



**EFEKTIVITAS PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK  
BERKEBUTUHAN KHUSUS**

Oleh

Maria Nona Nancy<sup>1)</sup> & Maria Purnama Nduru<sup>2)</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa

<sup>2</sup>Fakultas FKIP Universitas Flores

Email: [nancykoseng2016@gmail.com](mailto:nancykoseng2016@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan Psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebtuhan khusus. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode kuantitatif eksperimen dengan desain pre and posttest desain. Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan kebersyukuran efektif meningkatkan kesejahteraan Psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebtuhan khusus . Skala yang digunakan oleh peneliti adalah kesejahteraan psikologis. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 5 orang Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil uji beda dengan menggunakan uji wilcoxon menemukan hasil bahwa (2-tailed) bernilai 0.042. Karena lebih kecil dari  $<0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Pelatihan Kebersyukuran, ABK & Ibu

**PENDAHULUAN**

Manusia sebagai makhluk tidak memiliki hak untuk menolak pemberian Tuhan. Manusia tidak diberi hak untuk memilih, seperti halnya kelahiran anak yang merupakan penetapan mutlak dari Tuhan. Anak adalah sebuah anugerah, dan seperti apapun bentuk anugerah yang diberikan-Nya manusia harus menerima. Hadirnya anak dalam sebuah pernikahan dan kehidupan berkeluarga adalah suatu hal yang sangat disyukuri oleh kedua orangtua. Namun bagaimana jika anak yang dilahirkan merupakan anak yang membutuhkan perhatian dan bantuan lebih dibandingkan oleh anak-anak lainnya, bahkan sampai mereka dewasa. Inilah yang terjadi pada anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya (Smart, 2010:23). Lebih lanjut Hallahan dan Kauffman (dalam Meiza, A. dkk., 2018:1) mendefinisikan anak berkebutuhan khusus (ABK) sebagai anak yang membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus untuk

mengembangkan segenap potensi yang mereka miliki.

Di Indonesia, menurut data yang dikeluarkan dan dirilis oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2013) jumlah ABK saat ini mencapai 4,2 juta jiwa ([www.detik.com](http://www.detik.com)). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah remaja penyandang cacat tubuh di Indonesia dari tahun 2000 sebanyak 114,5 ribu jiwa, pada tahun 2003 mengalami peningkatan sebanyak 156,9 ribu jiwa. Tahun 2010 tercatat 1,6 juta jiwa penduduk Indonesia yang mengalami cact, khususnya untuk provinsi NTT jumlah remaja cacat tubuh pada tahun 2016 yaitu 30.400 orang (Data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur atau BPS Provinsi NTT) dan untuk Kabupaten sikka sendiri berjumlah Sikka 5.829 orang. Tentunya hal ini sangat signifikan pada nasib bangsa ini beberapa dekade ke depan. Kehadiran ABK di dalam suatu keluarga akan sangat mempengaruhi individu di dalam keluarga tersebut dalam kehidupan keseharian, seperti



hubungan antara orangtua, orangtua-anak, antara anak dengan anak, dan keluarga lebih luas.

Salah satu tantangan bagi orang tua adalah untuk menyembuhkan atau meringankan masalah kesehatan anak dan menjalaninya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Hal tersebut terbukti dapat merugikan baik kesehatan fisik maupun kesejahteraan (*well-being*) orang tua yang memiliki anak disabilitas (Raina, dkk, 2004:632). *Well-being* merupakan konstruk yang kompleks yang berkenaan dengan pengalaman dan fungsi optimal seseorang. *Well-being* kemudian diturunkan menjadi dua perspektif umum, yaitu *hedonic*, yang berfokus pada *happiness* dan mengartikan *well-being* pada istilah-istilah pencapaian kepada kesenangan dan menghindari rasa sakit; dan *eudaimonic*, yang berfokus pada makna dan realisasi diri sehingga menjelaskan *well-being* sejauh mana seseorang benar-benar sesuai dengan keberfungsian (Ryan & Deci, 2001: 143). Raina, dkk (2004:629), menyatakan bahwa *psychological well-being* dari orang tua yang memiliki ABK cenderung rendah dibandingkan dengan *psychological well-being* orang tua yang memiliki anak normal. Penelitian yang dilakukan Raina, dkk (2004:631) mengenai kesehatan dan *well-being* dari orang tua yang memiliki anak yang memiliki *cerebral palsy* menunjukkan bahwa kesehatan psikologis dan fisiologis *caregiver*, terutama ibu, sangat dipengaruhi oleh perilaku anak dan kebutuhan anak. Masalah perilaku anak dapat memengaruhi *psychological well-being caregiver*, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pada kenyataannya ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus memiliki hal yang masih ditekan, seperti penolakan batin dalam dirinya yang memiliki anak yang “berbeda”. Mereka cenderung memusatkan perhatian kepada anaknya dibanding kepada dirinya sehingga tujuan hidupnya tidak terpikirkan dan tak bisa mengembangkan dirinya sesuai keinginan. Ibu-ibu, terutama yang masih malu “keluar” ke lingkungan yang lebih luas karena anaknya, bahkan cenderung reaktif ketika orang bereaksi terhadap keadaan anaknya. Hal ini akan membuat hubungan sosial ibu-ibu menjadi cenderung

negatif. Hal tersebut sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (*downsindrome* dan cacat fisik) pada tempat yang berbeda di kota Maumere. Dari hasil observasi rata-rata para ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sering melampiaskan amarah dan kekesalannya kepada anak berkebutuhan khusus dan menganggap anak-anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang membawa beban dan kesialan di dalam hidup. Mereka juga sering merasa malu dan minder sehingga menutup diri dari pergaulan dan lingkungan sosial, karena omongan dan cibiran dari tetangga dan lingkungan sekitar kepada anak yang mereka miliki.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Penu (2017) hubungan kebersyukuran dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki ABK di kota Maumere, hasil tersebut menemukan bahwa sebanyak 26% berada dalam kategori tingkat kebersyukuran rendah, dan 20% berada dalam kategori tingkat kebersyukuran sangat rendah. Jika ditotalkan maka diperoleh hasil bahwa sebanyak 46% dari 50 responden berada dalam kategori kebersyukuran rendah dan sangat rendah. Young, dkk, (dalam Meiza, dkk., 2018:2) berpendapat bahwa pengasuhan ABK sangatlah tidak mudah dan seringkali jika tidak disikapi secara positif dan dilandasi rasa syukur (*Gratitude*) maka akan menimbulkan stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi pada orangtua. Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa orangtua yang memiliki Anak Berkebutuhan khusus (ABK) berada dalam kondisi stres yang lebih tinggi, memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, rasa percaya diri yang rendah, dan stigma yang tinggi serta penghargaan diri yang rendah dan ketidakharmoonisan pernikahan dibanding orangtua yang tidak memiliki ABK.

Ketika seseorang mengalami suatu permasalahan atau situasi yang tidak menyenangkan maka ia akan mencari cara untuk menghadapi masalah tersebut dengan berbagai macam cara. Salah satunya adalah jalan spiritual yaitu mendekatkan diri pada Tuhan, melalui jalan



syukur. Seseorang yang bersyukur maka akan merasakan emosi positif. Dalam sudut pandang psikologi, *Gratitude* adalah sebuah faktor positif secara psikologis yang juga dikaitkan dengan *well-being* pada sebagian populasi. Menurut Wood, Froh, dan Geraghty (2010:891), *Gratitude* merupakan sebuah orientasi kehidupan yang lebih luas terhadap pesan dan apresiasi positif terhadap kehidupan. Jika seseorang banyak bersyukur akan memperbaiki *mood*, meningkatkan coping, kesejahteraan fisik dan menjadi pribadi yang lebih hangat (Emmons, dalam Meiza, dkk., 2018:2). Wood, Joseph, dan Maltby (2009:446) melakukan penelitian mengenai pengaruh rasa syukur (*gratitude*) terhadap *well-being*, dan hasilnya menunjukkan bahwa memang rasa syukur memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap *well-being*. Syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain tidak mudah merasa sepi dan mudah mengontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati. Seseorang yang bersyukur memiliki kontrol yang lebih tinggi terhadap lingkungannya, perkembangan personal (*personal growth*), memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri. Orang yang bersyukur juga memiliki *coping* yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, memiliki rencana dalam memecahkan masalah (McCullough, dkk, 2002:124). Penelitian yang dilakukan Watkins, dkk (2003:432) menemukan bahwa *religiusitas* secara positif terhubung dengan rasa syukur dan pengalaman dari rasa syukur dapat meningkatkan kepercayaan pada Tuhan. Dengan kata lain, rasa syukur dapat meningkatkan emosi positif.

## LANDASAN TEORI

### Kesejahteraan Psikologis.

Ryff, Wood, dkk (2009:445) mengatakan kesejahteraan psikologis ditujukan untuk mengukur kebermaknaan dalam hidup, aktivitas yang membangun, dan perkembangan individu.

<http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI>

Open Journal Systems

Penelitian kesejahteraan psikologis pertama dilakukan oleh Bradburn (dalam Purwaningrum, 2016:350) yang kemudian menghasilkan struktur umum kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), Bradburn juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keterampilan individu untuk menghadapi dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pendapat lain yang diungkapkan oleh Huppert (2009:1), kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik. Ini merupakan kombinasi dari merasa baik dan berfungsi secara efektif. Kesejahteraan berkelanjutan tidak membutuhkan individu untuk merasa nyaman sepanjang waktu; pengalaman emosi yang menyakitkan seperti kekecewaan, kegagalan dan kesedihan adalah bagian normal dari kehidupan dan ketika mampu mengelola emosi negatif atau hal menyakitkan sangat penting untuk kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Menurut Ryff (dalam Sa'diyah, 2016:394) pondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu :

- Penerimaan diri (*self-acceptance*).
- Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)
- Otonomi (*Autonomy*)
- Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)
- Tujuan dalam hidup (*purpose in life*).
- Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang di antaranya, yaitu:

#### 1. Rasa Syukur

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (dalam Wicaksono, dkk, 2016:199) syukur mempengaruhi afeksi, mood, dan emosi. Rasa syukur sebagai sifat yang lebih mengarah kepada afeksi ini disebut sebagai disposisi dari rasa syukur. Berdasarkan penelitian, rasa syukur secara signifikan



berkaitan dengan dimensi-dimensi dari *psychological well-being*. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Wicaksono, dkk (2016:205) yang menemukan hasil yang signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis.

## 2. Pemaafan .

Proses dari pemaafan telah terbukti dapat menurunkan kasus korban yang menjadi pelaku. Pernyataan tersebut di realisasikan oleh penelitiannya (Juwita & Kustanti 2018:278) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaafan memberikan sumbangan efektif dengan presentase 22% terhadap kesejahteraan psikologis siswa korban perundungan di SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal.

## 3. Dukungan Sosial.

Salah satu yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Ryff (dalam Milatina & Yanuvianti, 2015:203) mengungkapkan bahwa perubahan-perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada mereka menyebabkan mereka membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya yang berkaitan dengan menopause. Dukungan tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber daya sosial yang dapat membantu dalam menghadapi suatu kejadian yang menekan. Penelitian lain yang dilakukan Desiningrum (2016:104) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *psychological well-being* individu. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi terhadap dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

## 4. Harga diri (*Self-Esteem*).

Susanti (2012:5) melakukan penelitian tentang Hubungan antara Harga Diri dan *Psychological Well-Being* Pada Wanita

Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan menemukan hasil hubungan positif antara harga diri dan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti semakin tinggi harga diri maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

## 5. Optimisme

Menurut Seligman (dalam Khoirunnisa & Zenita, 2016:2) optimisme adalah gaya penjelasan dan pola pikir positif untuk masa depan ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Dalam penelitian Khoirunnisa & Zenita (2016) menemukan hasil yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis. yang berarti bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

## Kebersyukuran

Terdapat beberapa definisi bersyukur yang diungkapkan oleh beberapa tokoh. Berikut definisi-definisi tersebut: “*Gratitude is a sense of thankfulness and joy in response to receiving a gift, whether the gift be tangible benefit from a specific others or a moment of peaceful bliss evoked by natural beauty.*” (Peterson & Seligman, 2004:356). Selain itu, gratitude memiliki posisi yang cukup penting dalam psikologi positif. Toussant & Friedman (dalam Andayati, 2016:476). Keterkaitan syukur dengan berbagai hal seperti harapan, kepuasan hidup, kebahagiaan, well-being, religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan positif dan berkorelasi negative dengan stres dan depresi. Lebih lanjut Bono, dkk (2004:464) menyatakan bahwa: “*Gratitude as a moral affect because it largely results from and stimulates behavior that is motivated by a concern for another person’s well being – referring to moral in a local sense rather than an absolute sense because arecipient may perceive a gift to augment his/her well-being even though it might not be a moral/ beneficial for other parties.*” Emmons (2007 :369 ) menyatakan bahwa bersyukur adalah perasaan akan sesuatu yang hebat, rasa terima kasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal atau transpersonal dari Tuhan.



Menurut Watkins, dkk,(2003 :432) individu yang bersyukur memiliki ciri:

1. Tidak merasa kekurangan dalam hidupnya.
2. Mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya.
3. Memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya.
4. Menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Eksperimen yaitu *desain one group pre test and post test*. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran awal pada suatu objek yang di teliti, kemudian peneliti memberi perlakuan tertentu, setelah itu dilakukan pengukuran akhir, penelitian ini dilakukan tanpa ada kelompok kontrol. Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan (Sugiyono, 2011:110).

Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota maumere. Pengambilan sampel secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Adapun kriteria sampel dalam Penelitian ini adalah 1)Memiliki anak berkebutuhan khusus (*downsindrome* dan cacat fisik), 2) Telah menikah, 3) Bertempat tinggal di wilayah Kota Maumere, 4) Tinggal bersama anak dalam satu rumah , 5)Memiliki tingkat skor kesejahteraan psikologis rendah, 6)Tingkat pendidikan terakhir minimal SMP. Dalam penelitian ini peneliti memodifikasi skala asli *psychological well-being* dari Ryff yang memiliki 42 item menjadi menjadi 24 item dan dari skala asli *psychological well-being* memiliki 6 kategori jawaban dimodif menjadi 4 kategori, tujuan modifikasi ini agar peserta pelatihan atau

responden penelitian tidak jenuh dalam mengisi skala. Peneliti memberikan *pre test* kepada subjek terlebih dahulu. *Pre test* dilakukan untuk melihat tingkat skor awal kesejahteraan psikologis. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran. Pertemuan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan masing-masing tiga sampai empat sesi, di mana setiap sesinya memakan waktu kurang lebih satu sampai dua jam. Berikutnya peneliti akan memberi kuesioner sebagai (*post test*) untuk melihat perubahan dan di ikuti *follow up* setelah satu minggu. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Wilcoxon test*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil

Peneliti melakukan *pre test*, *post test* dan *follow up* terhadap subjek penelitian untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kelurahan Wuring sebelum dan setelah diberikan pelathan kebersyukuran. Hasil dari nilai *pre test*, *post test* dan *follow up* dapat dilihat dari tabel berikut :

**Tabel 1. Hasil eksperimen**

Subjek	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Follow up</i>
Melati	17	27	28
Anggrek	28	31	33
Matahari	18	26	29
Mawar	28	33	34
Dahlia	24	29	33

Berdasarkan tabel 1 terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran di mana selisihnya pada subjek pertama terjadi peningkatan sebanyak 10, pada subjek kedua terjadi peningkatan sebanyak 3, pada subjek ketiga terjadi peningkatan sebanyak 8, pada subjek keempat terjadi peningkatan sebanyak 5 dan pada subjek kelima terjadi peningkatan sebanyak 5. Hal ini diperkuat dengan peningkatan skor hasil *post test* dan *follow up*. Pada subjek pertama terjadi peningkatan sebanyak 1, pada subjek kedua terjadi peningkatan sebanyak 2, pada subjek ketiga



terjadi peningkatan sebanyak 3, pada subjek keempat terjadi peningkatan sebanyak 1 dan pada subjek kelima terjadi peningkatan sebanyak 4. Setelah nilai *pre test*, *post test* dan *follow up* ditemukan maka diadakan uji hipotesis menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan hasil uji sebagai berikut :

**Tabel 2. Wilcoxon Signed Ranks Test pre test dan post test**

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Posttest-Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	3.00	15.00
	Ties	0 <sup>c</sup>	.00	.00
	Total	5		

a. Posttest < pretest

b. Posttest > pretest

Posttest = pretest

Berdasarkan Output pertama “Ranks”, *Negative Ranks* atau selisih (*negative*) kesejahteraan psikologis untuk *pre test* dan *post test*, maupun *Sum Ranks*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. *Positive Ranks* atau selisih (*positive*) kesejahteraan psikologis untuk *pre test* dan *post test* disini terdapat 5 data positif (N) yang artinya ke 5 subjek ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 3.00 sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 15.00.

**Tabel 3. Tes Statistics Pre test dan Post test**

	Posttest – pretest
Z	-2.032 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test.

Berdasarkan hasil statistick di atas, diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.042. Karena lebih kecil dari <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” artinya ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada saat *pre test* dan *post test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki

anak berkebutuhan khusus”. Seluruh pengujian statistik dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS for windows versi 16.

## Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis akan menjadi lebih tinggi ketika ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki rasa syukur. Kesejahteraan psikologis meliputi penerimaan diri: ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu menerima diri apa adanya dan bersikap positif terhadap masa lalunya, hal ini terlihat pada perubahan jawaban ke lima subjek pada kuisioner dari *pre test* ke *post test*; hubungan positif dengan orang lain: subjek memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, hal ini terlihat pada perubahan jawaban ke lima subjek pada kuisioner dari *pre test* ke *post test*; otonomi: subjek mampu mengendalikan diri, mandiri dan mampu menahan tekanan sosial, hal ini terlihat pada perubahan jawaban ke lima subjek pada kuisioner dari *pre test* ke *post test*; penguasaan terhadap lingkungan: mempunyai kemampuan untuk menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya, hal ini terlihat pada perubahan jawaban ke lima subjek pada kuisioner dari *pre test* ke *post test*; tujuan dalam hidup: subjek memiliki tujuan di dalam hidupnya, hal ini berdasarkan hasil observasi dalam sesi pelatihan ke-7, setiap subjek mampu membuat tujuan yang ingin di capai di dalam hidupnya, terlebih dalam kehidupan bersama dengan anak berkebutuhan khusus, hal ini juga terlihat pada perubahan jawaban ke lima subjek pada kuisioner dari *pre test* ke *post test*; pertumbuhan pribadi: subjek mampu menyadari potensi dalam diri dan terbuka pada pengalaman baru, hal ini terlihat pada perubahan jawaban ke lima subjek pada kuisioner dari *pre test* ke *post test*.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa pelatihan kebersyukuran bukan hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi dapat merubah pola pikir subjek yang



.....  
sebelumnya kurang bersyukur dan lebih banyak mengeluh menjadi lebih bersyukur didalam hidup. Hal ini didukung oleh informasi yang dikumpulkan selama kegiatan pelatihan kebersyukuran dan diperkuat oleh data penelitian bahwa terjadi peningkatan skor antara *pre test - post test* dan *post test - follow up*.

Pada sesi pertama setiap subjek di minta untuk menuliskan 10 hal yang membuat mereka merasa tidak bersyukur di dalam hidupnya dan pada sesi ketiga setiap subjek di minta untuk menuliskan 10 hal yang membuat mereka merasa bersyukur di dalam hidupnya. Pada subjek pertama (Matahari) dan kedua (Dahlia) dapat dilihat 1 dari 10 hal yang membuat mereka merasa tidak bersyukur yaitu memiliki anak yang cacat, namun setelah di berikan *treatment* pada sesi kedua, subjek tersebut mampu mengubah pola pikirnya yang negatif menjadi positif, mereka mulai menyadari bahwa memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan sebuah anugerah dari Tuhan yang harus di syukuri, sehingga dapat dilihat pada lembaran kerja subjek bahwa 1 dari 10 hal yang membuat mereka merasa bersyukur yaitu Tuhan memberinya anak cacat.

Subjek kedua (Mawar) menuliskan 1 dari 10 hal yang membuatnya merasa tidak bersyukur yaitu gagal dalam mendidik anak-anak, namun setelah mendapatkan *treatment* pada sesi kedua, subjek tersebut mengubah pola pikirnya yang negatif menjadi positif, ia menyadari bahwa ternyata dari sekian banyak hal yang membuatnya merasa gagal dalam mendidik anak, masi ada hal-hal baik yang di lakukan anak-anaknya dan patut disyukuri, sehingga dapat dilihat pada lembaran kerja subjek bahwa 1 dari 10 hal yang membuat dia merasa bersyukur yaitu memiliki anak-anak yang mempunyai kelakuan baik.

Subjek ketiga (Melati) dan keempat (Anggrek) dalam lembar kerjanya 10 hal yang membuatnya merasa tidak bersyukur di dalam hidupnya, tidak dituliskan memiliki anak berkebutuhan khusus, namun setelah mendapatkan *treatment* pada sesi kedua dalam lembaran kerja subjek 1 dari 10 hal yang

membuat subjek merasa bersyukur yaitu memiliki anak berkebutuhan khusus. Ketika ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sudah memiliki kebersyukuran makan dengan sendirinya kesejahteraan psikologisnya akan meningkat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pelatihan kebersyukuran ini sangat efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Khoiriyah dkk, yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Peningkatan *Subjective Well Being* pada Ibu yang Memiliki Anak *Down Syndrome*”. Hasil analisis kuantitatif dengan uji 2 *Sampel Independen Mann-Whitney* untuk kepuasan hidup menunjukkan bahwa pelatihan syukur berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *subjective well being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Emmons dan McCullough (dalam Khoiriyah, 2016:3) yang mengatakan bahwa *gratitude* atau syukur merupakan salah satu prediktor nyata dari *subjective well being*, syukur juga merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi positif yang dapat meningkatkan *subjective well being*.

Mangunsong (2009:3) mengemukakan bahwa anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya mengalami kelainan atau memerlukan pelayanan pendidikan khusus, sehingga peran orangtua terlebih ibu sangat di butuhkan dalam mendampingi tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus.

Perasaan-perasaan negatif yang dirasakan oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menyebabkan mereka merasa tidak bahagia (memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah) di dalam hidupnya di karenakan rendahnya kebersyukuran yang di miliki. Menurut Ryff (1989:1069) kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain juga dapat membuat keputusan



sendiri dan mengatur dirinya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup sehingga membuat hidup yang lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Merujuk pada definisi kesejahteraan psikologis Ryff, para ibu seharusnya mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain juga dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur dirinya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup sehingga membuat hidup yang lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Untuk dapat mencapai hal-hal tersebut maka solusi yang di tawarkan dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan pelatihan kebersyukuran.

Syukur merupakan konsep yang mendasari berbagai intervensi psikologi positif seperti mempromosikan peristiwa positif dan dapat menangkal perilaku hedonis. Kebersyukuran sering diterapkan dalam berbagai terapi perilaku termasuk kepada individu yang memiliki kecenderungan untuk depresi. Beberapa studi empiris terkait rasa syukur telah mengambil perspektif yang berbeda tentang bagaimana syukur dapat meningkatkan *well-being*. Misalnya tampak bahwa seseorang menghitung berkah mereka dalam kurun waktu tertentu. Hefferon & Boniwell (dalam Eko, 2016:129) menjelaskan bahwa perilaku tersebut secara signifikan berpengaruh terhadap kesejahteraan individu tersebut.

Peneliti terdahulu yang dilakukan Dewanto & Retnowati (2015:42) yang melakukan penelitian tentang Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diukur dengan menggunakan skala pengalaman positif negatif, kesejahteraan psikologis, dan pikiran positif. Meningkatnya kesejahteraan

seiring dengan meningkatnya kebersyukuran.

Beberapa penelitian membuktikan keterkaitan antara rasa syukur dan emosi positif. Penelitian Froh, Kashdan, dan Ozimkowski (dalam Dewanto dkk, 2015:35) menemukan bahwa orang yang menuliskan surat terima kasih memiliki perasaan positif dan rasa syukur yang lebih besar.

Bahrampour dan Yazdkhasti (2014:1) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur sebagai sifat positif pada diri seseorang dapat mengarah pada penurunan variabel seperti kecemasan, stres, depresi dan kepuasan hidup. Fredrickson, dkk (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015:206) berpendapat bahwa emosi positif yang rutin dapat membuat orang lebih sehat dan lebih tangguh, mendorong seseorang untuk berfungsi secara optimal, kesejahteraan, dan pengembangan. Emosi positif memperluas strategi pemecahan masalah dan dapat membatalkan efek samping dari emosi negatif. Walaupun dihadapkan dengan kenyataan memiliki anak berkebutuhan khusus, orang tua terlebih ibu tetap harus memiliki perhatian dan menghargai secara positif hidupnya. Sama halnya dengan kesejahteraan psikologis, seseorang perlu juga memiliki rasa syukur terhadap hidup ini. Karena dengan memiliki ABK, bukan berarti ibu-ibu adalah manusia yang paling menderita di dunia ini. Dengan adanya rasa syukur, hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu yang memiliki ABK tetaplah sama seperti masyarakat biasa pada umumnya. Seperti yang dikatakan Emmons, McCullough & Tsang (dalam Kristanto 2016:129) rasa syukur dapat dicirikan sebagai konsep moral dan pro-sosial, serta ekspresi yang memiliki implikasi potensial untuk kepuasan hidup dan kesejahteraan.

Konsep kebersyukuran berlaku termasuk dalam setiap situasi tergantung bagaimana individu memposisikan kebersyukuran sebagai sebuah solusi. Syukur memiliki relevansi yang tak terbantahkan untuk kedua pemahaman dan pengembangan dari kedua kesejahteraan dan kepuasan hidup, bahkan pada hasil penelitian yang relevan saat ini akan tampil lebih valid



sebagai prediktor juga intervensi kesejahteraan psikologis. Pernyataan diatas ditunjang oleh peneliti terdahulu yang dilakukan Dewanto & Retnowati (2015:42) yang melakukan penelitian dengan tujuan untuk melihat pengaruh intrvensi kebersyukuran terhadap kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diukur dengan menggunakan skala pengalaman positif negatif, kesejahteraan psikologis, dan pikiran positif. Meningkatnya kesejahteraan seiring dengan meningkatnya kebersyukuran.

Dengan demikian ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah, apabila mengikuti pelatihan kebersyukuran maka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga dapat menerima anak berkebutuhan khusus sebagai anugerah dari Tuhan yang harus di jaga, di rawat dan di didik dengan penuh cinta

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat mengalami peningkatan melalui pelatihan kebersyukuran.

Sehubungan dengan kelemahan yang mungkin terjadi dalam setiap penelitian, maka dalam hal ini kelemahan dalam melaksanakan penelitian ini diantaranya adalah:

1. Ruang yang digunakan selama pelatihan kurang kondusif, selain karena ukurannya yang kecil, ruangan tersebut tidak memiliki plafon dan pendingin ruangan, sehingga cuacanya sangat panas dan harus berpindah tempat di luar ruangan saat pelatihan sedang berjalan, hal itu tentu saja sangat mengganggu jalannya pelatihan.
2. Fasilitas pendukung dalam pelatihan kurang lengkap, seperti tidak ada meja, dan tidak ada LCD dalam penayangan Video.
3. Tempat tinggal peneliti jauh dari para responden sehingga tidak bisa mengobservasi secara langsung keseharian subjek setelah mendapatkan pelatihan

## PENUTUP

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata kesejahteraan psikologis ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Saran yang dapat diberikan adalah

- a. Bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, agar mampu menyadari pentingnya rasa syukur dan cara mengatasi emosi negatif sehingga lebih sabar dalam mendidik anak berkebutuhan khusus dan dapat mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.
- b. Bagi Institusi Pendidikan Anak Luar Biasa, sebagai implikasi lebih lanjut dalam memberikan informasi guna menciptakan peningkatan memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus agar dapat melakukan intervensi melalui pelatihan kebersyukuran.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya
  - Peneliti selanjutnya diharapkan melibatkan kedua orang tua, yakni ayah dan ibu sehingga kedua orang tua dapat optimal dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus.
  - Peneliti selanjutnya diharapkan mampu lebih mengontrol hal-hal terkait pelatihan seperti kondisi ruangan dan subjek agar pelatihan berjalan lebih maksimal

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik (BPS). 2016. Jumlah Penyandang Cacat Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Kupang: BPS Provinsi NTT.
- [2] Bono, G., Emmons, R.A., dan McCullough, M.E. (2004). Gratitude in practice and the



- practice of gratitude, dalam Linley, A.P. dan Joseph, S.(editor), *Positive Psychology in Practice* (hal 464-477). New Jersey: John Wiley dan Sons, Inc.
- [3] Bahrampour, M., & Yazdkhasti, F. (2014). *The Relationship Between Gratitude, Depression, Anxiety, Stress and Life Satisfaction; A Path Analysis Model*. Reef Resources Assessment and Management Technical Paper. RRAMT2014,40(1),Diunduhdari:<http://behaviorsciences.com/wrramt/wpcontent/uploads/2018/09/29Bahrampour.pdf>
- [4] Dewanto, W. & Retnowati, S. 2015. *Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik*. Gajah Mada Journal Of Professional Psychology Volume 1, No. 1, April : 33 – 47 ISSN: 2407-7801
- [5] Huppert, Felicia A. (2009). *Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences*. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 1, 1-28.
- [6] Emmons & Shelton, C.M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In Snyder, C.R., Lopez, S.J. *Handbook of positive psychology*. NY: Oxford University Press.
- [7] Emmons, R. A. (2007). *Thanks: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- [8] Hallahan, D. P. & Kauffman, J. M. (2006). *Exceptional Learners: Introduction to Special Education*. Tenth Edition. USA: Pearson Education, Inc.
- [9] Huppert, F. A. (2009). *Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences*. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 1, 1-28.
- [10] Juwita V. R dan Kustanti E. R. 2018. *Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundangan*. *Jurnal Empati*, Januari 2018, Volume 7 (Nomor 1), Halaman 274-282.
- [11] Mangunsong, F. ( 2010 ). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi ( LPSP3 ) Kampus Baru UI, Depok.
- [12] Meiza, A., Puspasari, D., & Kardinah, N. (2016). *Kontribusi Gratitude dan Anxiety Terhadap Spiritual Well-Being Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus*. *Jurnal Vol. 15, No. 1, Hal.1-10*.
- [13] McCullough, M. E., & Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topographi*. *Jurnal Of Personality and Social Psychology*, 82, No 1, 112-127.
- [14] Mukhlis, H. & Koentjoro (2015). *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA*. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology Volume 1, No. 3, Desember 2015: 203 – 215* Issn: 2407-7801.
- [15] Penu, M.Y. (2017). *Kebersyukuran Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus dan Stres Pengasuhan*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu-ilmu Sosial Universitas Nusa Nipa.
- [16] Purwaningrum, R. 2016. *Urgensi Psychological Well-Being Bagi Konselor Sekolah*. Seminar ASEAN, Psychology & Humanity, 348-352.
- [17] Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- [18] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being*. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- [19] Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- [20] Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB) ELECTRONIC VERSION AVAILABLE AT <https://pcyc.formstack.com/forms/pwb>. Di unduh pada 24 maret 2018.



- 
- [21] Raina, P.O'Donnell M, Rosenbaum P, Brehaut J, Walter SD, Russell D, Swinton M, Zhu B, Wood E., (2004). The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *PEDIATRICS*, 115, 626-636.
- [22] Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press.
- [23] Sa'diyah, S. (2016). Gambaran Psychological Well-Being dan Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Autis. *Seminar Asean Psychology & Humanity* Hal : 394
- [24] Susanti, 2012. Hubungan Harga Diri dan Pyscological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan. *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.1 No.1
- [25] Watkins, P.C., Woodward, K., Stone T., dan Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), 431-452. Ditemukan kembali dari ProQuest Psychology Journals. (Document ID: 420942811) pada tanggal 10 Maret 2017.
- [26] Wicaksono M. L. Hadi dan Susilawati L. K. P. Ary 2016. Hubungan Rasa Sukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activis. *Jurnal Psikologi Udayana* 2016, Vol. 3, No. 2, 196-208.
- [27] Wood, M.A Joseph, S, Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological well-being above the big five facets. *Journal of Personality and Individual differences*, 443-447.
- [28] Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and Well-Being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 2010 Nov; 30 (7) : 890-905.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN