

## Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Balikpapan

Revi Maulania Wahyudi<sup>1</sup>, Hairani Lubis<sup>2</sup>, Elda Trialisa Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

---

### Article Info

#### Article history:

Received 8 November, 2021  
Revised 12 November, 2021  
Accepted 29 November, 2021

#### Keywords:

Gratitude;  
Psychological well-being;  
Mothers of children with special needs

---

### ABSTRACT

The aim of this study was to examine empirically whether there is an influence or not between the gratitude and the psychological well-being on mothers of children with special needs in Balikpapan City and involved 100 respondents. This study used a quantitative approach. The measuring instrument used in this research were the gratitude scale and the psychological well-being scale. The scale were arranged with likert model scale and the sampling technique used was purposive sampling. This research tested using pearson product moment correlation analysis. The results of this study showed that there is strongly close positive relationship between the gratitude and the psychological well-being on mothers of children with special needs in Balikpapan City, with the significance value of  $r_{count} = 0.843 > r_{table} = 0.197$ , and value  $p = 0.000$ , the 0.843 is the value of  $r_{count} > r_{table}$ , this indicated that the gratitude has a strongly significant correlations and positive relationship on mothers of children with special needs.

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik ada atau tidaknya hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan. Subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan yaitu 100 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan psikologis. Kedua skala tersebut disusun dengan skala model likert dan menggunakan tehnik sampel *purposive sampling*. Penelitian ini diuji menggunakan analisis *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai  $r_{hitung} = 0,843 > r_{tabel} = 0.197$ , dan  $p = 0.000$ , dimana angka ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan yang terjadi antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis adalah hubungan positif.

---

### Kata kunci

Kebersyukuran;  
Kesejahteraan Psikologis;  
Ibu anak berkebutuhan khusus

---

### Corresponding author:

Revi Maulania Wahyudi  
Department of Psychology,  
Faculty of Social and Political Sciences  
University of Mulawarman  
Email: [revimaulaniaw@gmail.com](mailto:revimaulaniaw@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Setiap orang tua mengharapkan kondisi normal untuk buah hati mereka namun keinginan terkadang tidak sesuai dengan kenyataan, terutama bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kehadiran anak berkebutuhan khusus dapat mengubah rutinitas dalam sebuah keluarga.

Jumlah anak berkebutuhan khusus semakin meningkat setiap tahunnya dan relatif tinggi, salah satunya di Kota Balikpapan. Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2020 terdapat sebanyak 643 anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan (Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur, 2020).

Hadirnya anak berkebutuhan khusus dalam sebuah keluarga menimbulkan dampak yang cukup besar bagi orang tua khususnya ibu karena menghabiskan sebagian besar waktunya untuk merawat anak berkebutuhan khusus, tidak hanya memiliki peran, tanggung jawab yang lebih kompleks ibu juga lebih rentan terhadap masalah psikologis, mulai dari stress, kecemasan, perasaan tidak berdaya, perasaan diabaikan, kurang dukungan sosial dan finansial, merasa kewalahan dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Menurut Weiss Wingsiong & Lunsy (2014) kondisi tersebut di atas dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Ryff & Singer (2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang yang memiliki fungsi psikologis yang baik seperti penerimaan diri, hubungan hangat dengan orang lain, mandiri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup terhadap potensi-potensi yang dimiliki secara optimal. Kesejahteraan psikologis yang dialami oleh setiap ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berbeda-beda. Syahidah (2018) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung rendah, dimana ibu belum

sepenuhnya dapat menerima kondisi yang terjadi pada dirinya, merasa malu, marah, kecewa, kerap mendapatkan ejekan karena memiliki anak berkebutuhan khusus dan menutup diri dengan lingkungannya.

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat berfungsi secara positif dalam pemenuhan fungsi psikologis secara optimal dalam pencapaian tujuan hidupnya. Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam berfungsi secara positif dan menyebabkan ketidakefektifan dalam pencapaian tujuan hidupnya (Ryff & Keyes, 1998).

Peneliti melakukan survei awal pada 33 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 62% memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan sebanyak 38% cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi, hal ini ditunjukkan dengan kemampuan dalam menerima kondisi anak, kemampuan dalam mengontrol lingkungan sekitar, mencari informasi seputar kebutuhan anak serta mendukung dan mempersiapkan masa depan anak. Jones (2012) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik dapat ditingkatkan dengan adanya perasaan bersyukur pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Menurut Emmons & McCullough (2002) kebersyukuran ialah sebuah bentuk pengungkapan emosi yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku, kebiasaan, karakter kepribadian serta bentuk moral yang baik yang nantinya dapat berpengaruh pada respon atau reaksi yang diberikan individu ketika menghadapi suatu situasi. Kebersyukuran berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, karena seseorang yang memiliki kebersyukuran dapat lebih mengapresiasi hal positif ataupun negatif dalam hidupnya, sehingga memunculkan kebahagiaan, perasaan positif, kepuasan

hidup, perasaan percaya diri serta meminimalisir tingkat depresi bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian Cynthia (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran (*gratitude*) dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya, dan semakin rendah tingkat kebersyukurannya maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu.

Menurut Watkins (2003) kebersyukuran memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis. Wood, Joseph, & Maltby (2009) mengatakan kebersyukuran penting dimiliki seseorang agar dapat mencapai kebahagiaan hidup dan kesejahteraan psikologis. Fauziah & Abidin (2020) memaparkan bahwa kebersyukuran mampu meredakan kekhawatiran dan memunculkan perasaan kesejahteraan psikologis dalam diri individu. Perasaan bersyukur mampu meningkatkan kualitas ibu saat menghadapi setiap permasalahan dan mampu menciptakan lingkungan yang harmonis (Lyubomirsky, dkk, 2016). Seseorang yang bersyukur mampu menunjukkan penghargaan (*sense of appreciation*), menghargai kontribusi dari orang lain (*social appreciation*), dan selalu merasa berkecukupan (*sense of abundance*) (Watkins, 2003).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif berjenis korelasi, yaitu penelitian

yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan mengaju hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Peneliti menyebarkan instrument pengukuran psikologis kepada subjek dengan kriteria tertentu, hasil dan jawaban subjek kemudian diolah dalam bentuk angka untuk selanjutnya ditafsirkan dan diinterpretasikan.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Teknik pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* yaitu dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel dan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu agar data lebih representative (Sugiyono, 2015). Adapun beberapa pertimbangan dalam pengambilan sampel penelitian ini sebagai berikut:

Kriteria subjek adalah sebagai berikut:

1. Memiliki anak berkebutuhan khusus
2. Berusia dewasa madya (30-50 tahun)
3. Berdomisili di Kota Balikpapan
4. Jumlah sampel yang sesuai kriteria sebanyak 100 orang.

### Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu skala, dimana pengumpulan data didapatkan dengan memberikan daftar pernyataan kepada responden dan dijawab langsung sesuai dengan keadaan dirinya. Penelitian ini menggunakan skala kecenderungan perilaku kesejahteraan psikologis dengan aspek-aspek meliputi penerimaan diri, hubungan hangat dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup dan skala kebersyukuran dengan aspek meliputi *sense of abundance*, *sense of appreciation*

dan *social appreciation*. Dengan tipe skala *likert*, tipe ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Skala memuat pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable* serta terdapat 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Hasil validitas skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 48 butir aitem terbagi atas enam aspek menunjukkan tidak terdapat aitem yang gugur dan dinyatakan tidak valid dengan nilai alpha sebesar 0.956 sehingga skala kesejahteraan psikologis dinyatakan andal.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
30-40 tahun	90	90%
40-50 tahun	10	10%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di 1 di atas, dapat diketahui bahwa subjek penelitian ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di

Hasil dari validitas skala kebersyukuran terdiri dari 24 butir aitem terbagi atas tiga aspek juga menunjukkan tidak terdapat aitem yang gugur atau dinyatakan tidak valid dengan nilai alpha sebesar 0.908 sehingga skala kebersyukuran dinyatakan andal.

### Tehnik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisa analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Keseluruhan tehnik analisis data menggunakan program SPSS versi 22.0 for windows.

Kota Balikpapan berdasarkan usia, yaitu Ibu dengan usia 30-40 tahun, sebanyak 90 subjek dengan persentase sebesar 90%.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Pengasuhan**

Lama pengasuhan	Jumlah	Persentase
1 tahun – 5 tahun	15	15%
5 tahun – 10 tahun	77	77%
> 10 tahun	8	8%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa subjek penelitian ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan berdasarkan lama pengasuhan didominasi

oleh lama pengasuhan pada 5 – 10 tahun, yaitu sebanyak 77 subjek dengan persentase sebesar 77%.

### Hasil Uji Asumsi

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0.072	0.200	Normal
Kebersyukuran	0.078	0.133	Normal

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui nilai signifikansi kedua variabel  $p > 0.05$ . Sehingga sebaran data variabel

kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran dapat dikatakan terdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas Hubungan**

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis - Kebersyukuran	1.329	1.606	0.161	Linear

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui bahwa terjadi hubungan yang linear antara variable kebersyukuran dengan

kesejahteraan psikologis dibuktikan dengan nilai F hitung  $< F$  tabel dan nilai  $p > 0.05$ .

### Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment**

Variabel	r Hitung	r Tabel	Sig
Kesejahteraan Psikologis – Kebersyukuran	0.843	0.197	0.000

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini terlihat dari hasil nilai  $r$  hitung = 0.843 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

dengan hasil penelitian Cynthia (2021) dimana terdapat korelasi yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, kebersyukuran mampu meningkatkan perasaan sukacita dan kedamaian atas kehidupan pada subjek sehingga mengarahkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* didapatkan hasil nilai  $r$  hitung sebesar 0.843 dan nilai  $P = 0.000$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Kesejahteraan psikologis menjadi penting bagi individu dalam berfungsi secara positif, ditunjukkan dengan kemampuan yang baik dalam aspek-aspek penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan dan makna hidup, hubungan hangat dengan orang lain, serta mampu mengoptimalkan seluruh potensi-potensi yang dimiliki dalam kehidupannya (Ryff & Singer, 2002). Ryff dalam Amawidyati & Utami (2007) memaparkan beberapa faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kesejahteraan psikologis antara lain: usia, jenis kelamin, kepribadian, kelas sosial, budaya, tingkat pendidikan, dukungan sosial serta religiusitas. Didukung oleh hasil penelitian Putri (2016) menyatakan bahwa perilaku religius berpengaruh dalam memunculkan kepuasan hidup dan meningkatkan kesejahteraan individu.

Hal ini menunjukkan bahwa tingginya kebersyukuran yang dimiliki oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sejalan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Hasil tersebut sesuai

Hasil wawancara yang dilakukan menjelaskan kesejahteraan psikologis yang tinggi menyebabkan ibu mampu menerima kondisi anak, mampu menghadapi dan menangani anak beserta keterbatasannya dengan lebih positif, memunculkan harapan dan perasaan empatik, mampu memaafkan dan mendukung serta mandiri dalam menghadapi dan menangani anak berkebutuhan khusus dengan lebih efektif serta mampu merencanakan masa depan anak agar terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Ibu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat lebih terbuka terhadap pengalaman baru, mampu bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya, memiliki keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang serta berusaha mengoptimalkan semua potensi yang dimiliki (Ryff & Singer, 2002).

Kebersyukuran memiliki peran penting terhadap kesejahteraan psikologis individu (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Individu yang bersyukur dengan kehidupan yang dijalannya mampu mengakui serta menerima kelebihan maupun kekurangan dalam diri dan memiliki perasaan positif akan masa lalunya. Kebersyukuran merupakan aspek utama dan memiliki pengaruh yang besar bagi individu dalam pencapaian pertumbuhan pribadi serta membangun tujuan dalam hidup (Park, Peterson & Seligman, 2004). Watkins dkk (2003) mengatakan bahwa seseorang akan lebih menghargai segala sesuatu yang diberikan oleh orang lain, menjalin relasi yang hangat dengan orang sekitar, mempunyai kepercayaan, belas kasih serta mampu menghargai dan menerima pemberian dalam sebuah hubungan apabila memiliki rasa syukur yang tinggi.

Penelitian Aisyah dan Chisol (2018) menunjukkan bahwa seseorang yang semakin banyak bersyukur akan memiliki kesejahteraan psikologis yang semakin tinggi pula karena memiliki penilaian kognitif dan afektif yang positif terhadap

kehidupannya. Penelitian Chintya (2016) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah dan bekerja. Penelitian Rifayanti, Putri, dan Yustia (2021) menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis, harapan dan kebersyukuran. Kebersyukuran mampu diprediksi oleh kesejahteraan psikologis dan harapan.

Aspek kebersyukuran *social appreciation* berkaitan halnya dengan salah satu aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri dan tujuan hidup. Penerimaan diri sangat penting bagi individu dalam menjalani hidup mereka. Penerimaan diri mampu membuat individu menyadari kekuatan untuk bahagia, sehat dan sejahtera (Plexico, Erath, Shores & Burrus, 2019). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek yang mengungkapkan bahwa dengan bersyukur ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu menumbuhkan perasaan rela atas kehidupan yang dijalani sehingga yang terjadi pada ibu-ibu dengan anak berkebutuhan khusus dapat lebih menerima kehadiran anaknya, menjadi lebih sabar, dan cenderung memandang berbagai aspek dalam hidup serta diri dengan lebih positif. Hal tersebut dirasa sesuai dengan hasil penelitian Ratnayanti & Wahyuningrum, (2016) yang menyatakan bahwa individu yang bersyukur mengakui serta menerima berbagai aspek baik positif maupun negatif dalam kehidupannya, memiliki sikap dan pemikiran positif terhadap kehidupan masa lalu maupun dirinya saat ini.

Kemudian, *Sense of appreciation* ialah aspek kebersyukuran yang juga berkaitan secara positif dengan pertumbuhan pribadi, hubungan hangat dengan orang lain serta penguasaan lingkungan. Seseorang mampu mencapai tahapan perkembangan, merencanakan tujuan hidup, menyadari potensi dirinya serta mengevaluasi

pencapaian dalam hidup apabila mampu mensyukuri segala situasi dalam hidupnya baik maupun buruk. Sertain, Hurlock & Skinner (dalam Sari & Nuryoto, 2002) memaparkan bahwa seseorang akan lebih mudah menerima keadaan dirinya dan mengakui pengalaman baik ataupun buruk sebagai usaha untuk berkembang dengan bersyukur. Hasil penelitian Emmons & McCullough (2003) menjelaskan seseorang memiliki kelebihan baik secara emosi maupun intrapersonal melalui kebersyukuran.

Lalu yang terakhir pada aspek kebersyukuran lainnya yaitu *sense of abundance* yang dimana seseorang yang bersyukur dan tidak merasa kekurangan dalam hidupnya akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya dan puas dengan kehidupan yang dijalaninya. Berkaitan dengan otonomi Watkins, Woodward (2003) menyatakan bahwa dengan bersyukur kemampuan individu dalam menghadapi masalah meningkat sehingga mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Perasaan bersyukur yang dimiliki seseorang juga dapat mengindikasikan tingkat perasaan bahagia (*well-being*) dan kepuasan hidupnya (*satisfaction with life*). Hal ini didukung oleh pernyataan Alissa & Avin (2013) yang menyebutkan individu dengan otonomi pribadi yang tinggi lebih mampu mengintegrasikan identitas positif dan negatif, merasa puas dengan dirinya dan mampu menjalin relasi yang baik dengan orang disekitarnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Balikpapan.

### Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini diantaranya:

1. Bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus
  - a. Disarankan meningkatkan religiusitas dalam menghadapi permasalahan, hal ini dapat berupa memperbanyak beribadah dan berdoa, menanamkan perasaan berkecukupan, mensyukuri segala hal yang dimiliki, menerima peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus dan berdamai dengan keadaan serta mulai merencanakan masa depan.
  - b. Mampu mengevaluasi dan mengapresiasi setiap hal dalam hidup, menganalisa target yang telah tercapai, menghargai setiap proses yang dilalui dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus.
  - c. Ibu diharapkan memiliki *support system* baik teman dekat, keluarga, sesama ibu anak berkebutuhan khusus, mampu terbuka mulai membangun kepercayaan dengan orang lain agar lebih kuat dan berani dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus.
2. Masyarakat diharapkan memberikan dukungan baik sosial ataupun emosional kepada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, menciptakan lingkungan yang ramah ABK, menghargai segala perbedaan agar dapat meningkatkan perasaan aman dan kepercayaan diri ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.
3. Peneliti Selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian lebih mendalam mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis menggunakan metode penelitian lainnya dengan menspesifikasikan lagi subjek penelitian

serta lebih mencermati aspek atau faktor yang digunakan. Selain itu pada peneliti selanjutnya yang ingin mengambil sampel dengan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus usia dewasa madya dapat meneliti menggunakan variabel lain seperti variable harapan agar lebih dapat menguatkan hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 1-14. Doi: 10.30659/jp.13.2.109-122
- Alissa., & Avin. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Wacana*. Doi: 10.13057/wacana.v5i2.9
- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat. (2020). *Statistik Indonesia tahun 2020*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik.
- Chintya, D. (2016). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. (Skripsi). <https://repository.uksw.edu>
- Cynthia, C. (2021). Psychological well-being ditinjau dari gratitude pada orangtua dari anak penyandang talasemia di POPTI Bandung. *Jurnal penelitian pendidikan dan kesehatan*. Doi: 10.51849/j-p3kk.v2i1.67
- E.T. Putri (2016). Meningkatkan kesejahteraan subjektif pasien gagal ginjal kronis melalui terapi kognitif perilaku religius. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8, No. 1, ISSN. 2579-4337. <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/7760/6757>
- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 138-143.
- Jones, D. L. E. (2012). *The joyful experiences of mothers of children with special needs: An benefits*. Families in society: *The Journal of Contemporary Social Services*. 88, 273-281.
- Lyumbomirsky. S, et al. (2016). Functions of positive emotions: *Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change*. 1754-0739. 1-8.
- Mangunsong, F. (2016). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid I & II*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Kampus Baru UI, Depok.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 82, No 1, hal 112-127.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association. Diakses dari [ldysinger.stjohnsem.edu](http://ldysinger.stjohnsem.edu).
- Ratnayanti, T. & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Satya Widya. (Skripsi). <https://ejournal.uksw.edu>
- Rifayanti, R., Putri, E.T., Yustia. (2021). Kesejahteraan psikologis, harapan dan kebersyukuran di masa new normal. *Jurnal Psikologi*. Vol. 10, No. 2, 175-183.
- Ryff., Keyes, Corey, Shmotkin and Carol D. (2002). Optimizing well-being: The emperical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022.
- Ryff, C. D. (1998). Psychological well-being in adult life. *Current directions in*



- psychological science. *Journal of Personality and Social Psychological*, vol 4:99-104.
- 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. Doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Sari, E.P., & Nuryoto. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurna Psikologi*. Vol 9, No. 2. Doi: 10.22146/jpsi.7017. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7017>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syahidah, W. (2018). Pengaruh syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak bergangguan spektrum autis. (Skripsi). <http://researchgate.net>.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality Journal*. 31 (5), 431–452
- Weiss, J., Wingsiong, A., & Lunsy, Y. (2014). Defining crisis in families of individuals with autism spectrum disorders. *Autism* 18 (8). <https://doi/10.1177/1362361313508024>, 985-995
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological wellbeing above the big five facets. *Journal Personality and Individual Different*. Vol. 46, No. 10.
- Zharfan, Suhana. (2019). Hubungan gratitude dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan down syndrome di komunitas POTADS Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*. Vol. 5, No. 1, 89-108. ISSN 2460-6448.