

Optimisme Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Gresik

Muhimmatul Hasanah

Institut Pesantren Sunan Drajat Lamongan, Indonesia

e-mail Correspondent: himmahasanah@insud.ac.id

Received: 12-02-2024

Revised: 25-03-2024

Accepted: 10-04-2024

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Optimism, Mother, Children with Special Needs

Kata kunci: Optimisme, Ibu, Anak Berkebutuhan Khusus

This study aims to determine the picture of optimism of mothers who have children with special needs. The research method used is qualitative with case study research type. The subjects in this study were 2 mothers who have children with special needs. Data collection techniques using semi-structured interviews and observation. The data analysis technique used the Miles and Hubberman model. The credibility technique used is triangulation technique. The results obtained from this study are that both subjects have the belief that children with special needs will get better. The subject chooses to always think positively about everything experienced. The subject's hope for the future wants his child to be much better than now. The subject feels that there are changes in himself, namely more patience in dealing with his child.

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran optimisme ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Hubberman. Teknik kredibilitas yang digunakan yaitu triangulasi teknik. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah kedua subjek mempunyai keyakinan bahwa anak berkebutuhan khusus akan menjadi lebih baik. Subjek memilih untuk selalu berpikir positif terhadap semua yang dialami. Harapan subjek dimasa depan ingin anaknya jauh lebih baik dari sekarang. Subjek merasakan bahwa terdapat perubahan dalam dirinya, yaitu lebih sabar dalam menghadapi anaknya.

PENDAHULUAN

Memiliki anak adalah salah satu cara agar pernikahan dapat bahagia, seperti yang dikatakan oleh Rohman (2017) bahwa memiliki anak adalah salah satu tujuan pernikahan untuk menghasilkan anak-anak yang akan berguna bagi generasi mendatang. Meskipun tidak semua anak terlahir dalam keadaan yang sempurna, namun setiap pasangan suami istri pasti memiliki cita-cita dan keinginan untuk memiliki anak yang sehat secara jasmani dan rohani. Anak berkebutuhan khusus (ABK) didefinisikan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan adanya keterbatasan atau hambatan di segala bidang, baik fisik, psikis, emosi, maupun sosial. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2017) mendefinisikan anak berkebutuhan khusus atau disabilitas sebagai anak yang memiliki keterbatasan fisik, intelektual, mental, atau sensorik dalam jangka waktu lama, yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan atau kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan anak-anak lain seusianya. Menurut laporan yang diterbitkan pada 1 November 2019, Kustiani melaporkan bahwa jumlah penyandang disabilitas di

Indonesia pada tahun 2015 adalah 21,84 juta orang, atau sekitar 8,56 persen dari total populasi Indonesia, dan 38.230.392 orang untuk mereka yang berusia 7 hingga 18 tahun. Angka-angka ini didasarkan pada data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, jumlah anak usia 5-17 tahun adalah 3,3 persen.

Pada kenyataannya, tidak semua anak terlahir dalam keadaan sehat dan sempurna, beberapa dari mereka terlahir dengan memiliki keterbatasan dan ketidakmampuan baik fisik maupun psikis, seperti anak berkebutuhan khusus. Disisi lain masalah yang dialami oleh orang tua, terutama pada ibu yang memberikan pengaruh besar terhadap keluarga terutama untuk menjadi figur terdekat bagi setiap anaknya. Besarnya peran dan tanggung jawab yang dimiliki ibu dalam keluarga menjadikan beban kerja ibu pun semakin besar. Ketika terdapat hal-hal yang tidak berjalan semestinya, sangat berpeluang untuk memunculkan kondisi penuh tekanan pada ibu. Reaksi orang tua yang pertama kali muncul pada saat mengetahui bahwa anaknya mengalami kelainan adalah perasaan shock, mengalami goncangan batin, terkejut, dan tidak mempercayai kenyataan yang menimpa anaknya (Mangunsong, 2011).

Peran orang tua, terutama ibu, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena itu, ibu yang menjaga anak berkebutuhan khusus harus optimistis tentang masa depan anaknya agar mereka dapat bekerja dengan baik saat mendidik dan membimbing anak-anaknya. Orang tua yang paling dekat dengan anak-anak mereka adalah ibu. Adalah tugas ibu untuk membesarkan, merawat, dan mengajari anak-anak mereka melalui tahap-tahap kehidupan tertentu sehingga mereka siap untuk berinteraksi sosial. Seorang ibu adalah seorang wanita yang telah melahirkan seorang anak dan membesarkannya hingga dewasa. Menjadi istri yang tinggal di rumah berarti tanggung jawab seorang istri meliputi membantu suami mengurus rumah, merencanakan segala kebutuhan rumah tangga, memperhatikan pendidikan anak, dan mengatur keuangan agar pendapatan dan kebutuhan seimbang. Dalam hal pendidikan, ibu memiliki peran yang lebih menonjol dibandingkan ayah.

Dalam wawancara awal, sejumlah ibu yang anaknya berkebutuhan khusus melaporkan bahwa mereka merasa tertekan atau putus asa ketika mengetahui bahwa anak mereka memiliki disabilitas atau kebutuhan khusus. Selain itu, hampir semua orang tua yang disurvei mengakui bahwa mereka merasa stres saat membesarkan anak-anak mereka dan berusaha untuk tetap berpikir optimis meskipun menghadapi tantangan dengan teknik pengasuhan yang penuh tekanan. Dengan bantuan alat ini, orang tua dapat lebih mengontrol atau mengelola tingkat stres mereka dan mempertahankan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang logis tentang perawatan yang akan diberikan kepada anak-anak mereka sesuai dengan kebutuhan dan diagnosis mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Paczkowski & Baker (2008), yang menemukan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang optimis akan lebih sedikit mengalami ketegangan atau stres ketika membesarkan anak mereka.

Individu yang optimis selalu berusaha melakukan yang terbaik untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan. Salah satu ciri-ciri individu yang optimis adalah individu mampu menerima keadaan dirinya meskipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif. Aspek-aspek optimisme merupakan perilaku yang biasanya dilakukan individu namun tidak disadari. Optimisme memiliki tiga dimensi menurut Seligman (2006) & Setiadi(2016) yaitu *Permanence*, keyakinan yang dimiliki bahwa peristiwa yang dialami akan menjadi lebih baik dengan adanya usaha. *Pervasiveness* : *Spesific vs universal*,

keyakinan dengan pemikiran rasional mengenai dampak dari peristiwa yang dialami apakah berdampak secara keseluruhan atau secara spesifik. *Personalization*, keyakinan yang dimiliki oleh individu mengenai penyebab atau faktor (internal/eksternal) ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat dikatakan sedang berada pada kondisi yang tidak baik. Akan tetapi ketika orang tua memiliki dukungan sosial dan *positive reappraisal*, maka hal tersebut dapat mendorong orang tua untuk optimis atau bangkit menuju keadaan yang lebih baik. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Slattery, McMahon, & Gallagher, 2017), di mana optimisme yang dimiliki oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dapat di pengaruhi atau timbul dari dukungan sosial dan *positive reappraisal*. Faktor tersebut dapat mendorong mereka untuk lebih optimis dalam mengasuh anak yang memiliki kebutuhan khusus, sehingga orang tua mampu keluar dari tekanan atau kondisi yang tidak baik.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara singkat dan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti berharap dapat menyelidiki bagaimana reaksi awal orang tua secara emosional saat mengetahui kondisi anak mereka dan seberapa optimis mereka dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus, sehingga dapat mengurangi stres yang dihadapi anak mereka. Penelitian ini diharapkan dapat mengubah stigma negatif tentang anak berkebutuhan khusus dan mendorong para partisipan untuk tetap optimistis dalam mengasuh anak hingga mereka dewasa. Penelitian juga diharapkan dapat mendorong orang tua yang belum menerima anak berkebutuhan khusus atau bahkan pesimis untuk memilikinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian studi kasus. Subjek penelitian dalam penelitian berjumlah 2 ibu dengan kriteria sebagai orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus (autis dan tunadaksa), usia 30-50 tahun, berdomisili di Kota Gresik. Dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam semi-terstruktur. Dalam penelitian ini langkah langkah yang diambil oleh peneliti adalah analisis data kualitatif menurut model interaktif Miles dan Huberman yaitu reduksi data, model data, penarikan kesimpulan.¹ Pada penelitian ini uji keabsahan data yang dilakukan adalah mengadakan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek SR

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek pertama. Subjek berinisial SR berusia 38 tahun. Ibu SR bergama islam. pada awalnya subjek mengandung anaknya dengan kondisi memiliki riwayat darah tinggi dan lambung. Pada saat lahiran dokter memberitahu kepada subjek bahwa, salah satu dari subjek atau anaknya akan mengalami kondisi kritis. Pada saat lahir ternyata anaknya yang mengalami gangguan syaraf serta keracunan lambung. Efek dari kejadian tersebut anak subjek mengalami pertumbuhan yang lambat, tidak seperti anak pada umumnya yang bisa hidup dengan normal. Subjek selama menjadi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (difabel) merasa tidak pernah berpikiran negatif atau enggak enak hati. Subjek merasa hidupnya biasa saja. Sehingga menurut subjek dirinya awet muda dikarenakan tidak banyak yang dipikirin dan dibiarkan begitu saja.

¹ Creswell. J. W. Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. (Yogyakarta. Pustaka Pelajar. 2010)

"Kalau perasaan negatif itu enggak ada. enggak ada tentang enggak enak ati itu enggak ada. hidup itu biasa aja. aku enggak berprasangka buruk sama orang, los wae. mangkane sampean nyawang (melihat) aku awet muda mbasio umurkan 38 anakku wes tiga (tertawa). soale iku kan gak tak pikiri, tak biarin lewat". (F.W2.101122.56)

Menurut subjek, subjek memiliki cara-cara tersendiri agar membuat dirinya bahagia, salah satunya jangan negatif thinking dan bisa memenuhi kebutuhan semua anaknya. Menurut subjek jika terdapat masalah dengan suami, subjek akan jalan-jalan. Subjek mengatakan bahwa jalan-jalan merupakan solusi untuk dirinya. Jalan-jalan yang dimaksud oleh subjek seperti beli teh poci, gorengan, atau makan bakso. Di rumah saja akan membuat hati subjek tidak enak jika mendapatkan masalah. Dengan jalan-jalan tersebut hati subjek akan merasa lebih tenang serta dapat melupakan masalah, sehingga pulang dengan suasana bahagia. Menurut subjek itu merupakan solusi yang membuat dirinya bahagia jika sedang mendapatkan masalah.

"Gausah negatif thinking lah, intine aku bahagia. menurut aku bisa memenuhi kebutuhan semua anak, bisa gini bisa gitu. pokok e dompet e cukup (tertawa) pas iku baru bahagia (tertawa). meskipun ada masalah sama suami dompet bek (penuh) bahagia wae kan iso jalan-jalan. pokok e intine sumpek gak enak ati, ada kan. tak buat jalan-jalan aja, jalan terus. tuku teh poci tuku gorengan, pokok e keluar dari rumah. mbuh andok (makan) bakso mbuh opo, pokok e yang membuat aku bahagia. itu apa diri-diri saya, butuh saya apa...ojok sampek gak enak ati. apalagi seorang ibu gak enak ati. kalau aku wes gak enak ati metu wae lah. beli apa...jalan-jalan, tuku pentol pinggir dalam lak wes bahagia aku". (F.W2.101122.58)

Harapan subjek dimasa depan pasti ingin menjadi jauh lebih baik dari sekarang, jika harapan yang subjek inginkan belum sesuai kunci hidup subjek selain sabar yaitu ikhlas, oleh karena itu subjek tidak pernah mau berencana terlalu jauh, karena itu subjek tidak pernah menuntut hidup dengan kondisi yang seperti ini, karena subjek merasa lebih bersyukur, tidak kekurangan dan lebih bahagia saat ini.

"Piyé toh...dijalani aja toh mbak. gak ada planning-planning tertentu harus gini harus gini. gausah los aja, dijalani semua". (F.W2.101122.70)

Subjek memandang bahwa terdapat perubahan dalam dirinya selama menjadi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (difabel). Perubahan dalam diri subjek ialah lebih sabar dalam menghadapi anaknya.

"Nek tak liat ya menurut aku sendiri lebih sabar. soalnya model kayak gini (R) disuruh sat set sat set kan gak bisa. jadi kita harus sabar, nunggu dia-nunggu dia. nek tak liat-liat lebih sabar itu wae". (F.W2.101122.78)

Optimisme subjek SR. SR selama menjadi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (difabel), subjek tidak pernah berpikiran negatif. Subjek merasa hidupnya biasa saja. Subjek memiliki cara-cara tersendiri agar membuat dirinya bahagia salah satunya jangan berpikiran negatif dan pergi jalan-jalan ketika sedang mendapatkan masalah. Harapan subjek dimasa depan ingin anaknya jauh lebih baik dari sekarang. Subjek merasakan bahwa terdapat perubahan dalam dirinya, yaitu lebih sabar dalam menghadapi anaknya.

Subjek HN

Berdasarkan hasil wawancara. Subjek berinisial HN. Berusia 39 tahun. HN beragama islam. perasaan subjek sedih dan kecewa ketika mengetahui bahwa anaknya yang didiagnosis autisme oleh dokter. Pada awalnya subjek merasa aneh terkait perkembangan anaknya yang belum bisa bicara. Selain belum bisa bicara, anak subjek juga mengalami tantrum atau suka marah-marah. Dengan keadaan seperti ini subjek mencari informasi terkait kondisi anaknya dan dibawa ke rumah sakit dan di diagnosis mengidap autisme oleh dokter. Perasaan subjek pada saat itu campur aduk yaitu

down, sedih, dan bingung harus melakukan apa. Akan tetapi, dokter menyarankan bahwa anak subjek harus diterapi. Dan pada akhirnya, subjek pun melakukan terapi sampai saat ini.

Menurut subjek selama menjadi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (autisme) terkadang dirinya memiliki perasaan negatif dan terkadang tidak. Subjek bahagia dikarenakan anaknya melebihi anak regular, maksudnya anaknya mengerti terkait aturan-aturan. Subjek percaya dengan anaknya dan tidak berharap lebih. Yang hanya subjek inginkan anaknya mengerti dan bisa baca tulis.

“Kadang ada, kadang enggak. melihat anak saya melebihi anak regular, maksudnya ngerti aturan. sama percaya sama anakku gitu aja. jadi aku cuman berpikir aku percaya sama anakkuqs. saya itu enggak minta anakku harus pinter itu enggak. anakku harus hebat itu enggak. pokok e aku pengen anakku ngerti gitu wae. ngerti udah selesai... nomer 1 yang diminta iku ngerti gitu aja. pokok e baca tulis udah itu selesai”. (SRN.W2.171122.46)

Pandangan kedepannya, subjek tidak berharap lebih kepada anaknya. Dikarenakan subjek menyadari terkait kondisi anaknya saat ini. Kedepannya subjek hanya ingin anaknya mengerti. Mengerti waktu sholat, mengaji, dan belajar. Terkait masa depan anaknya, subjek menyerahkan kepada yang kuasa.

“Pandangan saya itu gimana ya... anak kayak gini itu gaiso mbak berharap lebih. kayak orang itu mene anakku pinter, nyambut game (kerja) enak, aku iso urip tenang... gitu enggak bisa. itu urusannya yang kuasa. menurut saya itu tadi, pengennya anak saya itu ngerti. ngerti waktu sholat, ngaji, belajar udah. gitu tok wae. iya intine sepeleh iku wae. iya kalam masa depan itu urusannya yang kuasa nanti kayak gimana”. (SRN.W2.171122.54)

Pada saat ini, subjek merasa bahagia dan sudah tenang. Dikarenakan anaknya mulai mengalami banyak perubahan, seperti mengerti aturan. Subjek bahagia dikarenakan anaknya lebih baik daripada dahulu.

“Saat ini saya bahagia. sudah tenang saya, soalnya sudah mulai mengikuti aturan dia. kalau masih kecil, agak susah ya. sulit soalnya, ya lari kita ngejar. terus nanti berantem sama teman. kalau sekarang sudah enggak. mukul pun H enggak mukul, enggak pernah mukul. coba tanya terapisnya. kalau dia enggak dipukul gak bakal mukul. selama dia enggak digarabi (dabului) ya enggak. sama temannya biasa. apalagi sama anak kecil, waduh dirakuti (dipeluk) arek cilik-cilik”. (SRN.W2.171122.56)

Optimisme subjek HN, selama menjadi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (autisme) subjek merasa bahagia dikarenakan anaknya melebihi anak lainnya yang mempunyai kekurangan yang sama, maksudnya anaknya mengerti terkait aturan-aturan. Harapan kedepannya, subjek hanya ingin anaknya mengerti waktu sholat, mengaji, dan belajar. Terkait masa depan anaknya, subjek menyerahkan kepada yang Maha Kuasa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menunjukkan reaksi awal yang terkejut, down, dan sedih terhadap kondisi anak yang didiagnosa berkebutuhan khusus. Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung menunjukkan reaksi emosi yang negatif (Andreyko, 2016; Hardi & Sari, 2019). Partisipan menunjukkan reaksi emosi negatif karena ini adalah pengalaman pertama mereka dengan anak berkebutuhan khusus. Mereka juga mengakui bahwa mereka tidak memiliki bekal atau pengetahuan sebelumnya tentang anak berkebutuhan khusus. Jadi, orang tua yang memiliki anak yang berbeda dari yang lain atau berkebutuhan khusus mungkin mengalami emosi negatif ini.

Orang tua yang mampu menerima anak apa adanya, berpikir logis, dan berkeinginan untuk melakukan apa pun yang perlu dilakukan oleh anak, termasuk mendapatkan pengetahuan tentang kondisi anak atau memperhatikan dan memenuhi tuntutan anak (Nirmala, 2013). Di antara tindakan yang dilakukan oleh orang yang menangani anak berkebutuhan khusus adalah melakukan terapi sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak, memberikan pendidikan seperti anak normal, baik inklusi maupun reguler, dan memaksimalkan kegiatan di rumah untuk melatih kemandirian anak, seperti membiasakan anak untuk melakukan kegiatan sehari-hari di rumah. Hal ini sesuai dengan salah satu karakteristik optimisme (Ghufron dan Risnawati 2019), yaitu kemampuan untuk menemukan cara untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini, orang yang berada dalam situasi yang buruk menunjukkan bahwa hal tersebut bersifat sementara karena situasi yang buruk akan berubah menjadi situasi yang baik (kemandirian anak) jika ada tindakan atau upaya yang dilakukan untuk membuat situasi yang baik tersebut bertahan lama.

Peran dan optimisme orang tua memberikan efek positif bagi anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dan menjadi orang dewasa yang sukses yang dapat melakukan tugas sehari-hari dan bahkan mandiri (Rahayu, 2018). Lestari dan Sopingi (2018) mendefinisikan *Activity of Daily Living* (ADL) sebagai kegiatan menyediakan, merawat, dan mempertahankan diri dalam aktivitas sehari-hari. Contoh dari kegiatan ini adalah membiarkan anak makan, berpakaian, dan menggunakan kamar kecil sendiri. Setiap peserta mengungkapkan cara anak-anak menunjukkan kemandirian mereka dalam kegiatan sehari-hari, dan orang tua sangat penting dalam membangun gaya pengasuhan di rumah melalui instruksi, melibatkan anak-anak dalam kegiatan sehari-hari, dan memberikan tugas-tugas. Anak mampu berprestasi seperti anak normal atau bahkan lebih, meskipun dengan keterbatasannya, berkat optimisme orang tua dalam memberikan pola pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan dan tindakan yang mendukung. Selain itu, anak juga menjadi mandiri. Pencapaian anak tidak hanya terjadi ketika orang tua berusaha membantu mereka dengan mengarahkan mereka ke arah kegiatan yang ramah anak. Lebih dari itu, dibutuhkan banyak waktu untuk terus mengasuh, memberikan arahan, membimbing, dan mendukung mereka untuk memaksimalkan kemandirian dan prestasi mereka seperti sekarang.

Orang yang optimis lebih mungkin untuk mempertahankan kesejahteraan psikologisnya dalam situasi yang penuh tekanan (Carver dan Scheier, 1993). Hal ini terkait dengan cara-cara individu yang optimis dan pesimis dalam mengelola stres secara berbeda (Scheier, Weintraub, dan Carver, 1986). Menurut Seligman (2008) individu dapat dikatakan sebagai pribadi yang optimis dapat dilihat dari bentuk atau cara individu dalam bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi. Ketika individu berada dalam suatu kondisi yang tidak baik, maka individu akan menginterpretasikan bahwa hal tersebut adalah sebuah tantangan atau cobaan. Untuk memecahkan atau mengatasi tantangan tersebut perlunya melakukan usaha atau cara untuk mengubah menjadi lebih baik. Orang yang pesimis kurang mampu beradaptasi dengan situasi baru dibandingkan dengan orang yang optimis. Kecenderungan mereka untuk mengambil tindakan tegas dan tingkat perencanaan yang lebih tinggi saat menghadapi tantangan membuat mereka berkonsentrasi pada upaya mereka untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, orang yang optimis akan lebih mudah menerima kenyataan ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Mereka juga sering kali berusaha memperbaiki diri setelah mengalami pengalaman buruk dan belajar dari pengalaman tersebut (Carver & Scheier, 1993). Sebaliknya, orang yang pesimis biasanya menghindari situasi yang penuh tekanan dan meresponsnya secara negatif ketika situasi tersebut muncul. Ketika masalah menumpuk, mereka juga memiliki kecenderungan untuk menyerah (Carver & Scheier,

1993). Oleh karena itu, orang yang optimis lebih berhasil menyelesaikan kesulitan daripada orang yang pesimis.

Menurut Whelen dkk. (1997), optimisme memiliki dampak yang menguntungkan bagi kesehatan dan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri setelah operasi jantung, kanker, dan operasi lainnya. Optimisme memiliki dampak yang menguntungkan bagi kesehatan, kemampuan untuk menyesuaikan diri setelah operasi jantung atau pengobatan kanker, kemampuan untuk menyesuaikan diri di sekolah, dan potensi untuk mengurangi kecanduan alkohol dan keputusan. Dalam jangka panjang, optimisme juga baik untuk kesehatan fisik dan mental seseorang karena meningkatkan kapasitas seseorang untuk berinteraksi sosial, kemajuan karir, dan pernikahan, menurunkan gejala depresi, serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Weinstein, 1980; Marshall dan Lang, 1990; Scheier dkk, 1994).

Mc Clelland (1961) memberikan bukti bahwa optimisme memiliki dampak positif yang lebih besar daripada pesimisme. Manfaat ini termasuk hidup lebih lama, memiliki kesehatan yang lebih baik, memanfaatkan waktu dengan lebih produktif, memiliki tujuan yang lebih tinggi, dan melakukan lebih banyak hal yang berpotensi, melakukan lebih baik dalam hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan, dan olahraga.

Manusia membutuhkan optimisme dalam berbagai bidang kehidupan. Dalam hal kesehatan, optimisme dapat memperpanjang usia, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mendorong pilihan gaya hidup sehat, mengurangi depresi, menurunkan risiko infeksi, dan mempengaruhi penyakit. Di bidang sosial, optimisme dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri seseorang, mengurangi sikap negatif, meningkatkan kemampuan beradaptasi sosial, serta memberikan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Selain itu, optimisme akan membantu seseorang untuk sukses dalam karier dan usaha akademis, mengatur waktu dengan lebih efektif, dan mencapai potensi penuh mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kedua subjek memiliki optimism yang bagus. Sesuai dengan aspek optimism yang ditunjukkan dari kedua subjek penelitian yaitu permanensi, *pervasiveness* dan *personalization*. Hasilnya ditemukan bahwa kedua subjek mempunyai keyakinan bahwa anak bekebutuhan khusus akan menjadi lebih baik. Subjek memilih untuk selalu berpikir positif terhadap semua yang dialami. Harapan subjek dimasa depan ingin anaknya jauh lebih baik dari sekarang. Subjek merasakan bahwa terdapat perubahan dalam dirinya, yaitu lebih sabar dalam menghadapi anaknya. Subjek memiliki harapan kedepannya, subjek hanya ingin anaknya mengerti waktu sholat, mengaji, dan belajar. Terkait masa depan anaknya, subjek menyerahkan kepada yang Maha Kuasa

DAFTAR PUSTAKA

- Andreyko, B. (2016). The emotional state of parents in the structure of the stages of the experience of having a child with developmental disabilities. *Journal of Education Culture and Society*, 2. DOI:10.15503/jecs20162.150.157
- Carver, S. Charles., Scheier, F. Michael., & Segerrstrom, C. Suzanne. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7). <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset: Memilih Diantara Lima Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. Nur.,& Rinawati, Rini. (2019). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz

- Hardi, F. N., & Sari, P. F. (2019). Parenting stress pada ibu yang memiliki anak autis. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16 (1). DOI: <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-02>
- Lestari, D., & Sopingi. (2018). Hubungan pola asuh orangtua dan kemandirian anak autis. *Jurnal Ortopedagogia*, 4 (1). Diunduh pada <http://journal2.um.ac.id/index.php/jo/article/view/4404>
- Mangunsong, Freda. (2011). *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* Jilid Dua. Jakarta: Psikologi UI
- Marshall, G.N., & Lang, E.L. 1990. "Optimism, Self Mastery, and Symptoms of Depression in Woman Professionals". *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1067-1074.
- Mc Clelland, D.C. 1961. *The Achieving Society*. New Jersey : D. Van Nostrand Company, Inc
- Menteri Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. (2017). Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Tentang Perlindungan Khusus Bagi Anak Penyandangn Disabilitas. Jakarta: Meteri Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak .
- Nirmala, A. Putri. (2013). Tingkat kebermaknaan hidup dan optimisme pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *Developmental and Clinical Psychology*, 2 (2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>
- Paczkowski, Emilie.,& Baker, B.L. (2008). Parenting children with developmental delays: the role of positive beliefs. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*. <https://doi.org/10.1080/19315860801988392R>
- Rahayu, Setyowati. (2018). Peran orangtua dalam pembinaan prestasi belajar anak. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 10(2). Diunduh pada <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-khusus/article/view/24571>
- Rohman, Faizur. (2017). Implikasi putusan mahkamah konstitusi nomor 69/PUU/XIII/2015 tentang perjanjian perkawinan terhadap tujuan perkawinan. *Jurnal Hukum Dan Perlindungan Islam*, 7(1). DOI : <http://doi.org/10.15642/ad.2017.7.1.1-27R>
- Scheier, M.F; Weintraub, J.K; & Carver,C.S. 1986. "Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists". *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, (6), 1257-1264.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W., 1994. "Distinguishing Optimism From Neuroticism (And Trait Anxiety, Self Mastery, And Self Esteem) : A Reevaluation of The Life Orientation Test", *Journal Of Personality and Sosial Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, Martin., P.E. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT Karya Kita.
- Setiadi, Imam. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifikasi Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Diunduh pada <https://books.google.co.id/books?id=WxlIDwAAQBAJ&pg=PA164&dq=psikologi+positif+tentang+optimisme&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwi9h-yO2-jrAhUFeisKHa0vAR0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q=psikologi%20positif%20tentang%20optimisme&f=falseS>
- Slattery, Eadaoin., McMahan, Jennifer., & Gallagher, Stepher. (2017). Optimism and benefit finding in parents of children with developmental disabilities: the role of positive reappraisal and social support. *Research In Developmental Disabilities*. DOI : <http://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.04.006T>

Weinstein, N. D. 1980. Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 64, 278-282.

Whelen dkk 1997. Distinguishing Optimism from Pesimism In Older Adult: is it More Important to be Optimistic or Not to be Pesimistic ? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 62, 301-307