



Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Ni Nengah Adinda Vidyasari¹, Ni Made Ari Wilani²

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana¹⁻²

Email Korespondensi: adindauidyasn@student.unud.ac.id

Article received: 01 Agustus 2025, Review process: 16 Agustus 2025

Article Accepted: 23 September 2025, Article published: 14 Oktober 2025

ABSTRACT

The role of parents in raising children with special needs requires significant psychological resilience, making gratitude one of the most important adaptive strategies for maintaining their well-being. This study aims to comprehensively analyze the role of gratitude in the psychological well-being of parents raising children with special needs. The research employed a literature review approach by examining eight relevant scientific articles published between 2017 and 2023 through the Google Scholar database. The results indicate that gratitude significantly influences various aspects of parental life, including serving as a coping mechanism in dealing with parenting stress, reducing the risk of dysfunctional parenting, enhancing optimism, strengthening spiritual well-being, increasing subjective well-being, and improving life satisfaction. These findings suggest that gratitude is not merely a positive emotional attitude but also a strategic psychological instrument that helps parents build resilience, enhance parenting quality, and create a more supportive environment for the development of children with special needs.

Keywords: *Gratitude; Psychological Well-Being; Children With Special Needs*

ABSTRAK

Peran orang tua dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus menuntut kekuatan psikologis yang besar, sehingga kebersyukuran menjadi salah satu strategi adaptif penting dalam menjaga kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif peran kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode penelitian menggunakan pendekatan literature review dengan menelaah delapan artikel ilmiah yang relevan yang dipublikasikan antara tahun 2017–2023 melalui basis data Google Scholar. Hasil kajian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan dalam berbagai aspek kehidupan orang tua, antara lain sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan pengasuhan, mengurangi risiko pengasuhan disfungsi, meningkatkan optimisme, memperkuat kesejahteraan spiritual, meningkatkan subjective well-being, serta meningkatkan kepuasan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebersyukuran bukan hanya sikap emosional positif, tetapi juga instrumen psikologis strategis yang dapat membantu orang tua membangun ketahanan, meningkatkan kualitas pengasuhan, dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi perkembangan anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: *Kebersyukuran; Kesejahteraan Psikologis; Anak Berkebutuhan Khusus*

PENDAHULUAN

Peran orang tua dalam mengasuh anak merupakan aspek fundamental dalam pembentukan karakter, kepribadian, dan kesejahteraan anak. Tantangan tersebut menjadi jauh lebih kompleks ketika anak memiliki kebutuhan khusus karena kondisi fisik, mental, atau sosial yang berbeda dari anak seusianya. Anak berkebutuhan khusus (ABK) memerlukan pendekatan yang lebih intensif, dukungan emosional yang mendalam, serta layanan pendidikan dan kesehatan yang spesifik untuk mengoptimalkan potensi mereka (Hallahan & Kauffman, 2006). Kondisi ini menuntut kesiapan orang tua tidak hanya secara fisik dan finansial, tetapi juga secara psikologis, mengingat dampak pengasuhan ABK sering kali menimbulkan tekanan emosional dan psikososial yang signifikan dalam kehidupan keluarga (Schwartz & Hadar, 2007; Young, Shakespeare-Finch, & Obst, 2020).

Kehadiran anak berkebutuhan khusus seringkali memunculkan beragam reaksi emosional pada orang tua, mulai dari penolakan, kesedihan, hingga penerimaan yang disertai perasaan kehilangan harapan. Proses adaptasi ini menjadi ujian psikologis yang kompleks, karena orang tua harus menyeimbangkan antara tuntutan pengasuhan yang berat dan kebutuhan untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka sendiri (Morgan, 2006). Stres pengasuhan yang tinggi, stigma sosial, serta tekanan ekonomi merupakan faktor-faktor yang memperburuk kerentanan psikologis orang tua (Winefield et al., 2012). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa orang tua dari anak dengan autisme, cerebral palsy, atau down syndrome memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua anak tanpa disabilitas (Wittkowski et al., 2021).

Dalam konteks ini, kebersyukuran (*gratitude*) muncul sebagai salah satu strategi psikologis yang efektif untuk mengatasi tekanan emosional yang dihadapi oleh orang tua. Kebersyukuran tidak hanya berfungsi sebagai respons positif terhadap pengalaman hidup, tetapi juga berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, optimisme, kepuasan hidup, dan hubungan interpersonal yang lebih sehat (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan hidup dan mampu melihat tantangan sebagai peluang pertumbuhan (Emmons & McCullough, 2004). Dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus, kebersyukuran terbukti menurunkan risiko munculnya perilaku pengasuhan disfungsi dan meningkatkan kualitas hubungan orang tua-anak (Nufus & Widayatno, 2023).

Kebersyukuran juga berperan penting dalam memperkuat dimensi spiritual dan religiusitas orang tua, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga secara menyeluruh. Dimensi ini mencakup kemampuan untuk memaknai kehadiran anak sebagai anugerah Tuhan dan kesempatan untuk bertumbuh dalam aspek spiritual (Fisher, 2010). Temuan terbaru menyebutkan bahwa ekspresi kebersyukuran meningkatkan spiritual well-being dan membantu orang tua menemukan makna hidup dalam proses pengasuhan (Gökçen et al.,

2022). Lebih jauh lagi, kebersyukuran berkaitan erat dengan peningkatan subjective well-being, yaitu penilaian positif individu terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Selain itu, kebersyukuran terbukti memiliki hubungan positif dengan optimisme, yang mempengaruhi cara orang tua menilai masa depan anak mereka. Optimisme mendorong orang tua untuk tetap memiliki harapan positif terhadap perkembangan anak, meskipun terdapat hambatan yang signifikan (Carver & Connor-Smith, 2010). Studi longitudinal menunjukkan bahwa orang tua yang menumbuhkan kebersyukuran dan optimisme memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, lebih sedikit mengalami stres pengasuhan, dan lebih mampu menjalankan peran mereka secara efektif (Cusinato et al., 2021). Oleh karena itu, kebersyukuran dapat dipandang sebagai variabel psikologis yang strategis dalam intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga dengan anak berkebutuhan khusus.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kontribusi kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengidentifikasi bagaimana kebersyukuran memengaruhi coping mechanism, mengurangi perilaku pengasuhan disfungsi, meningkatkan optimisme, serta memperkuat dimensi spiritual dan subjective well-being dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan tujuan untuk mengeksplorasi secara komprehensif peran kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis artikel ilmiah menggunakan basis data elektronik Google Scholar dengan kata kunci "gratitude", "kebersyukuran", "anak berkebutuhan khusus", dan "orang tua anak berkebutuhan khusus". Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) subjek penelitian adalah orang tua yang memiliki dan mengasuh anak berkebutuhan khusus, (2) variabel yang dikaji mencakup aspek kebersyukuran, dan (3) artikel diterbitkan dalam kurun waktu 2017–2023. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut dikeluarkan dari proses analisis. Dari hasil seleksi awal sebanyak 176 artikel yang ditemukan, diperoleh delapan artikel yang memenuhi kriteria untuk ditelaah lebih lanjut. Setiap artikel dianalisis secara kritis dengan mempertimbangkan relevansi temuan, desain penelitian, serta kontribusinya terhadap pemahaman hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis orang tua. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola temuan, mengintegrasikan hasil penelitian sebelumnya, serta menarik kesimpulan teoretis dan praktis yang dapat dijadikan dasar bagi pengembangan intervensi psikologis di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 8 penelitian (Sari, A. & Qomariah, N., 2023; Prabowo, 2018; Nufus, H. & Widyatno, A., 2023; Meiza, A. et al., 2018; Putra, A. et al., 2019; Murisal, M., & Hasanah, T., 2017; Irawan, D., & Kamaratih, D., 2022; Lestari, R., & Pratisti, W. D., 2019) yang menguji pengaruh kebersyukuran terhadap beberapa variabel yang mengarah pada kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode yang digunakan pada penelitian-penelitian tersebut sebagian besar menggunakan metode kuantitatif korelasional. Beberapa penelitian menggunakan metode kualitatif fenomenologis seperti penelitian Putra et al. (2019) dan Maretih, A. K. E., & Wahdani, S. R. (2017).

Kebersyukuran dinilai berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Sari, A. & Qomariah, N. (2023) yang menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis dari orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Selain itu, kebersyukuran ditemukan berperan negatif dalam perilaku mengasuh yang disfungsi. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran orang tua dari anak kebutuhan khusus, semakin kecil kemungkinan muncul perilaku mengasuh yang disfungsi, sehingga pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua menjadi lebih efektif dan penuh perhatian. Hasil ini ditemukan oleh Nufus, H. & Widyatno, A. (2023) yang meneliti tentang peran kebersyukuran dan *self-compassion* terhadap *dysfunctional parenting* pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus.

Tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, penelitian yang dilakukan oleh Meiza, A. et al. (2018), menemukan bahwa kebersyukuran berdampak pada kesejahteraan spiritual dari orang tua yang mengasuh anak berkebutuhan khusus. Penelitian dari Lestari, R., & Pratisti, W. D. (2019), menemukan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif dengan optimisme pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Pada akhirnya, kebersyukuran dapat mengarah pada kepuasan hidup orang tua dari anak berkebutuhan khusus, dimana hasil ini ditemukan melalui penelitian Prabowo (2018), terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Putra, A. et al. (2019) menemukan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan kebersyukuran dengan cara berdoa secara konsisten untuk anak mereka sebagai ekspresi rasa syukur kepada Tuhan. Mereka menerima kondisi anak dengan penuh kesadaran, berupaya memberikan yang terbaik, menunjukkan afeksi positif, dan merasakan kepuasan hidup. Orang tua yang bersyukur juga menunjukkan perilaku prososial, mengalami peningkatan dalam aktivitas keagamaan, mengambil hikmah dan pembelajaran dari situasi anak, serta aktif mengikuti acara dan kegiatan terkait keterbatasan anak mereka.

Maretih, A. K. E., & Wahdani, S. R. (2017) dalam penelitiannya menemukan ekspresi rasa syukur orang tua yang memiliki anak autisme terungkap melalui makna dari strategi penanganan (*coping*), yang mencakup pelatihan kesabaran dan pengakuan terhadap kehadiran anak sebagai anugerah. Penelitian ini juga

mencerminkan perbedaan dalam kecenderungan bentuk *coping* yang dilakukan oleh ayah dan ibu. Ibu cenderung menggunakan strategi *coping* yang langsung mengatasi masalah dan berfokus pada sumber stres (*problem focused coping*), sedangkan ayah cenderung mengadopsi pendekatan yang berfokus pada usaha untuk meredakan tekanan melalui tanggapan emosional terhadap situasi yang dihadapinya (*emotional focused coping*).

Tabel 1. Daftar Penelitian literature review

Penulis	Judul	Hasil Penelitian
Sari, A., & Qomariyah, N. (2023).	<i>Conscientiousness, Kebersyukuran, dan Psychological Well-being pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. Jurnal Psikologi, 16(1), 196-20</i>	Terdapat korelasi antara kebersyukuran dengan <i>Psychological Well-being</i> orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Nilai koefisiensi 0.652, $p = 0.000$ ($p < 0.05$).
Prabowo, A. (2018).	Kebersyukuran dan kepuasan hidup pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. <i>Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 23(1), 41-51.</i>	Terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Nilai koefisiensi 0.470, $p = 0.000$ ($p < 0.01$).
Nufus, H., & Widyatno, A. (2023).	<i>The roles of gratitude and self-compassion on dysfunctional parenting to the parents of special needs children. Journal for the Child Development, Exceptionality and Education, 39-48.</i>	Terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan dysfunctional parenting pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. $p = 0.012$ ($p < 0.05$) dan nilai $t (-2.557)$ nilai $t < t$ table.
Meiza, A., Puspasari, D., & Kardinah, N. (2018).	Kontribusi <i>Gratitude</i> Dan <i>Anxiety</i> Terhadap <i>Spiritual Well-Being</i> Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. <i>Humanitas, 15(1), 1</i>	Terdapat korelasi positif antara <i>Gratitude</i> dan <i>Anxiety</i> terhadap <i>Spiritual Well-being</i> . Nilai koefisiensi 0.798, $p = 0.000$ ($p < 0.05$).
Putra, A. R., Anggreiny, N., & Sarry, S. M. (2019).	Kebersyukuran pada orang tua anak berkebutuhan	Terdapat kebersyukuran di

	<p>khusus. <i>Jurnal Spirits</i>, 10(1), 27-40.</p>	<p>dalam hidup orang tua anak berkebutuhan khusus yang digambarkan melalui sembilan tema yang ditemukan, antara lain:</p> <p>(1) Mendoakan anak sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan. (2) Menerima keadaan anak apa adanya. (3) Mengusahakan yang terbaik untuk anak, (4) memiliki afek yang positif dan merasakan kepuasan dalam hidup, (5) memiliki sifat prososial, (6) mengalami peningkatan dari segi ibadah, (7) belajar dari pengalaman pengasuhan ABK sebelumnya, (8) mengambil himmah dan pembelajaran dari kondisi anak, (9) mengikuti acara dan kegiatan yang berhubungan dengan keterbatasan anak.</p>
<p>Murisal, M., & Hasanah, T. (2017).</p>	<p>Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. <i>KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)</i>, 4(2), 81-8</p>	<p>Terdapat hubungan antara bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri 2 Padang. Nilai koefisiensi 0.516 p = 0.000 (p<0,05).</p>

Marettih, A. K. E., & Wahdani, S. R. (2017).	Melatih kesabaran dan wujud rasa syukur sebagai makna coping bagi orang tua yang memiliki anak autis. <i>Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender</i> , 16(1), 13-31.	Orang tua memaknai <i>coping</i> sebagai pembelajaran untuk melatih kesabaran, wujud rasa syukur serta menyadari pentingnya dukungan sosial dari orang lain dalam mengasuh anak autis.
Lestari, R., & Pratisti, W. D. (2019).	<i>Gratitude And Optimism In Parents Of Children With Autism Spectrum Disorders (ASD). South East Asia Journal Of Contemporary Business, Economics And Law</i> , 20(6), 9-16.	Terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan optimisme pada orang tua yang memiliki anak dengan ASD. Nilai koefisiensi 0.619, $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Diskusi

Orang tua yang menghadapi stres dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus cenderung memiliki penilaian yang bias terhadap perilaku anak, bereaksi secara reaktif terhadap perilaku anak, dan menunjukkan kecenderungan perilaku agresif (Nurhamidah & Retnowati, 2018). Tantangan pengasuhan yang dialami oleh orang tua cenderung menyebabkan respon emosional seperti frustrasi, jengkel, amarah, dan kecenderungan untuk berbicara dengan nada yang tinggi pada anak, serta melampiaskan emosi dengan melemparkan sesuatu ke dinding (Nurhamidah & Retnowati, 2018). Menurut Marretih & Wahdani (2017), bersyukur merupakan salah satu bentuk atau cara mengatasi tekanan (*coping*) pada orang tua yang mendampingi anak berkebutuhan khusus. Sebagai strategi atau bentuk *coping*, anak berkebutuhan khusus menjadi sumber inspirasi untuk meningkatkan rasa syukur, membantu orang tua melihat nilai positif dalam setiap tantangan, dan meresapi kebahagiaan dari kehadiran anak tersebut (Marretih & Wahdani, 2017).

Apabila tantangan pengasuhan ini menyebabkan respon emosional yang negatif, dapat mengarah pada *dysfunctional parenting*. *Dysfunctional Parenting* merupakan pengasuhan yang tidak konsisten, keras atau terlalu permissive (Zhu, 2018). *Dysfunctional parenting* melibatkan tiga aspek yaitu keengganan (*laxness*), reaksi berlebihan (*overreactivity*), serta perkataan berlebihan dan panjang lebar (*verbosity*) (Zhu, 2018).

Nufus & Widyatno (2023) menemukan bahwa kebersyukuran memiliki peran signifikan dalam perilaku orang tua dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus. Dalam hal ini, kebersyukuran berperan negatif dalam perilaku mengasuh

yang disfungsi. Artinya, semakin tinggi rasa syukur yang dirasakan oleh orang tua dari anak berkebutuhan khusus, semakin rendah kemungkinan perilaku mengasuh yang disfungsi, sehingga pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua menjadi lebih efektif dengan interaksi yang lebih positif, konsisten, dan responsif serta penuh perhatian (Nufus & Widyatno, 2023).

Kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan optimisme, hal ini berarti orang tua yang bersyukur atas kondisi anak dan kehidupan mereka akan memiliki harapan positif terhadap masa depan (Lestari & Pratisti, 2019). Optimisme merupakan kecenderungan kognitif untuk mengharapkan dan mengantisipasi hal positif dalam hidup (Carver & Connor-Smith, 2010). Dalam hal ini, kebersyukuran menjadi kunci dalam memicu perubahan positif pada individu. Dari banyaknya penelitian yang menyelidiki hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis, kajian-kajian tersebut cenderung menghasilkan temuan yang konsisten, dimana orang yang optimis secara konsisten mempertahankan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi selama masa stres dibandingkan dengan orang yang kurang optimis (Scheier & Caver, 1993). Orang tua yang bersyukur akan menyadari dan berterima kasih untuk segala sesuatu yang mereka terima, termasuk ketika mereka memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai kebaikan dari Tuhan, sehingga mereka merasa perlu untuk merespons kebaikan dari Tuhan dengan selalu berpikir positif terhadap masa depan (Lestari & Pratisti, 2019).

Memaknai suatu kebaikan dari Tuhan yang diterima dalam keterbatasan dan merespon kebaikan Tuhan sebagai bentuk kebersyukuran merupakan wujud dari salah satu domain transcendental dari *Spiritual Well-being* (Fisher, 2010). Menurut *National Interfaith Coalition on Aging* (NICA), *Spiritual Well-being* adalah pemaknaan hidup yang mencakup keterkaitan antara Tuhan, diri sendiri, lingkungan dan komunitas secara menyeluruh (Fisher, 2010). Penelitian dari Meiza, Puspasari & Kardinah (2018) menemukan bahwa kebersyukuran pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus secara positif dan signifikan berkaitan dengan *Spiritual Well-being* mereka. Dalam penelitian Putra (2019) ditemukan beberapa tema yang muncul pada orang tua yang bersyukur diantaranya mendoakan anak sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan, menerima anak apa adanya, dan peningkatan dalam segi ibadah. Tindakan ini mencerminkan pengakuan atas anugerah dari Tuhan yang diterima dalam bentuk kehadiran anak. Dengan mengakui anugerah anak sebagai karunia Tuhan, orang tua memperkuat spiritual mereka dengan kepercayaan dan rasa syukur. Hal ini secara positif dapat mengarah pada kesejahteraan psikologis keluarga (Barcus, dalam Gomez & Fisher, 2003).

Menurut Murisal & Hasanah (2017), kebersyukuran berkaitan langsung dengan *Subjective well-being* orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. *Subjective well-being* dapat dijelaskan sebagai penilaian pribadi seseorang terhadap kehidupannya yang melibatkan pandangan kognitif dan respons emosional (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Penilaian ini mencakup tanggapan emosional terhadap peristiwa tertentu serta penilaian kognitif terhadap tingkat kepuasan hidup. Konsep dari *subjective well-being* mencakup berbagai pengalaman

emosional yang menyenangkan, tingkat suasana hati negatif yang rendah, dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Bersyukur memainkan peran penting dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus, dimana menjadi pendorong utama bagi adanya perasaan bersemangat. Rasa bersemangat merupakan salah satu ciri seseorang mengalami afek positif yang merupakan bagian dari *subjective well-being*.

Menurut Prabowo (2018), kebersyukuran pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus dapat mengarah pada kepuasan hidup mereka. Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif seseorang terhadap kehidupan yang ditandai kemampuan individu untuk memandang hidupnya dengan baik dan memuaskan. Putra (2019) menemukan orang tua anak berkebutuhan khusus yang bersyukur, merasakan kepuasan dalam hidupnya. Kepuasan ini terjadi karena orangtua tidak hanya menilai anak berdasarkan kemampuan fisik atau keadaan kesehatan, tetapi juga menghargai kualitas kepribadian, keterampilan, atau potensi yang dimiliki anak dengan keterbatasan (Putra, 2019). Menurut Demirbatir et al. (2013), individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi akan mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan disampaikan oleh Emmons & Shelton (2002), orang yang bersyukur cenderung merasakan kepuasan dalam kehidupannya, terhindar dari berbagai emosi negatif dan mampu meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan subjektif.

Hal-hal yang telah dijelaskan di atas mengarahkan kebersyukuran orang tua dengan anak berkebutuhan khusus menuju kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan orang tersebut memiliki kehidupan yang baik (Sari, A. & Qomariah, N., 2023). Kebersyukuran dapat mengurangi kecenderungan pola asuh yang disfungsi, meningkatkan optimisme, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan *subjective*, dan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Artinya kebersyukuran mampu meningkatkan perasaan sukacita dan kedamaian atas kehidupan pada orang tua dengan ABK sehingga mengarahkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

SIMPULAN

Kebersyukuran terbukti memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, tidak hanya sebagai bentuk ekspresi emosional positif, tetapi juga sebagai strategi adaptif yang efektif dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Sikap bersyukur membantu orang tua mengembangkan mekanisme koping yang sehat, mengurangi risiko perilaku pengasuhan disfungsi, menumbuhkan optimisme terhadap masa depan anak, memperkuat dimensi spiritual, serta meningkatkan *subjective well-being* dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Melalui kebersyukuran, orang tua mampu memaknai kehadiran anak sebagai anugerah, membangun resiliensi dalam menghadapi tantangan, serta menciptakan lingkungan keluarga yang lebih suportif bagi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan rasa syukur dapat menjadi strategi penting dalam mendukung kesehatan mental,

kualitas pengasuhan, dan kualitas hidup keluarga dengan anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, N. (2013). Mengenal anak berkebutuhan khusus. *Magistra*, 25(86), 1.
- Aprilia, L. R. G. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dan religiusitas dengan hardiness ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo*, 6(3), 650-659.
- Ati, M. R. S., Matulesy, A., & Rochim, M. F. (2018). The relationship between gratitude and social support with the stress of parents who have children in need of special. *Journal of Child Development Studies*, 3(1), 44-58.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). *Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire*. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975-1991. doi:10.1016/s0191-8869(03)00045-x
- Hallahan, Daniel P. & Kauffman, James M. (2006). Exceptional learners : Introduction to Special Education, 10th Edition. *Journal of Special Education*, 27, 496-508
- Irawan, D., & Kamaratih, D. (2022). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Autisme. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 2360-2365.
- Jones, D. L. E. (2011). *The joyful experiences of mothers of children with special needs: An autoethnographic study*. Indiana: Ball State University.
- Lestari, R., & Pratisti, W. D. (2019). Gratitude And Optimism In Parents Of Children With Autism Spectrum Disorders (ASD). *South East Asia Journal Of Contemporary Business, Economics And Law*, 20(6), 9-16.
- Marettih, A. K. E., & Wahdani, S. R. (2017). Melatih kesabaran dan wujud rasa syukur sebagai makna coping bagi orang tua yang memiliki anak autis. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 16(1), 13-31.
- Meiza, A., Puspasari, D., & Kardinah, N. (2018). Kontribusi Gratitude Dan Anxiety Terhadap Spiritual Well-Being Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Humanitas*, 15(1), 1.
- Morgan, P. L. (2006). *Parenting your complex child: Become a powerful advocate for the autistic, Down syndrome, PDD, bipolar, or other specialneeds child*. New York: AMACOM. ISBN 0- 8144-7316-4 (pbk.)
- Murisal, M., & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81-88

- Nufus, H., & Widyatno, A. (2023). The roles of gratitude and self-compassion on dysfunctional parenting to the parents of special needs children. *Journal for the Child Development, Exceptionality and Education*, 39-48.
- Nurhamidah, N., & Retnowati, S. (2018). Efek Program "Mindful Parenting" terhadap Perubahan Stres Pengasuhan Orang Tua Tunggal yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Ganda. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 62-72.
- Nura, A., & Sari, K. (2018). Kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Ecopsy*, 5(2), 73-80.
- Nurullah, A. S. (2013). "It's really a roller coaster": Experience of parenting children with developmental disabilities. *Marriage and Family Review*, 49(5), 412-445. doi:10.1080/01494929.2013.768320
- Partini, P., Yuwono, S., Amini, S., Salma, A., & Sumarno, Y. P. (2023). Penerimaan Diri Ditinjau Dari Kebersyukuran dan Kesabaran Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Psycho Idea*, 21(1), 60-69.
- Prabowo, A. (2018). Kebersyukuran dan kepuasan hidup pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 41-51.
- Putra, A. R., Anggreiny, N., & Sarry, S. M. (2019). Kebersyukuran pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Spirits*, 10(1), 27-40.
- Rezieka, D. G., Putro, K. Z., & Fitri, M. (2021). Faktor Penyebab Anak Berkebutuhan Khusus Dan Klasifikasi Abk. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 40-53
- Sari, A., & Qomariyah, N. (2023). CONSCIENTIOUSNESS, KEBERSYUKURAN, DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ORANGTUA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 196-207.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). *On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30. doi:10.1111/1467-8721.ep10770572
- Schwartz, C., & Hadar, L. (2007). Parents caring for adult children with physical disabilities: The impact of hope and closeness on caregiving benefits. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 88, 273-281.
- Teguh, P. M., & Prasetyo, E. (2021). Dinamika gratitude pada ibu yang memiliki anak Down Syndrome. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1-9.
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 820-828.
- Watkins, P. C., & Watkins, P. C. (2014). What Good Is Gratitude?. *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*, 55-71.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.

- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-14.
- Young, S., Shakespeare-Finch, J., & Obst, P. (2020). Raising a child with a disability: A one-year qualitative investigation of parent distress and personal growth. *Disability & Society*, 35(4), 629-653.
- Zhu, A. Y. F. (2018). Validating the scale measuring dysfunctional parenting with Hong Kong adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35(5), 489-498.