

Gratitude for People with Disabilities

Kebersyukuran Pada Penyandang Disabilitas

Dinda Fauziyah Rachman ¹

¹ Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Email: dinda.rach1805@gmail.com

Rini Lestari ²

² Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Email: rl237@ums.ac.id

Abstract

Individuals with disabilities often encounter barriers in their daily activities, which can trigger negative emotions and reduce their quality of life. This study aims to explore gratitude among people with disabilities. This study uses a qualitative method with semi-structured interview data collection techniques. The research involved 5 participants who met the criteria of having physical or sensory disabilities and being willing to participate. Data analysis was conducted using the interactive model. The findings indicate that individuals with disabilities exhibit various responses to the challenges posed by their condition, reflecting expressions of gratitude such as surrendering to God, acceptance, experiencing positive emotions, self-appreciation, appreciating others, and more. Based on these findings, it can be concluded that the accumulation of life experiences among people with disabilities can evoke deep gratitude.

Keyword : Gratitude, People with Disability, Challenges

Abstrak

Penyandang disabilitas sering menghadapi hambatan dalam aktivitas sehari-hari, yang bisa memicu emosi negatif dan menurunkan kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebersyukuran pada penyandang disabilitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara semi terstruktur. Partisipan penelitian berjumlah 5 orang dengan kriteria memiliki kondisi disabilitas fisik atau sensorik dan bersedia berpartisipasi. Teknik analisis data menggunakan model interaktif. Hasil penelitian menyatakan bahwa penyandang disabilitas menunjukkan beragam respon terhadap tantangan yang disebabkan oleh kondisi disabilitas yang menggambarkan ekspresi-ekspresi kebersyukuran seperti pasrah kepada Tuhan, ikhlas, merasakan emosi positif, menerima diri, mengapresiasi orang lain, dan lain-lain. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa akumulasi pengalaman dalam hidup penyandang disabilitas dapat memunculkan rasa syukur yang mendalam.

Kata Kunci : Kebersyukuran, Penyandang Disabilitas, Tantangan

Copyright (c) 2024 Dinda Fauziyah Rachman, Rini Lestari

Received 2024-04-27

Revised 2024-07-08

Accepted 2024-11-06



LATAR BELAKANG

Tuhan menciptakan manusia dengan penuh keberagaman, termasuk di dalamnya individu yang memiliki kecacatan pada tubuhnya, dan ada pula yang berada dalam kategori normal. Bond (2017) Orang yang memiliki kondisi cacat dapat disebut dengan penyandang disabilitas. Kondisi cacat dikaitkan dengan stigma negatif mengenai kondisi mereka yang berasal dari masyarakat maupun keluarga sehingga dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan tidak berharga. Cui (2023) Penyandang disabilitas seringkali mengalami keterbatasan dalam menjalankan kehidupan mereka sebab kondisinya dianggap sebagai sesuatu yang tidak umum dalam masyarakat. Widinarsih (2019) Orang-orang yang memiliki karakteristik fisik yang berbeda dari yang dianggap normal oleh masyarakat, maka cenderung akan dianggap sebagai yang tidak diinginkan atau diterima sebagai bagian dari komunitas.

Pada tahun 2023, penyandang disabilitas di Indonesia tercatat sebanyak 22,97 jiwa atau secara statistik sebesar 8,5% dari jumlah total penduduk Indonesia (Kemendagri, 2023), dengan jumlah terbanyak adalah penduduk yang berusia lanjut. Sedangkan pada tahun 2022, jumlah penyandang disabilitas di Kota Surakarta tercatat mencapai angka 743 orang (Dispendukcapil Surakarta). Dalam Kamus Besar Indonesia (KBI), disabilitas adalah orang yang memiliki keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensori dalam jangka waktu lama sehingga mengalami hambatan dan kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan, dan menyebabkan keterbatasan dalam melaksanakan tugas atau kegiatan sehari-hari. Widinarsih (2019) Penyandang disabilitas dianggap tidak mampu melakukan kegiatan-kegiatan seperti orang normal sehingga mereka dapat menjadi suatu masalah.

Penyandang disabilitas menghadapi kendala yang signifikan dalam mencari pekerjaan, karena sebagian besar perusahaan dan organisasi lebih fokus pada standar konvensional seperti kesehatan fisik dan mental. Chopra & Singh (2020) Kondisi penyandang disabilitas merupakan keadaan dimana individu dianggap kurang aktif. Israwanda et al. (2019) Penyandang disabilitas seharusnya memiliki hak dan tanggung jawab yang sama dengan individu lain dalam seluruh aspek kehidupan, tetapi sayangnya realita di Indonesia belum mencerminkan kondisi tersebut. Banyak penyandang disabilitas yang menerima perlakuan tidak adil, baik dalam hal pekerjaan maupun aspek kehidupan lainnya. Selain itu, hambatan fisik atau keterbatasan mobilitas yang mereka alami seringkali memunculkan masalah psikologis, yang mengakibatkan kualitas hidup yang rendah bagi individu dengan disabilitas.

Wahyudi et al. (2021) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk berfungsi secara positif dalam mencapai tujuan hidupnya. Sebaliknya, kualitas hidup yang rendah dapat mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungannya. Yazicioglu et al. (2012) Kualitas hidup yang buruk dapat menyebabkan penyandang disabilitas melihat hidup mereka secara negatif dan cenderung mengisolasi diri dari lingkungan. Salah satu faktor yang menyebabkan buruknya

kualitas hidup adalah perasaan ketidakpuasan terhadap kehidupan yang mereka jalani. Selain itu, rendahnya kualitas hidup penyandang disabilitas juga seringkali disebabkan oleh kesulitan dalam mencari makna positif dalam cara seseorang menjalani hidup, sebagaimana layaknya individu normal pada umumnya.

Kaniuka et al. (2021) individu yang memiliki tingkat kebersyukuran rendah cenderung akan melihat pengalaman mereka dengan asosiasi yang negatif, yang nantinya dapat menimbulkan perasaan putus asa. Menurut M. S. Putra et al. (2022) berdasarkan hasil wawancara pada penyandang disabilitas, subjek mengeluhkan keadaan ketika melihat orang yang dapat beraktifitas bebas dan sering berpikir mengapa Tuhan memberikan cobaan seberat ini. Selain itu, terdapat perilaku belum bisa menerima apa yang terjadi, merasa tidak adil, sering merasa marah, dan melampiaskan amarah tersebut ke orang-orang di sekitarnya. Perasaan tidak adil ini menyebabkannya jarang beribadah sebagai bentuk protes kepada Tuhan atas kondisinya. Putri & Rosina (2017) berdasarkan hasil wawancara pada penyandang disabilitas, terdapat perilaku berupa masih teringat dan merasa bersalah akan kelompok yang dialami, serta penyesalan. Kemudian terdapat pula perilaku antara lain tidak percaya diri dengan kondisi, memikirkan kesalahan apa yang diperbuat hingga Tuhan berlaku tidak adil kepadanya, sering merenung mengapa cobaannya begitu berat, serta cenderung menarik diri sampai sulit bergaul.

Watkins (2014) kebersyukuran merupakan kemampuan seseorang dalam menunjukkan apresiasi atau penghargaan terhadap segala aspek dalam kehidupan mereka sebagai sebuah anugerah dari Yang Maha Kuasa. Menurut Watkins (2014), kebersyukuran terdiri dari tiga aspek yaitu a) a sense of abundance atau perasaan cukup, b) apresiasi terhadap kesenangan sederhana, dan c) penghargaan terhadap orang yang memberi kontribusi baik pada hidup kita. Menurut Nugroho & Fatiyyah (2019), kebersyukuran dari kacamata spiritual bisa digunakan sebagai strategi koping yang mendorong sikap positif.

McCullough et al. (2002) menyebutkan kebersyukuran dipengaruhi tiga faktor antara lain a) emosi positif, b) perilaku prososial, dan c) hubungan dengan hal yang lebih besar seperti dengan Tuhan. Menurut M. S. Putra et al. (2022), rasa ikhlas, melihat orang yang kurang beruntung, dan dukungan orang terdekat juga memengaruhi rasa kebersyukuran. Maka dapat disimpulkan kebersyukuran dipengaruhi oleh enam faktor yaitu emosi, sikap prososial, spiritualitas, keikhlasan, perspektif sosial, dan dukungan orang terdekat.

Penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Ayudia & Solicha (2014) meneliti pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap resiliensi penyandang disabilitas, sedangkan penelitian ini berfokus pada kebersyukuran itu sendiri. Israwanda et al. (2019) meneliti kebersyukuran pada penyandang disabilitas wanita dengan metode eksperimen, sedangkan penelitian ini melibatkan responden pria dan wanita menggunakan metode kualitatif. Putri & Rosina (2017) meneliti kebersyukuran pada penyandang disabilitas di Yogyakarta dengan pendekatan fenomenologi, sedangkan

penelitian ini berlokasi di Surakarta menggunakan pendekatan deskriptif.

Berdasarkan pemaparan diatas, keterbaruan penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang membahas kebersyukuran penyandang disabilitas dengan mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin dan jenis disabilitas antara informan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kebersyukuran pada penyandang disabilitas.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu metode yang digunakan untuk mendalami dan memahami makna dari sebuah fenomena sosial maupun kemanusiaan (Creswell, 2010). Pendekatan kualitatif yang dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif naratif dimana peneliti mendalami peristiwa-peristiwa dalam kehidupan informan dimana peneliti meminta informan tersebut untuk menceritakannya. Data yang didapat kemudian disajikan kembali oleh peneliti dalam kronologi naratif dimana peneliti menggabungkan narasi tersebut dengan pengalaman pribadi yang dialami oleh peneliti. Tujuan dari pendekatan kualitatif deskriptif naratif adalah agar peneliti betul-betul memahami peristiwa dalam

kehidupan informan secara holistik atau menyeluruh mulai dari perilaku, motivasi, dan persepsi.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Menurut Herdiansyah (2015) wawancara semi terstruktur merupakan perolehan informasi melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan sebuah pedoman wawancara. Herdiansyah (2015), untuk menguji keabsahan data kualitatif adalah dapat dilakukan dengan menggunakan metode validasi responden/*respondent validity* dimana peneliti akan menunjukkan hasil wawancara berupa verbatim beserta analisis yang dilakukan peneliti kepada informan. Lalu data itu diperiksa kembali dan dikonfirmasi kebenarannya oleh informan penelitian. Kemudian untuk uji transferabilitas ditentukan oleh pembaca, apabila pembaca mampu memahami hasil penelitian, maka uji transferabilitasnya tinggi.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah penyandang disabilitas dengan jumlah 5 orang yang dipilih secara purposive yaitu sampel ditentukan dengan kriteria tertentu. Herdiansyah (2015) Purposive *sampling* dipakai supaya partisipan yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan sebagai berikut: 1) Memiliki kondisi disabilitas fisik atau disabilitas sensorik (tuna netra, tuna rungu, tuna wicara); 2) Bersedia menjadi informan.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

No.	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Kondisi Disabilitas	Usia
1.	RH	Laki-laki	Tuna Netra	± 28 tahun
2.	IR	Laki-laki	Tuna Netra	± 28 tahun
3.	MAR	Laki-laki	Tuna Daksa	± 24 tahun
4.	PAN	Laki-laki	Tuna Daksa	± 43 tahun
5.	UNK	Perempuan	Tuna Netra	± 24 tahun

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data model interaktif dari Miles dan Huberman. Menurut Emzir (2010) Teknik ini digunakan sebab dapat membantu peneliti menganalisis data secara komprehensif dan menyeluruh sehingga menyajikan temuan yang relevan dalam penelitian. Teknik dari Miles dan Huberman terdiri dari empat tahapan utama antara lain 1) pengumpulan data, dimana peneliti mengumpulkan data dengan melakukan wawancara kepada informan yang sudah

ditentukan 2) reduksi data, yaitu peneliti menggabungkan data-data yang sudah diperoleh ke dalam sebuah format yang seragam misalnya menyusun verbatim dari hasil wawancara ataupun mengolah hasil observasi menjadi table observasi 3) display data, yaitu peneliti mengolah verbatim dengan mengkode atau mengkategorikan data tersebut sehingga memudahkan proses analisis data 4) kesimpulan/verifikasi, dimana pada tahap terakhir ini peneliti menyusun kesimpulan berdasarkan data-data yang telah diolah sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Penyebab Kondisi Disabilitas

A	Analisis	Kutipan Verbatim
A1	Sejak lahir	" Sejak lahir mbak" (W.RH/35) " Sejak lahir" (W.MAR/35)
A2	Kecelakaan prenatal	"Jadi waktu itu kalau diagnosa dari dokter memang waktu itu ibu waktu hamil 7 bulan itu jatuh...." (W.IR/70-80)
A3	Divakum	" Sejak lahir karena divakum mbak, divakum terkena saraf motoriknya gitu" (W.PAN/35-40)
A4	Kelahiran Prematur	" Jadi aku itu mengalami tuna netra sejak lahir kak, karena aku itu dilahirkan prematur" (W.UNK/60-65)

Beberapa informan mengalami disabilitas sejak lahir tanpa penyebab yang spesifik, namun ada beberapa yang disebabkan oleh kecelakaan prenatal, kelahiran prematur,

dan juga akibat divakum ketika usia bayi sehingga merusak saraf motorik.

Tabel 3. Respon Kondisi Disabilitas (awal)

B	Analisis	Kutipan Verbatim
B1	Tidak menerima	"Ya waktu awal ya gimana, kadang kita merasa kok kita beda ya sama yang lain, kok kita gak bisa seperti mereka, bahkan kadang merasa jadi bahan apa candaan dan bagaimana.." (W.PAN/75-80)
B2	Menerima	"....agak sedih kan sebenarnya juga pingin melihat normal tapi berhubung udah gak bisa ditangani ya yaudah" (W.RH/105-110) "....Karena udah.. udah apa ya.. udah nyaman dengan kayak gini" (W.IR/180) "Ya yasudah saat itu saya terima saja apa adanya" (W.MAR/50-55)
B3	Sedih	"... Nah sering juga ngerasa kayak sedih aja gitu, kok gini ya..." (W.UNK/215)
B4	Tidak adil	"...Ya pengen tau lah kak sebenarnya bisa lihat itu kayak apa sih emangnya gitu lo. Terus kan dulu aku mulai sadar kalau ternyata aku harus ini ya belajar pake tongkat ini, terus kenapa kalau aku jalan gitu, pernah juga dibandingin sama temen temen yang kala itu tulisannya lebih bagus. Nah kenapa sih kok aku gitu, emang bisa lihat itu rasanya kayak gimana... (W.UNK/245-255)

Beberapa informan sudah menunjukkan penerimaan atas kondisi disabilitas mereka sejak awal, namun ada pula

informan yang belum dapat menerima kondisi mereka saat itu dengan adanya perasaan tidak adil dan sedih.

Tabel 4. Respon Kondisi Disabilitas (sekarang)

C	Analisis	Kutipan Verbatim
C1	Berserah diri	"...karena saya sendiri itu dengan adanya kekurangan kan pasti Allah menciptakan kan ada kelebihan juga" (W.RH/125-130) "...Tuna netra atau engga, toh ini udah udah takdir kan. Takdir ada yang bisa diubah ada yang engga..." (W.IR/1260-1265) "Ya karena kan semua dari Allah tho mbak, gak ada yang mau tho Cuma kan Allah yang mungkin ini yang terbaik..." (W.PAN/275-280)
C2	Mencari bantuan	"paling yaa nanti kalau ketemu tantangan lagi di tempat baru nanti mencari bantuan..." (W.MAR/200-205)
C3	Bersyukur	"... aku bisa pandang diriku sendiri bisa lebih bersyukur gitu lho kak, oiya dengan adanya hambatan yang Allah kasih saat ini mungkin ini itu adalah bentuk kasih sayangnya Allah ke aku gitu..." (W.UNK/1060-1065)

Seiring berjalannya waktu, kelima informan menunjukkan bentuk perilaku berserah diri, mencari

bantuan, dan juga rasa syukur yang dapat disimpulkan sebagai penerimaan mereka atas kondisi disabilitas saat ini.

Tabel 5. Tantangan sebagai Penyandang Disabilitas

D	Analisis	Kutipan Verbatim
D1	Mobilitas	"Ketika mobilitas, susahnya disitu..." (W.RH/140-145) "...paling ya itu kurang, sulit mobilitas" (W.MAR/80-85) "...saya berkendara itu tidak bisa" (W.PAN/155-160) "... kan karena aku juga ada hambatan mobilitas..." (W.UNK/410)
D2	Perlakuan berbeda	"... temen itu kan main, main bareng. Otomatis itu pilih-pilih ada yang gak mau sama tuna netra, itu ada." (W.RH/705-710) "... kalau ada kegiatan apa kadang kan ada yang mau ngelibatin ada yang gak mau ngelibatin kayak gitu kan..." (W.UNK/1235-1240)
D3	Hinaan	"... tetangga saya pas saya rapat itu kan gak keliatan ada gelas. Kan saya sambar otomatis malem gak kelihatan juga, yo malah omongannya gak mengenakkan hati" (W.RH/725-730) "...banyak mbak cemoohan..." (W.IR/685-690) "... sering kena roasting dan kadang roastingnya di depan umum juga gitu gak pandang pandang di depan siapapun itu..." (W.UNK/415-420)
D4	Aktivitas fisik	"... Jadi yang hubungannya dengan aktivitas fisik visual, yang hubungannya aku gak tau gitu" (W.IR/1080) "... Kadang menulis, menulis itu kurang apa ya kurang jelas hanya bisa saya sendiri yang baca..." (W.PAN/165-170)

D5	Stigma	"... aktivitas itu aku masih susah yang kaitannya sama hal yang agak bahaya bahaya gitu kak. Misal kayak eem kaitannya sama api kek gitu..." (W.UNK/685-690)
		" Dalam kehidupan sehari-hari eee banyak mbak. Terutama adalah imej disabilitas di masyarakat..." (W.IR/665-670)
		" ...mereka itu memandang kami orang penyandang disabilitas itu sebagai orang yang lemah, tidak mampu apapun." (W.MAR/250-255)
		"... Jadi entah stigma dari mungkin kalau masyarakat sekitar pasti masih ada satu dua atau gimana tu kayak yang gimana sih ya mandang difabel gitu..." (W.UNK/380-385)

Beberapa informan mengalami tantangan-tantangan sebagai penyandang disabilitas seperti mobilitas, adanya perlakuan berbeda dari orang lain, hinaan, kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik, dan stigma negatif tentang penyandang disabilitas.

Tabel 6. Respon terhadap Tantangan

E	Analisis	Kutipan Verbatim
E1	Meminta bantuan	" Eem caranya ya gampang tinggal cari bantuan saja" (W.MAR/90-95) "...Tapi kan sekarang mungkin saya bisa calling temen..." (W.PAN/175-180)
E2	Sosialisasi/berbaur	"... saya kan hidup itu kan otomatis kita memerlukan bantuan orang lain ya. Sosialisasi kan bagi tuna netra itu ternyata penting, gak mungkin bisa hidup sendiri..." (W.RH/505-510) "...Jadi aku yang membuka komunikasi, kemudian aku mengamati persepsi mereka ketika tak ajak ngobrol..." (W.IR/840-845) " Saya gini mbak mungkin saya dalam bersosialisasi itu juga melihat dan cari komunitas yang kira kira komunitas itu positif atau tidak..." (W.PAN/215-220)
E3	Memaknai	" Aku ini sih lebih sering pertama tuh sharing sama temen temenku..." (W.UNK/455-460) "... dari ujian itu kita bisa memaknai kita juga berguru pada orang-orang sholeh kita berguru pada orang-orang yang berilmu, yang bisa memberikan masukan positif. Dari situ terbangun semangat baru dan pola pikirpun berubah" (W.PAN/285-295) "... yang bikin aku itu nguat in diri sampe sekarang ya karena aku bisa bertahan sampe di titik ini kan perjuangan yang gak mudah juga ya kak..." (W.UNK/435-440)
E4	Berpikir positif	"... kalau sekarang saya lebih berpikir secara positif..." (W.PAN/325-330) " Ini sih berusaha berpikir positif aja, ya berusaha tadi itu nguat in diri pasti..." (W.UNK/870-875)
E5	Mencari hiburan	" saya alihkan ke karaoke misalnya, heem misalnya nyanyi sendiri gitaran sendiri main keyboard sendiri." (W.RH/620-625) "...aku suka menghibur diri aja gitu, kalau aku suka musik sampe sekarang suka musik ya, yaudah mungkin buat ngalihin itu ya sering dengerin musik aja..." (W.UNK/485-490)
E6	Berusaha	"... Jadi menghadapi tantangan sekarang, aku melakukan sebisaku semampuku..." (W.IR/965-970) "... Itu sih, lebih ke berusaha untuk tetap bangkit aja gitu..." (W.UNK/660)
E7	Cuek	" Gak usah direspon, aku orangnya tutup telinga mbak. Kamu mau ngomong in aku apa aja tak biarin toh yang jalanin hidup aku..." (W.IR/805) "... saya itu ya memandang biasa aja karena ini kehidupan kehidupan saya tho ya..." (W.MAR/265-270)

Dalam merespon tantangan-tantangan yang dialami informan, mereka melakukan banyak usaha seperti meminta bantuan, bersosialisasi, memaknai pengalaman mereka dengan perspektif positif, mencari hiburan, cuek ketika dihina, berusaha, dan berpikir positif.

Tabel 7. Respon terhadap Masa Depan

F	Analisis	Kutipan Verbatim
F1	Berusaha	"... saya bayangkan, sedang saya usahakan bagaimana nanti di masa tua saya bisa istirahat dengan tenang..." (W.MAR/285-290) "... apalagi yang penting apa yang kita hadapi saat ini kita berusaha untuk bisa melakukan gitu aja" (W.PAN/365-370)
F2	Berserah diri	" Gimana ya, kita jalani aja" (W.RH/780-785) " Jadi aku begini, ya sudah ikuti jalannya Allah..." (W.IR/1740)
F3	Khawatir	" Eem sebagai penyandang difabel pastinya ada kekhawatiran, pasti kak..." (W.UNK/1405)

Terdapat ragam respon terhadap masa depan bagi penyandang disabilitas seperti berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai hal yang diinginkan dan kepasrahan diri akan kehendak Tuhan. Namun, ada pula informan yang

mengekspresikan kekhawatirannya dalam membangun karir sebagai difabel.

Tabel 8. Bentuk Kebersyukuran

G	Analisis	Kutipan Verbatim
G1	Pasrah akan kehendak Tuhan	"...yowes aku melakukan semampuku sebisaku masalah jawaban masalah hasil yaudah kita pasrah sama Allah..." (W.IR/985-990) "... semua kan kita kembalikan kepada Allah ya kalau kita sudah menginginkan, sudah berusaha disertai doa, walaupun tidak saat ini mungkin tempo hari akan menemukan apa yang Allah berikan..." (W.PAN/115-120) "...Jadi mungkin kalau aku sabar, Allah itu bakal ngasih kasih sayangnya ke kita..." (W.UNK.1125-1130)
G2	Ikhlas	" karena saya sudah tau itu sesuatu yang gak bisa diubah..." (W.MAR/70-75) " karena kan semua dari Allah tho mbak, gak ada yang mau tho Cuma kan Allah yang mungkin ini yang terbaik." (W.PAN/275)
G3	Merasa emosi positif (kebahagiaan, optimisme, kebanggaan, bersyukur)	" Bangga mbak, karena kan gak perlu bantuan orang lain kan saya bisa melakukan sendiri..." (W.RH/540) " aku bersyukur dengan apa yang tak bisa sekarang, dengan titik seperti ini aku bersyukur..." (W.IR/1285) " Bahagia terus bangga" (W.MAR/185) " Insya Allah optimis..." (W.PAN/395) " Seneng sih kak, pastinya ada suatu titik yang gimana bisa ngerasain bangga sama diriku sendiri gitu lo kak..." (W.UNK.1020-1025)
G4	Spiritualitas	" ...saya dengan kondisi seperti ini malah lebih, lebih gimana ya, lebih mendekatkan diri dengan Tuhan..." (W.RH/815-820) "...Cuma bersyukur kayak gitu, Alhamdulillah aku kayak gini. Alhamdulillah aku bisa ini. Itu prinsipku seperti itu." (W.IR/1210-1215) " Ya kita kembalikan dalam doa, karena kita punya Allah" (W.PAN/190)
G5	Apresiasi orang lain	" ketika orangnya menawarkan, mari mas saya bantu, ok ya aku tetep seneng.... Kenapa tidak? Wong mereka punya niat baik kok..." (W.IR/1175-1190) " Saya berterima kasih dan bersyukur" (W.MAR/175) " Positif, bahagia, dan gimana berarti itu masih disayang banyak orang gitu. Dan itu bersyukur, bersyukur sekali" (W.PAN/255-260) "...Ini lebih ngerasa oiya aku gak sendiri ya, ternyata masih ada nih temen temen yang peduli sama aku sampe sekarang..." (W.UNK/545-550)
G6	Menerima diri	"... ketika aku sudah bisa menerima keadaan, ngapain aku harus selalu bertanya, ngopo tho, kenapa tho aku gak bisa lihat..." (W.IR/1270-1275) "... aku ngerasa aku seenggaknya aku bersyukur udah bisa nerima diriku..." (W.UNK/980-985)
G7	Melihat orang yang lebih rendah	"...dari situ aku punya prinsip mbak... jangan pernah memandang di atas kamu, tapi lihatlah yang dibawah kamu itu lebih banyak..." (W.IR/415-420) "... Bahkan dari temen temenku yang kadang dibandingin sama aku mereka belum tentu ada di fase yang sama kayak aku juga..." (W.UNK/1120-1125)
G8	Pantang menyerah	"... ya sudah tak jalani saja. Apa sih yang tak punya, otakku, otakku mampu kok ngikuti pelajaran umum. Ya udah gimana caranya aku belajar gimana caranya aku biar mampu..." (W.IR/525-530) "Yaa ini sih dengan memaksimal potensi potensi yang aku punya, walaupun di keterbatasan ini..." (W.UNK/1595/1600)

Bentuk-bentuk kebersyukuran yang terefleksikan dari jawaban informan antara lain adanya sikap pasrah akan kehendak Tuhan, perasaan ikhlas, merasakan emosi positif seperti bahagia dan bangga terhadap diri sendiri, perilaku

spiritualitas seperti berdoa, apresiasi atas bantuan dan dukungan orang terdekat, penerimaan diri, melihat orang yang lebih rendah, dan sikap pantang menyerah.

Tabel 9. Alasan Kebersyukuran

H	Analisis	Kutipan Verbatim
H1	Pasrah dengan Tuhan	"...ya udah tak jalani apa adanya, kan kita hidup itu udah ada yang ngatur jadi jalani apa adanya kita terima..." (W.RH/800-805)

	"...aku melakukan sebisaku semampuku, ikhtiar, berdoa, udah yang nentukan hasilnya ya Cuma Allah gak ada yang lain..." (W.IR/965-970)
	"... semua yang terjadi kehendak Allah tidak ada yang mungkin bagi kehendak Allah" (W.PAN/395-340)
H2 Dukungan orang terdekat	"...pertama dari orang tua saya mbak. Dari orang tua yang di rumah itu kan ngurusinnya sing sabar, pasti bisa, kamu harus bisa jadi seperti orang umumnya..." (W.RH/330-335)
	"...Yang orangtuaku katakan adalah, le kamu yang rusak matamu, Cuma mripatmu, tapi otakmu mampu. Jadi gak ada yang gak bisa kamu lakukan, orang lain bisa, orang yang normal bisa, kamu juga pasti bisa, kamu juga pasti mampu..." (W.IR/265-275)
H3 Penerimaan diri	"...dari situ aku baru sadar, kenapa kok gak bisa melihat, ya sudah tak jalani saja..." (W.IR/520-525)
	"... seenggaknya aku bisa menerima diriku sendiri bisa survive sama diriku sendiri sampai tahap ini aja udah bersyukur banget sih." (W.UNK/1150-1155)
H4 Berpikir positif	"... karena kan dengan adanya saya seperti ini sudah dijauhkan dari zina mata" (W.RH/830)
	"Karena kalau kita tidak optimis, kita gak akan bisa menggapai segala sesuatu yang kita inginkan" (W.MAR/310-315)
	"...Seandainya saya normal mungkin saya malah lupa sama Allah, dibalik sesuatu pasti ada hikmah" (W.PAN/275-280)
	"karena ya aku berusaha untuk berpositif thinking sama aku sendiri ya kak. Buktinya aku bisa ngelewatin ini semua sampai saat ini gitu..." (W.UNK/1570)
H5 Tenang	" Lebih tenang mbak, jadi lebih tenang untuk menghadapi segala masalah itu lebih tenang juga" (W.RH/835-840)

Adapula alasan dari bentuk-bentuk kebersyukuran yang telah ditunjukkan adalah keinginan beberapa informan untuk berbaik sangka kepada Allah SWT, dukungan orang

terdekat seperti orangtua, teman, komunitas, penerimaan diri, dan ada pula yang mengatakan bahwa rasa syukur membawa ketenangan dalam hatinya.

Tabel 10. Bentuk Ketidakbersyukuran

I	Analisis	Kutipan Verbatim
I1	Membandingkan diri dengan orang lain	" kayak masih yang kok gini sih kok gini sih masih ngebandingin dengan orang lain" (W.UNK/975-980)
I2	Belum ikhlas	"...Aku belum bisa ikhlas, aku lagi aku lagi belajar untuk ikhlas. Bukan hanya ikhlas menerima keadaan ya, ikhlas apapun..." (W.IR/1315-1320)
I3	Berandai-andai	"... sampai sekarang itu saya itu masih bisa pengen, pengen bisa dengan mobilitas itu sendiri..." (W.RH/600)

Selain ekspresi rasa syukur yang muncul, masih ada beberapa perilaku ketidakbersyukuran yang muncul pada beberapa informan dengan intensitas rendah seperti membandingkan diri dengan orang lain, belum ikhlas, dan kecenderungan untuk berandai-andai mengenai masa lalu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, persepsi mengenai kebersyukuran pada penyandang disabilitas dapat dilihat dalam respon awal informan. Dari kelima informan (RH, IR, MAR) mengemukakan penerimaan yang signifikan terhadap kondisi disabilitas, dimana ketiganya menunjukkan keyakinan terhadap takdir yang harus dihadapi. Sementara itu, informan PAN mengalami kesulitan dalam menerima keadaan awalnya, dan informan UNK sempat merasa sedih serta tidak adil.

Namun, terdapat perubahan dalam pola respons seiring dengan berjalannya waktu. Ketiga informan (RH, IR, PAN) merasakan peningkatan penerimaan terhadap kondisi mereka. Hal ini diikuti dengan informan UNK yang merasa syukur karena yakin kondisinya adalah bentuk kasih sayang Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa seiring berjalannya waktu,

individu penyandang disabilitas mengalami perubahan dalam respons terhadap kondisi fisik mereka. Jung et al. (2022) akumulasi pengalaman-pengalaman positif dalam kehidupan seseorang akan berkontribusi pada penerimaan kondisi disabilitas, yang akan membangun harga diri dan kepercayaan diri. Terlihat adanya kecenderungan menuju penerimaan yang lebih mendalam terhadap takdir, seiring dengan meningkatnya rasa syukur dan keyakinan pada rencana Allah.

Hasil wawancara menunjukkan adanya tantangan yang dihadapi penyandang disabilitas ketika berinteraksi dengan lingkungan. Kesulitan dalam mobilitas menjadi kendala bagi empat informan (RH, MAR, PAN, UNK) yang mengurangi kemandirian dalam beraktivitas sehari-hari. Kesulitan fisik juga dirasakan oleh ketiga informan (IR, PAN, UNK). Adanya diskriminasi dalam akses pendidikan dan pekerjaan juga merupakan tantangan bagi informan RH, IR, dan UNK. Kemudian stigma negatif di masyarakat juga menjadi kendala ketika hendak berpartisipasi di lingkungan bagi tiga informan (IR, MAR, UNK). Menurut Israwanda et al. (2019) Banyak penyandang disabilitas yang menerima perlakuan tidak adil, baik dalam hal pekerjaan maupun aspek kehidupan lainnya. Selain itu, hambatan fisik atau

keterbatasan mobilitas yang mereka alami seringkali memunculkan masalah psikologis, yang mengakibatkan kualitas hidup yang rendah bagi individu dengan disabilitas. Kualitas hidup yang rendah dapat mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungannya. Allo (2022) mengidentifikasi adanya stigma negatif dimana penyandang disabilitas dianggap tidak mampu melakukan kegiatan-kegiatan seperti orang normal sehingga mereka dapat menjadi suatu masalah. Masna (2013) Kebanyakan orang melihat orang lain dari kelemahan kondisi fisiknya sehingga menimbulkan kritikan. Pandangan negatif ini seringkali menyebabkan penyandang disabilitas merasa tersisihkan dalam masyarakat karena dianggap aneh. Sehingga dapat memengaruhi pandangan diri, motivasi, dan semangat (Setyaningrum, 2018).

Dalam menghadapi tantangan yang dihadapi oleh penyandang disabilitas, kelima informan menunjukkan beragam strategi dan sikap. Salah satunya adalah melalui upaya sosialisasi, di mana mereka berusaha untuk terlibat dalam interaksi sosial positif dan mencari dukungan dari komunitas atau orang terdekat. Selain itu, pentingnya meminta bantuan, baik dari keluarga maupun teman, sebagai langkah untuk mendapatkan dukungan fisik yang diperlukan. Ketika menghadapi tantangan, beberapa informan mencoba memaknai pengalaman tersebut secara positif, melihatnya sebagai peluang untuk berkembang, serta memperkuat spiritualitas dan kebersyukuran. Sikap berpikir positif tercermin dalam respon, di mana mereka berusaha untuk tetap optimis dan fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, serta berserah diri kepada Kehendak Allah.

Beberapa informan menekankan pentingnya berusaha keras dalam mencapai cita-cita dan mengembangkan potensi mereka. Penerimaan diri yang tinggi juga tercerminkan pada perilaku mereka yang menerima keterbatasan sebagai bagian dari identitas mereka. Beberapa informan menunjukkan sikap cuek terhadap hinaan dan diskriminasi sebagai usaha untuk menjaga kesejahteraan mental mereka.

Ada perbedaan respon terhadap hinaan maupun diskriminasi mengenai kondisi disabilitas antara informan laki-laki dan perempuan. Informan perempuan cenderung merasa tidak nyaman dan menjadi tidak percaya diri. Sebaliknya, keempat informan laki-laki (RH, IR, MAR, PAN) cenderung tidak terpengaruh secara emosional dan menunjukkan sikap acuh tak acuh sehingga tidak memengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Safari dan Hestaliana (2019) bahwa tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan, sehingga laki-laki lebih rasional dan mampu mengontrol emosi.

Hasil analisis wawancara menunjukkan beragam bentuk ekspresi kebersyukuran yang ditunjukkan oleh para informan. Salah satu bentuk kebersyukuran yang muncul dalam wawancara adalah pasrah akan kehendak Tuhan. Beberapa informan mengekspresikan ketenangan batin dan penerimaan terhadap kondisi mereka dengan mempercayai bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan rencana Tuhan. Sikap pasrah ini mencerminkan keyakinan akan adanya hikmah di balik setiap cobaan yang diberikan, serta

kepercayaan pada Tuhan sebagai sumber kekuatan dan arahan dalam menghadapi tantangan. Setiawan & Mufariyah (2021) dalam agama islam, pengikutnya dituntut untuk bergantung pada Allah SWT sehingga terbentuk keseimbangan antara usaha dan sikap pasrah terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Husna & Fahmi (2019) bersyukur dapat dilakukan dengan meyakini bahwa seluruh nikmat yang dirasakan adalah anugerah dari Allah SWT, mengucap hamdalah, dan melakukan kebaikan.

Selain itu, keikhlasan juga menjadi bentuk kebersyukuran yang ditemukan dalam wawancara. Informan menunjukkan kemampuan untuk menerima kondisi mereka dengan lapang dada, tanpa rasa keberatan atau penolakan. Ikhlas ini tercermin dalam sikap menerima segala hal apa adanya, tanpa mengeluh atau merasa tidak puas dengan keadaan yang diberikan. Shobihah (2014) menunjukkan bahwa orang-orang yang bersyukur sepenuhnya akan cenderung bersikap ikhlas, sabar, dan tidak menyalahkan Tuhan.

Aspek spiritualitas juga muncul sebagai bentuk ekspresi kebersyukuran. Informan menunjukkan keterlibatan dalam praktik-praktik keagamaan, seperti berdoa, berpasrah diri, dan juga berguru pada orang sholeh. Kehadiran spiritualitas dalam kehidupan mereka memberikan rasa makna dan tujuan yang lebih dalam, serta menjadi sumber kekuatan dalam mengatasi tantangan. Shobihah (2014) Apabila hal yang menyebabkan penderitaan di dunia ini kita syukuri, maka akan memberikan manfaat dan pahala sehingga penderitaan yang sebelumnya dirasakan tidak akan terasa. Bersyukur dapat diekspresikan dengan memanjatkan doa kepada Tuhan dan menawarkan bantuan untuk orang lain (Nurlita, 2019). Terdapat juga bentuk kebersyukuran yang tercermin dalam sikap menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki. Informan menunjukkan kesadaran akan nilai diri mereka sebagai individu yang berharga, tanpa merasa rendah diri atau minder karena kondisi fisik yang berbeda. Haque et al. (2020) disabilitas yang umumnya dipandang sebagai sebuah kekurangan, apabila dilihat melalui kacamata kebersyukuran, justru akan meningkatkan kualitas aspek-aspek lain dalam hidupnya dan orang-orang disekitarnya.

Selanjutnya, beberapa informan juga mengekspresikan kebersyukuran melalui pengalaman emosi positif, seperti rasa bahagia, optimis, dan bangga. Meskipun menghadapi tantangan yang serius, mereka mampu menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana, memelihara sikap optimis terhadap masa depan, dan merasa bangga akan pencapaian yang telah mereka raih. McCullough et al. (2002) orang dengan kebersyukuran tinggi cenderung merasakan emosi yang bersifat positif (seperti optimisme, kebahagiaan, harapan, kepuasan) dan kesejahteraan hidup. Orang yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi umumnya akan memandang kehidupan sebagai sebuah anugerah dari Tuhan sehingga mereka tidak akan menyalahkan hal baik dalam hidup mereka.

Kemudian, mengapresiasi orang lain juga menjadi wujud kebersyukuran yang dinyatakan oleh beberapa informan. Mereka merasa bersyukur atas dukungan dan

bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, atau masyarakat sekitar, serta menghargai peran mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Watkins (2014) orang yang bersyukur akan menghargai orang-orang yang telah memberikan kontribusi dalam kebaikan hidup mereka dengan mengekspresikan rasa syukur misalnya dalam bentuk apresiasi dan berterima kasih. Nurlita (2019) dimana kebersyukuran akan memotivasi seseorang untuk mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah berkontribusi baik. Selanjutnya, melihat orang yang lebih rendah menjadi salah satu bentuk ekspresi kebersyukuran. Beberapa informan merasa bersyukur karena menyadari bahwa ada orang lain yang menghadapi tantangan yang lebih berat atau memiliki kondisi yang lebih parah daripada mereka. Hal ini membantu mereka untuk menghargai apa yang telah mereka miliki dan memperkuat rasa syukur terhadap keadaan mereka sendiri. M. S. Putra et al. (2022) bersyukur dengan melihat orang yang lebih rendah, yaitu melihat orang-orang yang kondisinya lebih sulit dari yang kita alami akan menimbulkan rasa cukup dan puas atas apa yang sudah dimiliki saat ini.

Terakhir, sikap pantang menyerah juga mencerminkan kebersyukuran yang dinyatakan oleh beberapa responden. Meskipun dihadapkan pada kesulitan dan rintangan yang berat, mereka tetap mempertahankan semangat dan determinasi untuk terus berjuang dan mencapai tujuan mereka. Hal ini menunjukkan rasa syukur atas kesempatan hidup dan potensi yang dimiliki, serta komitmen untuk menjalani hidup sepenuhnya. Hikmah & Partono (2020) Allah SWT menganugerahkan hamba-Nya dengan akal dan pikiran yang digunakan untuk mencari solusi dari kesulitan yang dihadapi. Sehingga, sebagai muslim yang taat kita dituntut untuk berusaha atau berikhtiar.

Hasil analisis terhadap perilaku kebersyukuran yang diperlihatkan oleh analisis menunjukkan beberapa alasan yang menjadi dasarnya. Pertama-tama, terdapat kecenderungan untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Hal ini tercermin dalam keyakinan mereka bahwa segala hal terjadi sesuai dengan kehendak dan rencana-Nya, sehingga mereka menerima segala takdir dengan ketenangan batin dan yakin bahwa ada hikmah yang tersirat di setiap cobaan yang diberikan. Setiawan & Mufaridah (2021) orang yang bertawakal akan memiliki keyakinan bahwa semua hal terjadi berdasarkan ketentuan Allah SWT, dan tidak ada manusia yang dapat melakukan sesuatu tanpa izin serta kehendak-Nya. Selanjutnya, dukungan dari orang terdekat juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi perilaku kebersyukuran. Dukungan ini mencakup berbagai bentuk, mulai dari dukungan fisik, emosional, hingga moral, yang diberikan oleh keluarga, teman, atau masyarakat sekitar. Keberadaan dukungan tersebut membantu memperkuat rasa keterhubungan dan memberikan ketenangan dalam menghadapi tantangan. M. S. Putra et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kebersyukuran. Dimana dukungan dan motivasi yang diterima dari keluarga dan teman-teman terdekat menimbulkan perasaan bahwa kita masih disayangi walaupun memiliki banyak kekurangan.

Penerimaan diri juga menjadi aspek yang signifikan dalam ekspresi kebersyukuran. Informan menunjukkan kemampuan untuk menerima diri mereka apa adanya, dengan segala kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki. Sikap ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan identitas yang kuat dan positif sebagai penyandang disabilitas, tanpa merasa rendah diri atau minder. Putra (2016) pada penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan, akan timbul dalam hati rasa berterima kasih yang akan menumbuhkan rasa syukur. Selanjutnya, sikap berpikir positif atau berbaik sangka juga memainkan peran penting dalam menumbuhkan perilaku kebersyukuran. Para informan cenderung melihat sisi terang dari setiap situasi, memelihara sikap optimis terhadap masa depan, dan mempercayai bahwa segala hal terjadi untuk kebaikan mereka. Berpikir positif membantu mereka untuk mengatasi rasa takut, kecemasan, dan kekhawatiran yang mungkin timbul. Febriani (2018) strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sikap individu dan mendorong perkembangan pribadi adalah dengan mengadopsi pola pikir yang positif. Sun et al. (2021) faktor yang memengaruhi kebersyukuran adalah memberikan apresiasi dan melihat kondisi yang sedang dialami dengan perspektif yang positif sehingga dapat memetik pelajaran yang terselubung di dalamnya. Terakhir, perasaan tenang juga menjadi alasan yang mendasari perilaku kebersyukuran. Meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan kesulitan, responden mampu memelihara ketenangan batin dan kedamaian dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Perasaan ini didorong oleh keyakinan akan keberadaan Tuhan yang Maha Kuasa dan kemampuan untuk menemukan kedamaian dalam diri mereka sendiri. Hikmah & Partono (2020) bagi orang yang bisa tetap sabar saat menghadapi masalah, maka Allah SWT akan memberikan rasa tenang dan keyakinan yang kuat kepada mereka. Setelah itu, mereka akan merasakan kebahagiaan yang lebih besar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selain ekspresi perilaku kebersyukuran, terdapat pula sejumlah perilaku ketidakbersyukuran yang diamati oleh beberapa informan. Perilaku-perilaku tersebut meliputi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, pengalaman emosi negatif, belum sepenuhnya mencapai tingkat ikhlas, dan merenungkan secara berlebihan mengenai masa lalu. Penting untuk dicatat bahwa perilaku-perilaku ini hanya teridentifikasi pada 3 dari 5 informan yang diwawancarai. Lebih lanjut, frekuensi kemunculan perilaku ketidakbersyukuran ini tidak lebih tinggi daripada variasi ekspresi kebersyukuran yang disampaikan oleh informan. Hal ini mengindikasikan kompleksitas dalam respons individu terhadap kondisi disabilitas mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penyandang disabilitas menunjukkan berbagai ekspresi bentuk kebersyukuran seperti berserah diri pada kehendak Tuhan, spiritualitas, penerimaan diri, dan pengalaman emosi positif. Ekspresi tersebut mencerminkan kesiapan mereka untuk menghadapi

tantangan dengan sikap positif dan tekad yang kuat. Meskipun ada perilaku ketidakbersyukuran seperti membandingkan diri dengan orang lain dan merenungkan masa lalu, frekuensi perilaku tersebut lebih rendah dengan ekspresi kebersyukuran yang lebih dominan.

Saran bagi penyandang disabilitas adalah memperkuat spiritualitas dan menciptakan tujuan realistis untuk meningkatkan kepercayaan diri. Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan dukungan dan kepekaan terhadap tantangan yang dihadapi penyandang disabilitas serta mengurangi stigma. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan informan agar mendapat pemahaman yang lebih holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, E. A. T. (2022). Penyandang Disabilitas di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9, 807–812. <https://doi.org/10.31604/jips.v9i2.2022.807-812>
- Ayudia, F. V. K., & Solicha. (2014). Resiliensi Penyandang Tuna Daksa: Pengaruh Dukungan Sosial dan Gratitude Dalam Membentuk Individu yang Resilien. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 19(2).
- Bond. (2017). *Stigma, Disability and Development*. <https://www.bond.org.uk/resources/stigma-disability-and-development/>
- Chopra, G., & Singh, R. (2020). Exploring the Lived Experiences of Adults with Physical Disability: Experiences of a Researcher. *Journal of Disability Studies*, 2020(2), 49–55. <https://www.researchgate.net/publication/349549324>
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. PT Pustaka Pelajar
- Cui, J. (2023). The Impacts of Stigma on People with Disabilities: A Systematic Review. In *BCP Social Sciences & Humanities ASSSD* (Vol. 2022).
- Dispendukcapil Surakarta. (n.d) Jumlah Penyandang Disabilitas. https://dispendukcapil.surakarta.go.id/download/dk_b-2022-smt-i-jumlah-penyandang-disabilitas/
- Emzir (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data* (3rd ed.). PT RajaGrafindo Persada
- Febriani, I. (2018). *Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Tuna Daksa*. 6(1), 150–157.
- Haque, O. S., Lenfest, Y., & Peteet, J. R. (2020). From disability to human flourishing: how fourth wave psychotherapies can help to reimagine rehabilitation and medicine as a whole. *Disability and Rehabilitation*, 42(11), 1511–1517. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1602674>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Hikmah, A. N., & Partono, P. P. (2020). THE SUMMARY OF JASMANI AND THE SPIRIT OF A MUSLIM FACING THE COVID-19 PLAGUE. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 88–98. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v7i2.1248>
- Husna, W., & Fahmi, R. (2019). Hubungan Kebersyukuran Dengan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam: Al Qalb*.
- Israwanda, D., Urbayatun, S., & Nur Hayati, E. (2019). PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA DISABILITAS FISIK. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 9–24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art2>
- Jung, Y. H., Kang, S. H., Park, E. C., & Jang, S. Y. (2022). Impact of the Acceptance of Disability on Self-Esteem among Adults with Disabilities: A Four-Year Follow-Up Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19073874>
- Kaniuka, A. R., Kelliher Rabon, J., Brooks, B. D., Sirois, F., Kleiman, E., & Hirsch, J. K. (2021). Gratitude and suicide risk among college students: Substantiating the protective benefits of being thankful. *Journal of American College Health*, 69(6), 660–667. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705838>
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia (KEMENKO PMK). (n.d.). *Pemerintah Penuhi Hak Penyandang Disabilitas di Indonesia*. <https://www.kemenkopmk.go.id/pemerintahpenuhi-hak-penyandang-disabilitas-di-indonesia>
- Masna. (2013). Resiliensi Remaja Penyandang Tunanetra Pada SLB A Ruhui Rahayu di Samarinda. *Psikoborneo*, 1(1), 28–32.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nugroho, I. P., & Fatiyyah, T. (2019). “Saya bersyukur setiap saat” : Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i1.7077>
- Nurlita. (2019). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Mantan Penderita Obesitas yang Menjalani Gaya Hidup Sehat. *Psikoborneo*, 7(4), 533–542.
- Putra, J. S. (2016). *Penerimaan Diri dan Kebersyukuran pada Mahasiswa*. <https://www.researchgate.net/publication/333103237>
- Putra, M. S., Diponegoro, A. M., & Yuzarion. (2022). Gambaran Kebersyukuran pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Psikologi Islam : Jurnal Psikologi Islam*.
- Putri, D. W. L., & Rosina, I. (2017). Kebersyukuran Pada Penyandang Cacat di Yogyakarta. *Al Tazkiah*, 6.
- Setiawan, D., & Mufariyah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Online Studi Al-Qur An*, 17(01), 1–18. <https://doi.org/10.21009/jsq.017.1.01>
- Setyaningrum, M. L. (2018). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Penyandang Tunadaksa yang Mengikuti Paralympic. 6(3), 403–409. www.bpkp.go.id
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama). *Jurnal Dakwah*, XV(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14421/jd.2014.15208>
- Sun, N., Wei, L., Wang, H., Wang, X., Gao, M., Hu, X., & Shi, S. (2021). Qualitative study of the psychological experience of COVID-19 patients during hospitalization. *Journal of Affective Disorders*, 278, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.040>
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Balikpapan. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9, 820–828. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Watkins, P. C. (2014). Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Widinarsih, D. (2019). Penyandang Disabilitas di Indonesia: Perkembangan Istilah dan Definisi. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 20, 127–142.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249–253. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2012.05.003>