NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oleh :

Arista Meidy Dyah Reswara

Ratna Syifa'a Rachmahana

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2019

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oleh :

Arista Meidy Dyah Reswara

Ratna Syifa'a Rachmahana

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI D
ILMU SOSIAL BUDAY
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2019

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Telah Disetujui Pada Tanggal

22 JAN 2019

.....

Dosen Pembimbing Utama

(Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog)

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND RESILIENCE ON MOTHERS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Arista Meidy Dyah Reswara
Ratna Syifa'a Rachmahana

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between gratitude and resilience on mothers of children with special needs. The research hypothesis stated that there was a positive correlation between gratitude and resilience on mothers of children with special needs. Subjects in this study are 89 mothers of children with special needs aged between 30-60 years. This study using Resilience Scale by Connor Davidson (2003) and Gratitude Scale (Rusdi, 2016). The result showed that there was a positive and significant correlation between gratitude and resilience on mothers of children with special needs (r = 0,768 and p= 0,000). Therefore, it can be concluded that the hypothesis in this study is ***accepted****.*

Keywords *: resilience, gratitude, mothers of children with special needs*

A. PENGANTAR

Setiap pasangan yang sudah berumah tangga memiliki keinginan untuk mempunyai anak. Kehadiran anak diharapkan dapat mempererat hubungan rumah tangga dan menjadi generasi penerus keluarga. Pasangan suami istri mendambakan mempunyai anak yang normal, sehat, cerdas, serta dapat tumbuh dan berkembang dengan baik agar dapat memenuhi cita-cita orang tua kelak. Namun realitanya, tidak semua anak yang Tuhan titipkan pada pasangan suami istri itu sesuai dengan harapan mereka.

Sebagian anak memperlihatkan adanya permasalahan dalam dirinya baik secara fisik, psikologis, inteligensi, maupun masalah keterlambatan perkembangan. Suran dan Rizzo mendefinisikan anak yang secara signifikan berbeda dalam beberapa aspek penting dari fungsi manusia di kehidupan sehari-hari disebut anak yang memiliki kebutuhan khusus. Setiap aspek kehidupan dapat terhambat mencapai kemaksimalan secara kognitif, psikologis, fisik, atau sosial. Anak yang memiliki kebutuhan khusus meliputi gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, gangguan bicara, cacat tubuh, retardasi mental, dan gangguan emosional (Istiyanto, 2007).

Umumnya, ibu akan mengalami *shock* ketika pertama kali mengetahui bahwa anak mereka termasuk anak berkebutuhan khusus. Ibu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda, seperti marah, kecewa, sedih, bahkan sampai menyalahkan Tuhan karena memberikan anak yang tidak sesuai harapan. Peneliti melakukan wawancara pada dua orang ibu yang anaknya memiliki kebutuhan khusus. Responden pertama menyatakan bahwa sang ibu harus mengalami hari demi hari

dengan begitu berat setelah mengetahui keadaan anaknya yang memiliki kebutuhan khusus. Selain itu, ibu juga merasa bersalah pada diri sendiri dan sedih setiap melihat wajah dan tingkah laku dari anak berkebutuhan khusus tersebut. Responden kedua menambahkan bahwa kehidupan bersama anak berkebutuhan khusus hanya seputar rumah saja dikarenakan perasaan malu dan belum mampu menghadapi perbincangan orang lain. Wawancara yang telah dilakukan peneliti dibuktikan dengan hasil wawancara pada penelitian Muniroh (2010) bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan mudah merasakan emosi-emosi negatif karena ibu merasa bertanggung jawab atas semua yang dialami oleh sang anak.

Oleh sebab itu, ibu dari anak berkebutuhan khusus harus memiliki kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan dan mampu bangkit menghadapi situasi tersebut. Kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan disebut sebagai resiliensi. (Reivich & Shatte, 2002). Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Resiliensi bermakna sebuah perwujudan dari kualitas diri yang memungkinkan seseorang dapat bangkit dan berkembang saat menghadapi kesengsaraan atau *adversity* (Connor-Davidson, 2003).

Resiliensi diperlukan agar ibu mampu beradaptasi, bertahan dalam menghadapi anak yang berbeda dari anak-anak pada umumnya maupun menghadapi kesulitan mendidik anak berkebutuhan khusus yang relatif akan lebih

sulit. Ibu yang memiliki resiliensi yang baik akan memiliki semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari meskipun penuh dengan tantangan. Block mengungkapkan bahwa resiliensi memang tidak muncul begitu saja, sehingga perlu dikembangkan pada diri individu (Maisyarah & Matulessy, 2015). Terdapat faktor eksternal dan internal yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi. Kebersyukuran merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting. Menurut Grotberg (Desmita, 2009), kebersyukuran termasuk dalam faktor *I Am* yang diartikan sebagai kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Keyakinan diri sendiri ibu terhadap Tuhan akan menimbulkan efek positif sehingga performa ibu dalam menjalankan peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus akan maksimal.

Emmons, McCullough, dan Tsang (2004) mengungkapkan bahwa syukur berada pada sikap dan perasaan yang merupakan kecenderungan individu untuk menanggapi dan bereaksi terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan sesuatu yang diterima dari orang lain. Syukur ialah pujian kepada Allah dengan mengucapkan *alhamdulillah*, menaati segala perintah Allah, dan berupaya untuk selalu dekat kepada Allah (Al-Muhasibi, 2006). Syukur merupakan keridaan dan bentuk kepuasan atas nikmat yang diberikan Allah dan menimbulkan apresiasi baik yang dilakukan terhadap orang lain (Rusdi, 2016).

Masalah-masalah yang akan dihadapi ibu dari anak berkebutuhan khusus, baik dari anaknya maupun lingkungan sekitar dapat menyebabkan frustasi. Ibu yang pandai bersyukur diharapkan mampu bersikap optimis dan kuat dalam menghadapi masalah-masalah serta mampu mempertahankan semangat hidup.

Ekspresi syukur merupakan suatu tindakan spiritual yang dapat meningkatkan kesejahteraan diri dan menurunkan gejala depresi terhadap peristiwa negatif (Seligman, 2005). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin (2015) memaparkan bahwa rasa syukur memiliki kecenderungan untuk tidak menghindar dari masalah maupun emosi negatif. Hal tersebut didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Peterson dan Seligman (2004) bahwa rasa syukur akan meningkatkan pandangan positif seseorang terhadap kehidupan, menganggap hidup merupakan anugerah dari Tuhan. Ketika peristiwa buruk terjadi, ibu yang bersyukur akan mampu memaknai hal tersebut sebagai anugerah Tuhan yang perlu diterima dan dihadapi dengan lapang dada. Penelitian tersebut merupakan penunjang dari aspek internal yang diartikan ibu telah mampu memahami nikmat Tuhan (Rusdi, 2016).

Aspek eksternal yang diartikan sebagai respon dari ibu bersyukur yang mampu mengekspresikan hal baik dan positif. riset oleh Barlett dan DeStone yang mengungkapkan adanya rasa syukur maka seseorang mampu berperilaku prososial dalam segala hal dan menolong orang lain (Pitaloka & Ediati, 2015). Seorang ibu yang bersyukur akan berpikir bahwa kebaikan yang dilakukan pada sang anak, anggota keluarga, maupun teman akan menghasilkan kebaikan pula.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ibu membutuhkan kebersyukuran dalam mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai macam tantangan dalam kehidupan sebagai ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Resiliensi memungkinkan ibu untuk dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi, sehingga mampu menata diri dan semangat mencapai masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

B. METODE PENELITIAN

Responden Penelitian

Responden penelitian dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada usia anak sekolah, rentang usia responden penelitian adalah 30-60 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Peneliti akan mengumpulkan data dengan menggunakan teknik penelitian secara kuantitatif. Data diperoleh dengan penyebaran kuesioner metode skala jenis skala *Likert*. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala resiliensi dan skala kebersyukuran. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Resiliensi

   Penelitian ini membuat sendiri skala resiliensi dengan acuan aspek-aspek resiliensi dari Connor-Davidson (2003) untuk mengungkap resiliensi. Skala resiliensi memiliki total 25 butir aitem yang menggunakan 6 alternatif jawaban. Alternatif jawaban yang disediakan yaitu Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Agak Tidak Sesuai (3), Agak Sesuai (4), Sesuai (5), dan Sangat Sesuai (6). Skor bergerak dari angka 1 hingga angka 6. Skala ini memiliki dua aitem *unfavorable* dan aitem lainnya merupakan aitem aitem *favorable*.

2. Skala Kebersyukuran

Penelitian ini melakukan adaptasi skala syukur oleh Ahmad Rusdi (2016). Skala kebersyukuran memiliki 10 aitem yang seluruhnya merupakan *favorable* aitem. Terdapat 6 alternatif jawaban yang disediakan yaitu Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Agak Tidak Sesuai (3), Agak Sesuai (4), Sesuai (5), dan Sangat Sesuai (6). Skor bergerak dari angka 1 hingga angka 6.

Metode Analisis Data

Penelitian ini akan diperoleh data kuantitatif. Metode analisis data pada penelitian ini akan menggunakan *software* SPSS 20 *for windows* dengan teknik analisis data *product momen* dari *Pearson* untuk mengungkap hubungan antara dua variabel. Peneliti melakukan beberapa uji statistik pada penelitian ini, antara lain uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis menggunakan *software* SPSS tersebut.

C. HASIL PENELITIAN

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian, peneliti melakukan analisis deskripsi terlebih dahulu. Deskripsi terkait responden penelitian berdasarkan data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Ibu

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1.	Dewasa awal (18 – 40 tahun)	45	50,5%
2.	Dewasa madya (41 – 60 tahun)	44	49,5%
	Total	89	100%

Tabel 2
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu

No.	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase
1.	SD	9	10,1%
2.	SMP	17	19,1%
3.	SMA	43	48,3%
4.	Diploma/ Sarjana	20	22,5%
	Total	89	100%

Tabel 3
Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Ibu

No.	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1.	Ibu Bekerja	48	53,9%
2.	Ibu Tidak Bekerja (IRT)	41	46,1%
	Total	89	100%

Kemudian, peneliti melakukan kategorisasi untuk mengetahui skor tinggi rendahnya responden terhadap skala resiliensi dan skala kebersyukuran, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Kategorisasi Resiliensi

Kategorisasi	Persentil	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 93,965$	4	4,5%
Rendah	$93,965 \leq X \geq 108,857$	17	19,1%
Sedang	$108,857 \leq X \geq 123,749$	41	46,1%
Tinggi	$123,749 \leq X \geq 138,642$	27	30,3%
Sangat Tinggi	$X > 138,642$	-	-
	Total	89	100%

Berdasarkan data yang diperoleh pada variabel resiliensi dengan total subjek penelitian 89 orang. Subjek penelitian terbanyak pada kategori sedang dengan jumlah 41 subjek dan persentase sebesar 46,1%. Jumlah subjek penelitian paling sedikit ada 4 subjek di kategori sangat rendah dengan persentase 4,5%.

Tabel 5
Kategorisasi Kebersyukuran

Kategorisasi	Persentil	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	X < 41,467	3	3,4%
Rendah	41,467 ≤ X ≥ 48,369	19	21,3%
Sedang	48,369 ≤ X ≥ 55,271	40	44,9%
Tinggi	55,271 ≤ X ≥ 62,173	27	30,3%
Sangat Tinggi	X > 62,173	-	-
	Total	89	100%

Berdasarkan data kategorisasi kebersyukuran, subjek penelitian terbanyak pada kategori sedang dengan jumlah 40 subjek dan persentase sebesar 44,9%. Sedangkan untuk jumlah subjek penelitian paling sedikit pada kategori sangat rendah juga yaitu 3 subjek dan persentase sebesar 3,4%.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis setelah uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji hipotesis pada penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 6
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (R)	Koefisien Diskriminasi (r^2)	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Kebersyukuran* Resiliensi	0,768	0,590	0,000	Signifikan

Hasil uji hipotesis menunjukkan R = 0,768 dan p=0,000 (p < 0,05). Berdasarkan hasil korelasi tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini **diterima**. Kebersyukuran menyumbang resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebesar 59%.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan berupa uji beda berdasarkan status pekerjaan ibu. Hasil uji beda pada penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 7
Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Pekerjaan

Variabel Penelitian	Statistik Deskriptif		Uji Hipotesis	Uji Homogen
	Ibu Bekerja	Ibu Tidak Bekerja	Sig. (p)	Sig. (p)
Resiliensi	M= 114,625	M= 118,268	0,169	0,121
	SD= 13,65	SD= 10,60		
Kebersyukuran	M= 50,6875	M= 53,1463	0,044	0,852
	SD= 6,1060	SD= 5,0624		

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka uji homogenitas yang dilakukan sebagai syarat melakukan uji beda mendapatkan nilai resiliensi p= 0,113 (p > 0,05) dan nilai kebersyukuran p= 0,358 (p > 0,05) yang menunjukkan bahwa data kedua variabel homogen. Selanjutnya, uji beda pada resiliensi antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja (ibu rumah tangga) yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa nilai p= 0,169 (p > 0,05). Hal tersebut membuktikan bahwa tidak ada beda pada resiliensi antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sedangkan, uji beda pada kebersyukuran antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan nilai p= 0,044 (p < 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada beda pada kebersyukuran ibu bekerja dan tidak bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Ibu tidak bekerja (ibu rumah tangga) yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa lebih bersyukur dengan Mean sebesar 53,146 dibandingkan dengan ibu bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan Mean sebesar 50,687.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Subjek pada penelitian ini adalah ibu dengan rentang usia 30-60 tahun yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson* menunjukkan koefisien antara kedua variabel tersebut adalah p = 0,000 dan r = 0,768. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis yang telah diajukan berupa ada hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus diterima. Hubungan positif diartikan sebagai semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian yang berjudul "*Pathways to Resilience: Does Gratitude and Helping Attitude Pave the Way?*" oleh Ahuja (2018) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi.

Rasa bersyukur yang dimiliki ibu akan menimbulkan perasaan rela atas jalan yang telah ditentukan Allah, sehingga kemampuan diri untuk menghadapi anak berkebutuhan khusus akan lebih positif serta penanganan yang efektif. Sejalan dengan penelitian oleh Ahuja (2018) yang menyebutkan bahwa peran emosi positif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi stresor. Salah satu emosi positif yang memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi adalah kebersyukuran. Penelitian lain mengungkapkan bahwa emosi positif

termasuk rasa syukur yang dimiliki seseorang mampu menanggulangi perasaan depresif setelah terjadi bencana pada individu yang ketahanan dirinya baik (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Menurut Emmons dan Shelton, kebersyukuran diartikan sebagai perasaan terima kasih, kagum, atau merupakan suatu penghargaan atas sesuatu yang terjadi dalam hidup. Ungkapan perasaan dapat diberikan kepada Sang Pencipta maupun sesama makhluk hidup (Putra, 2014). Pada penelitian ini, kebersyukuran dianggap mampu menjadi prediktor bagi tingkat resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hal ini sejalan dengan penelitian Uyun dan Trimulyaningsih (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang bersyukur akan memiliki kepuasan hidup lebih baik sehingga tingkat kerentanan terhadap emosi negatif seperti kecewa, frustasi, amarah, dan penyesalan menjadi rendah. Penelitian lain membuktikan pelatihan kebersyukuran memberi pengaruh pada peningkatan resiliensi yang dimiliki penderita kanker payudara (Saputro & Sulityarini, 2016).

Hasil kategorisasi subjek penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berada pada kategori sedang dengan jumlah 40 subjek (44,9%). Pada kategori tinggi terdapat 27 subjek (30,3%). Hal tersebut selaras dengan hasil kategorisasi resiliensi dengan jumlah terbanyak pada kategori sedang sebanyak 41 subjek (46,1%) dan pada kategori tinggi terdapat 27 subjek (30,3%). Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini

dapat dikatakan memiliki kebersyukuran yang baik. Kebersyukuran yang baik memiliki kaitan dengan resiliensi yang baik juga pada subjek penelitian ini.

Berdasarkan uji korelasi diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,590, artinya kebersyukuran menyumbang sebesar 59% terhadap resiliensi. Sumbangan kebersyukuran tergolong tinggi terhadap tinggi rendahnya resiliensi seseorang. Hal tersebut dikarenakan salah satu aspek dari resiliensi seseorang adalah spiritualitas. Spiritualitas dan agama dianggap memiliki peran penting bagi beberapa individu sebagai pemberi solusi dan pendukung (Resnick, dkk., 2011). Al-Fauzan (2013) mengungkapkan bahwa syukur merupakan ungkapan atas nikmat Allah dalam lisan, hati, maupun perasaan. Bersyukur merupakan salah satu bentuk dari perilaku spiritualitas dimana individu merasakan nikmat dari Allah dalam setiap kejadian kehidupan dan mengungkapkan perilaku baik sebagai ungkapan terima kasih. Orang-orang yang menghadapi situasi tidak menyenangkan bahkan menyebabkan stres dapat menjadikan emosi positif sebagai pelindung untuk bertahan (Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006). Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki rasa syukur akan mempengaruhi kemampuan bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit dengan baik.

Penelitian ini melakukan analisis tambahan menggunakan uji beda untuk mengetahui apakah ada perbedaan kebersyukuran maupun resiliensi pada ibu bekerja maupun ibu yang tidak bekerja. Hasil dari uji beda menunjukkan bahwa tidak ada beda pada resiliensi ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja ($p = 0,169$). Pada penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada

ibu tidak bekerja. Sedangkan bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus juga merupakan pemicu tekanan bagi seorang ibu. Akan tetapi, hasil tingkat resiliensi pada penelitian ini tidak menunjukkan ada perbedaan. Selanjutnya, ada beda pada kebersyukuran yang dimiliki ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Kebersyukuran ibu tidak bekerja atau ibu rumah tangga yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki nilai mean sebesar 53,15 sedangkan ibu bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki nilai mean sebesar 50,69. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebersyukuran pada ibu tidak bekerja lebih tinggi daripada ibu bekerja yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan. Beberapa kelemahan pada penelitian ini antara lain data demografi yang kurang detail, seperti tidak adanya data mengenai jenis kekhususan anak berkebutuhan khusus. Selain itu, peneliti juga tidak melakukan uji komparasi terkait usia, tingkat pendidikan, maupun jumlah penghasilan subjek penelitian. Kelemahan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama agar penelitian menjadi lebih baik dan terperinci.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak

berkebutuhan khusus. Apabila tingkat kebersyukuran semakin tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Begitu sebaliknya, apabila tingkat kebersyukuran semakin rendah maka semakin rendah pula tingkat resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima dan tujuan penelitian dapat tercapai.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

   Bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus diharapkan mampu mempercayai keagungan Allah. Titipan Allah terkait anak yang memiliki kebutuhan khusus tetap harus diterima sebagai karunia yang tidak semua orang dapatkan. Anak berkebutuhan khusus juga layak memiliki masa depan yang baik, sebab itu penerimaan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus harus dijalani agar tidak berlarut dalam keterpurukan. Pendekatan spiritualitas terutama kebersyukuran perlu ditingkatkan dan dipertahankan sehingga senantiasa bersyukur atas nikmat yang diperoleh dan Allah akan senantiasa meningkatkan nikmat yang dirasakan oleh hamba yang bersyukur. Individu yang bersyukur juga akan terhindar dari emosi negatif yang berlebih.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti menggali lebih dalam terkait data demografik sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih lengkap dan

detail. Peneliti selanjutnya juga perlu mewaspadai terhadap hasil penelitian dari subjek yang tergolong dalam tingkat resiliensi maupun kebersyukuran yang rendah sehingga dapat melakukan tindak lanjut terhadap hasil tersebut. Peneliti selanjutnya dapat melakukan perbandingan dengan ibu yang memiliki anak normal ataupun melakukan uji komparasi berdasarkan data demografi yang diperoleh. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel lain, subjek lain seperti bapak dari anak berkebutuhan khusus, maupun metode penelitian lain seperti kualitatif sehingga hasil yang didapatkan akan lebih mendalam dan akurat.

Kemudian, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan terhadap subjek penelitian maupun kontribusi pada sekolah tempat pengambilan data, seperti konseling terkait anak berkebutuhan khusus. Peneliti selanjutnya dapat melihat kekurangan-kekurangan pada penelitian ini sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahuja, Samridhi. (2018). Pathways to resilience: does gratitude and helping attitude pave the way?. *The International Journal of Indian Psychology. 6* (3), 116 – 128.

Al-Fauzan, A.bin S. (2013). *Menjadi hamba yang pandai bersyukur*. Solo: Aqwam.

Al-Muhasibi, A.A. (2006). *Hidup Tanpa Derita*. Jakarta: Hikmah.

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stress ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa. 9* (1), 58 – 65.

Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal Depression and Anxiety, 18*, 76-82.

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Emmons, R. A. & McCullough, M.E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attackson the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology. 84*, 365 – 376.

Istiyanto, S.B. (2007). Pentingnya Komunikasi Keluarga: Menelaah Posisi Ibu Antara Menjadi Wanita Karir atau Penciptaan Keluarga Berkualitas. *Komunika, 1*(2), 367-388.

Lin, C. (2015). Impact of Gratitude on Resourse Development and Emotional Well-Being. *Social Behavior and Personalit, 43*(3), 493-504.

Maisyarah & Matulessy, A. (2015). Dukungan sosial, kecerdasan emosi dan resiliensi guru sekolah luar biasa. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. 4*(3), 225 – 232.

Muniroh, S.M. (2010). Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis. *Jurnal penelitian, 7*(2).

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology. 91* (4), 730 – 749.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Pitaloka, D. A. & Ediati, A. (2015). Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, 4*(2), 43-50.

Putra, J. S. (2014). Syukur : Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami. *Jurnal Soul, 7*, 37–46.

Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York : Broadway Books.

Resnick, B., Gwyther, L. P., Roberto, K.A. (2011). *Resilience in aging : concepts, research, and outcomes*. New York : Springer.

Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris. 2*(2), 37 – 54.

Saputro, I., & Sulityarini, R.I. (2016). Pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap resiliensi pada penderita kanker payudara. *UNISIA. 38* (84), 15 – 27.

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Uyun, Q., & Trimulyaningsih, N. (2015). Kebersyukuran dan kesehatan mental : studi meta-analisis. *Jurnal psikologi klinis Indonesia. 1* (1), 43 – 57.