

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kebahagiaan**

##### **2.1.1 Pengertian Kebahagiaan**

Menurut Seligman (2005: 102) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan. Menurut Carr (2004) kebahagiaan merupakan kondisi psikologis yang positif yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan (Seligman, 2005: 76). Kebahagiaan memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik, misalnya memberikan kita kesempatan untuk menciptakan hubungan yang lebih baik, menunjukkan produktivitas yang lebih besar, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah dan membuat keputusan mengenai rencana hidup dengan lebih baik.

Seligman (2005: 90) mengklasifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori yaitu berhubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa depan mencakup optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif terkait masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggaan dan ketenangan sedangkan emosi positif berkaitan dengan masa kini adalah kesenangan. Pada kontras yang lebih tinggi kesenangan berasal dari kegiatan yang lebih kompleks dan mencakup perasaan seperti kebahagiaan. Lebih lanjut, Seligman (2005) menyebutkan kehidupan yang menyenangkan dan bermakna dapat menghasilkan kebahagiaan yang berasal dari pemanfaatan kekuatan- kekuatan psikologis.

Definisi Kebahagiaan adalah konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005: 176). Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu keadaan individu yang berada dalam aspek positif (perasaan yang positif) dan untuk mencapai kebahagiaan yang autentik, individu harus dapat mengidentifikasi, mengolah, dan melatih serta menggunakan kekuatan (*strength*) serta keutamaan (*virtue*) yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari.

### 2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005: 180) ada 5 aspek utama kebahagiaan, yaitu :

- a. Terjalinnnya hubungan positif dengan orang lain  
Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada di sekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.
- b. Keterlibatan penuh  
Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.
- c. Penemuan makna dalam keseharian  
Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna disetiap apapun yang dilakukannya.
- d. Optimisme yang realistis  
Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan

yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki individu bersifat realistis.

e. Resiliensi

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

### 2.1.3 Karakteristik Orang yang Bahagia

Menurut Myers (2011) empat karakteristik orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

b. Optimis

Individu yang bahagia akan menunjukkan optimisme yang tinggi. Individu biasanya telah memprediksi dan membayangkan masa depan secara lebih optimis dan yakin akan berhasil. Hal ini membuat individu lebih sukses, sehat dan lebih bahagia di kemudian hari.

c. Terbuka

Individu yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang *extrovert* akan mudah bersosialisasi dengan orang lain sehingga memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan. Dengan demikian orang yang mampu mengendalikan diri akan merasa lebih bahagia. Dengan demikian orang yang bahagia ditandai oleh menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.

### 2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaann

Kebahagiaan disebut juga sebagai upaya pemenuhan kebutuhan atau harapan dalam setiap faktor kehidupan (Hurlock, 1980: 18). Oleh sebab itu, individu selalu beraktivitas dan bekerja untuk meraih kebahagiaan. Beberapa aktivitas yang menyebabkan individu ini bahagia adalah kegiatan dalam hal yang positif, seperti: berupa kesehatan dan kemakmuran, adanya persahabatan, pengetahuan dan kebajikan.

Kebahagiaan timbul akibat faktor yang mempengaruhi emosi seseorang. Emosi yang mempengaruhi kebahagiaan adalah emosi positif. Seligman (2005: 80) membagi emosi positif yang mempengaruhi kebahagiaan menjadi tiga jenis, yaitu emosi masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Ketiga jenis emosi tersebut merupakan faktor internal dari kebahagiaan. Selain itu terdapat pula faktor eksternal dari kebahagiaan yaitu faktor yang berasal dari lingkungan.

#### a. Faktor internal

Seligman (2005: 80) mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori, yaitu masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Ketiga kategori ini berbeda dan tidak selalu saling berkaitan.

##### 1) Masa Lalu

Kategori kebahagiaan ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menanggapi kenangan masa lalu. Sikap positif dalam menanggapi masa lalu dapat menghasilkan emosi positif berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian atau ketenangan.

##### 2) Masa Depan

Kategori kebahagiaan ini mengandung optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan seseorang. Optimisme dan harapan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan.

##### 3) Masa Sekarang

Kategori kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, kerianan, semangat yang meluap-luap, rasa senang dan *flow*. Selain itu menurut Seligman (2005: 132), kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:

- a) Kenikmatan (*Pleasure*) yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensorial dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit

pemikiran. Kenikmatan diperoleh setelah satu motif terpenuhi. Kenikmatan terbagi menjadi dua, yaitu kenikmatan ragawi yaitu kenikmatan yang didapat melalui indera dan sensori, dan kenikmatan yang lebih tinggi yang didapat melalui aktivitas yang lebih rumit. Terdapat tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (meresapi) yaitu menyadari serta dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru karena terpaku pada masa depan.

- b) Gratifikasi (*Gratification*) adalah kegiatan yang sangat disukai individu, namun tidak selalu melibatkan perasaan dasar, serta memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan *pleasure*. Gratifikasi merupakan keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen tantangan, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, memiliki tujuan, serta terdapat umpan balik secara langsung, sehingga individu dapat tenggelam di dalamnya.

#### **b. Faktor Eksternal**

Menurut Seligman (2005: 64) lingkungan dapat mempengaruhi kebahagiaan, antara lain :

##### **1) Uang**

Banyak individu berpendapat bahwa uang adalah salah satu alasan seseorang hidup dengan bahagia. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan hidupnya akan cenderung menjadi kurang puas dengan kehidupannya secara keseluruhan.

##### **2) Pernikahan/Perkawinan**

Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada yang tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah dapat disebabkan karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua.

### 3) Kehidupan Sosial

Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan lebih sering bersosialisasi, dan mempertahankan beberapa hubungan dekat dipercayai telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif.

### 4) Kesehatan

Kesehatan yang dikatakan berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu terhadap seberapa sehat diri kita. Selain itu, orang yang bahagia memiliki masa hidup yang lebih lama karena kebahagiaan melindungi kesehatan fisik manusia.

### 5) Agama

Terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan, yaitu orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Orang yang beragama akan lebih merasa tenang dibandingkan yang kurang beragama. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya agama, individu memiliki pegangan hidup yang jelas, sehingga tidak mudah terpuruk dengan masalah yang dihadapi.

### 6) Emosi

Negatif Untuk memperoleh emosi positif, individu harus lebih mampu menghadapi emosi negatif, yaitu dengan mengurai peristiwa buruk di kehidupan. Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya.

### 7) Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Perasaan mencapai puncak dan terpuruk dalam keputusan di kehidupan individu menjadi berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

### 8) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat aspek ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan individu. Pendidikan dapat sedikit berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpendidikan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah di mana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki

pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun pada wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria.

## **2.2 Anak Berkebutuhan Khusus**

### **2.2.1 Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus**

Anak Berkebutuhan Khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi, atau fisik (Heldanita, 2016). Menurut Setiawati dan Nai'mah (2020), yaitu Anak Berbutuhan Khusus (ABK) dapat diartikan sebagai seorang anak yang memerlukan pendidikan yang disesuaikan dengan hambatan belajar dan kebutuhan masing-masing anak secara individu. Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang dalam pendidikannya memerlukan pelayanan yang spesifik dan berbeda dengan anak pada umumnya (Depdiknas, 2007).

Anak Berkebutuhan Khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidak mampuan mental, emosi dan fisik. Yang termasuk anak berkebutuhan khusus antara lain: tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, kesulitan belajar, gangguan perilaku, anak berbakat, anak dengan gangguan kesehatan. Istilah lain bagi anak berkebutuhan khusus adalah anak luar biasa, anak cacat dan juga anak cerdas istimewa dan anak istimewa (Heldanita, 2016).

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak secara signifikan mengetahui keluhahan atau penyimpangan (fisik, mental, intelektual social dan emosional), dalam proses tumbuh kembang dibandingkan dengan anak-anak lain yang sesuai sehingga memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memiliki perbedaan secara umum dari anak-anak seusianya. Anak yang dikatakan berkebutuhan khusus jika ada sesuatu yang kurang atau bahkan lebih dalam dirinya.

### **2.2.2 Jenis-jenis Anak Berkebutuhan Khusus**

Menurut Setiawati dan Nai'mah (2020) jenis-jenis anak berkebutuhan khusus, antara lain :

1. Tunarungu

Tunarungu adalah seseorang yang memiliki hambatan dengan pendengarannya baik permanen maupun tidak permanen. Hal ini disebabkan karena organ pendengaran anak tidak berfungsi sebagaimana mestinya, sehingga menyebabkan mereka memiliki karakteristik yang khas dan berbeda dengan anak-anak normal pada umumnya.

## 2. Tunagrahita

Tunagrahita adalah anak yang memiliki gangguan mental intelektual. Anak tunagrahita cenderung memiliki intelegensi dibawah rata-rata normal. Disertai dengan ketidakmampuan dalam perilaku adaptif yang muncul dalam masa perkembangannya. Perilaku adaptif diartikan sebagai kemampuan seseorang memikul tanggung jawab sosial menurut ukuran normal sosial tertentu.

## 3. Tunadaksa

Tunadaksa merupakan anak yang mengalami gangguan pada anggota tubuhnya. Biasanya mengalami kelainan fisik atau cacat pada anggota tubuh. Selain itu anak tunadaksa juga memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan neuromuskular dan struktur tulang yang bersifat bawaan sejak lahir, sakit, disebabkan obat-obatan atau kecelakaan, termasuk *celebral palsy* (kelainan yang terdapat disyaraf pusat atau otak), amputasi, polio, dan lumpuh.

## 4. Tunawicara

Tunawicara merupakan ketidakmampuan anak untuk berbicara. Hal ini disebabkan adanya gangguan pada fungsi bicara seperti organ antara lain pita suara, paru-paru, mulut, lidah, langit-langit, dan tenggorokkan. Tidak berfungsinya organ pendengaran, perkembangan bahasa yang terlambat, kerusakan pada sistem syaraf dan struktur otot, tidak mampu mengontrol gerak itu semua dapat mengakibatkan hambatan dalam bicara.

## 5. Autisme

Autisme merupakan perkembangan perspektif pada anak yang ditandai dengan adanya gangguan dan keterlambatan dalam bidang komunikasi, gangguan dalam bermain, bahasa, perilaku, gangguan perasaan dan emosi, interaksi sosial, perasaan sosial dan gangguan dalam perasaan sensoris. Autisme dalam DSM V dikarakteristikan sebagai defisit yang persisten dalam komunikasi dan interaksi sosial pada berbagai situasi, termasuk defisit hubungan timbal balik sosial, perilaku

komunikatif non-verbal, dan keterampilan mengembangkan, mempertahankan serta memahami hubungan serta adanya pola perilaku ketertarikan yang terbatas, maupun aktivitas yang berulang.

Istilah autisme dipergunakan untuk menunjukkan suatu gejala psikosis pada anak-anak yang unik dan menonjol yang sering disebut sindrom Kanner yang dicirikan dengan ekspresi wajah yang kosong seolah-olah sedang melamun, kehilangan pikiran dan sulit sekali bagi orang lain untuk menarik perhatian mereka atau mengajak mereka berkomunikasi.

#### 6. Disleksia

Disleksia merupakan kesulitan dalam berbahasa. Anak ini mengalami kesulitan mengenali huruf maupun kata-kata. Tidak hanya itu anak disleksia mengalami kesulitan membaca, mengeja, menulis maupun tata bahasa yang lain. Akan tetapi dilihat dari segi intelegensi mereka mempunyai level yang normal, bahkan sebagian lain diatas normal. Disleksia merupakan kelainan dengan dasar kelainan neurobiologis dan ditandai dengan kesulitan dalam mengenali huruf dan kata dengan tepat atau akurat, dalam pengejaan dan dalam kemampuan mengkode simbol. Disleksia dipandang sebuah masalah visual dan gangguan tersebut diwariskan dalam keluarga termasuk gangguan dalam kemampuan bercakap, mengeja, dan membaca.

#### 7. Disgrafia

Disgrafia merupakan anak yang mengalami hambatan secara fisik yaitu kemampuan menulis, tulisan buruk atau bahkan tidak mampu memegang pensil dengan baik. Anak ini kesulitan ketika memadukan antara ingatan dengan penguasaan gerak otot secara otomatis ketika menulis huruf abjad dan angka-angka.

#### 8. ADD

ADD singkatan dari *Attention Deficit Disorders*. Anak ADD mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian (defisit dalam memusatkan perhatian) sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya secara baik. Tidak hanya itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam bermain bersama temannya karena tidak memiliki perhatian yang baik.

#### 9. ADHD

ADHD singkatan dari *Attention Deficit Hyperactive Disorder* adalah gangguan hiperaktif (defisit perhatian) atau gangguan mental yang terutama menyerang anak-anak. Para ahli percaya bahwa setidaknya tiga dari seratus anak usia 4-14 tahun menderita ADHD. Banyak ciri-ciri ADHD sering terlihat sebelum usia 4 dan tanpa kecuali sebelum usia 7, tetapi mereka mungkin tidak mengganggu secara signifikan prestasi akademis dan fungsi sosial sampai usia sekolah menengah. ADHD dapat menyebabkan anak-anak tidak punya teman, sering membuat kekacauan di rumah dan di sekolah dan tidak mampu menyelesaikan PR mereka.

### 2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut Helda (2016) terdapat beberapa faktor yang menjadikan anak berkebutuhan khusus, antara lain :

#### 1. Genetika

Secara ilmiah, salah satu faktor penyebab bayi lahir cacat adalah faktor gen (*genetika*). Hasil penelitian membuktikan bahwa dari 100 kelahiran bayi cacat terdapat 25 bayi yang cacat disebabkan faktor genetika. Dalam hal ini bukan berarti orang tua bayi memiliki cacat yang sama dengan sang bayi, namun kemungkinan salah satu dari orang tua adalah pembawa gen cacat tertentu (*carier*). Sebagai contoh, calon pasangan anda tampak normal secara fisik maupun mental, namun anggota keluarganya ada yang memiliki kelainan fisik, berarti calon pasangan anda adalah gen pembawa cacat. Jika suatu saat anda menikah dengannya, bisa jadi keturunan anda ada yang memiliki kelainan fisik juga. Oleh karena itu, sebelum menentukan pasangan anda baiknya dilihat dulu bagaimana riwayat kecacatan yang ada dalam keluarga calon pasangan.

#### 2. Lingkungan

Faktor lingkungan, dalam hal ini termasuk radiasi, rokok, obat-obatan, alkohol ataupun penyakit dapat menyebabkan bayi lahir cacat. Berdasarkan hasil penelitian 10% kasus bayi lahir cacat karena faktor lingkungan. Oleh karena itu, pada saat kehamilan hindarilah zat-zat kimia atau jangan sembarangan minum obat, ikutilah saran dokter. Selain itu radiasi sinar matahari juga tidak baik bagi ibu hamil sehingga jangan terkena sinar matahari secara langsung.

#### 3. Faktor Lain

Sampai saat ini belum diketahui apa faktor bayi lahir dalam keadaan cacat. Namun demikian, faktor lain memberikan kontribusi sebesar 65% terhadap penyebab bayi lahir cacat. Hal ini jauh lebih besar dibandingkan dengan faktor gen dan lingkungan.

