih. Seperti menurut Watkins dan teman-temannya bahwa rasa syukur dapat menjadikan seseorang merasakan emosi positif salah satunya adalah kebahagiaan (Haryanto & Kertamuda, 2016).

Faktor yang mempengaruhi emosi positif yang kedua yaitu religi, ketiga subjek meyakini bahwa apa yang telah diberikan oleh Allah tentunya mengandung hikmah tersendiri. Menurut Subari keagamaan mempunyai hubungan positif yang signifikan terhadap kebahagiaan (Wijaya & Prasetyo, 2021). Kemudian menurut Seligman, seseorang yang memiliki tingkat religius akan merasa lebih bahagia dibandingkan seseorang yang tidak memiliki sisi religius (Wijaya & Prasetyo, 2021).

Faktor yang mempengaruhi emosi positif yang ketiga yaitu keluarga dan lingkungan, ketiga subjek mengaku mendapatkan dukungan baik dari keluarga maupun lingkungan. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, dapat membuat subjek merasa lebih kuat. Ibu dengan anak dengan disabilitas perkembangan membutuhkan dukungan sosial, dimana dukungan sosial menjadi faktor penting bagi ibu dalam membesarkan anak dengan disabilitas perkembangan (Asmarani & Sugiasih, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan pada pembahasan yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai emosi positif pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB C YPALB Karanganyar menghasilkan berbagai bentuk emosi positif. Dan pada penelitian ini juga menjelaskan faktor apa saja yang mempengaruhi emosi positif. Dengan adanya berbagai data yang telah ditampilkan, diharapkan dapat memotivasi orang lain terkhusus ibu yang memiliki anak tunagrahita dan masyarakat bisa melihat sisi dari emosi positif pada ibu yang memiliki anak tunagrahita.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (1 ed.; E. Lestari, ed.). Sukabumi, Jawa Barat: CV Jejak.
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2019). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. *Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 45–58.



- Avi, Y., Kamala, I., Assingkily, M., & Rahmawati. (2020). ANALYSIS OF INTELLECTUAL ABILITY OF MENTALLY MILD DISABLED CHILDREN IN DEMAKIJO STATE ELEMENTARY SCHOOL 2. *pendidikan*, 21(1), 64–75.
- Christianto, L. P. (2018). Manfaat Emosi Positif Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. *jurnal bimbingan dan konseling serta psikologi pendidikan*, 1(1), 54–68.
- Cristiani, A. E., Dewi, N. N. A. I., Adhi, N. K. J., & Rosalina, T. (2021). *Dinamika Kelelahan Emosi Orang Tua Yang Memiliki ABK Tunagrahita di SLB Kota Denpasar*. 5(1), 43–54.
- Dewinda, H. R., & Affarhouk, B. (2019). PENERIMAAN DIRI PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK TUNAGRAHITA DITINJAU DARI ASERTIVITAS. *Tajdid*, 22(2), 129–137.
- Erawati, I., & Nuryani, S. (2019). Menumbuhkan Karakter Anak Tunagrahita Melalui Pemberian Reward. *pendidikan*, 01(04), 715–723.
- Fajar, Y., & Hastjarjo, T. D. (2019). Peran Pandangan Dunia dan Emosi Positif terhadap Kepribadian Multikultural. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43442>
- Frahasini, Sulistyarini, & Amrazi. (2020). Peran Orang Tua Dalam Memberikan Dorongan Cinta Kasih Bagi Pendidikan Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1–11.
- Gobel, H. Van. (2012). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERAN IBU DALAM PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR BAYI USIA 6-9 BULAN DI POSYANDU KELURAHAN LIBUO TAHUN 2012*.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). *SYUKUR SEBAGAI SEBUAH PEMAKNAN*. 18(2), 109–118.
- Khoiriyah, D., & Khaerani, N. M. (2015). Peran Emosi Positif Pada Guru SLB Tunagrahita. *jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 20(1), 7–26.
- Kodang, R. (2015). POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP ANAK TUNAGRAHITA DI NANGA BULIK KABUPATEN LAMANDAU PROVINSI KALIMANTAN TENGAH. *jurnal pendidikan dasar*, 6(1), 1–23.
- Kumalasari, D., & Wati, D. S. (2019). Pengetahuan Ibu Tentang Perkembangan Anak Dengan Perkembangan Motorik Kasar Dan Halus Pada Anak Usia 4 – 5 Tahun. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(4), 253–264. <https://doi.org/10.33024/hjk.v12i4.648>
- Marliyana. (2017). PENGALAMAN IBU MERAWAT ANAK DENGAN TUNAGRAHITA DI BANDAR LAMPUNG. *Kesehatan*, 8(1), 50–57.
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi. *Jurnal Sainfika Islamica*, 2(1), 53–63.
- Nuraini, Rachmat, F., & Naimah, S. (2021). Peran Bahasa Dalam Perkembangan Sosial Emosional Anak Tantrum. *Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 35–49. Diambil dari <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Ratnasari, N. (2014). Jurnal Pendidikan Khusus. *Jurnal pendidikan khusus*, VOL 7(2), 8–13.
- Sari, S., Binahayati, & T, B. (2017). *PENDIDIKAN BAGI ANAK TUNA GRAHITA (STUDI KASUS TUNAGRAHITA SEDANG DI SLB N PURWAKARTA)*. 4, 217–222.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (19 ed.). Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukatin, Choirunnisa, E., Rohim, A., Sukri, I., & Annafi'ah, R. (2022). Problematika Orang Tua Dalam Membimbing Anak Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 26–47.
- Suparmi. (2016). Nilai Anak Berkebutuhan Khusus Di Mata Orangtua. *Psikodimensia*, 15(2), 188–203. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.988>

- Wijaya, Y. D. S., & Prasetyo, E. (2021). DINAMIKA KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK DOWN SYNDROME. *Experientia*, 9(2), 71–80.
- Yasmin, G. (2021). *Hubungan Antara Emosi Positif Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Wanita Di PT Ahmadaris Kabupaten Tegal*. UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

