

KEBERSYUKURAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS *GRATITUDE IN MOTHERS OF SPECIAL NEEDS CHILDREN*

Ajran Nura^{*}, Kartika Sari

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Jl. Tgk. Tanoh
Abee Prodi Psikologi FK, Banda Aceh, 23111, Indonesia*

**E-mail: ajran.nura@gmail.com*

No.Handphone : 085360028425

ABSTRAK

Menjalani peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus tidak hanya mendatangkan efek negatif pada psikologis ibu tetapi juga dapat memunculkan dampak positif seperti kebersyukuran. Kebersyukuran merupakan kecenderungan untuk merespon dengan emosi bersyukur terhadap kebaikan dan peran orang lain dalam hasil positif yang dicapai seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden 4 orang dan data penelitian dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menemukan bahwa keempat responden bersyukur selama menjalani peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus. Bentuk kebersyukuran yang dirasakan oleh Responden 1 adalah menganggap kehadiran anaknya sebagai anugerah terbaik setelah bencana tsunami 2004. Selanjutnya Responden 2 juga bersyukur dengan prestasi anaknya di sekolah reguler. Bagi Responden 3, kehadiran anaknya membuat dirinya belajar untuk melihat kehidupan secara lebih positif. Sementara Responden 4 menjadikan setiap perkembangan yang ditunjukkan anaknya sebagai sumber kebersyukuran. Penelitian ini juga menemukan bahwa dengan bersyukur, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menjadi lebih sabar dan kreatif, merasakan emosi positif berupa senang dan bangga, semangat belajar untuk memahami kondisi anak, serta lebih menikmati hidup. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kebersyukuran.

Kata kunci: Kebersyukuran, ibu, anak berkebutuhan khusus

ABSTRACT

Living a role as mothers of special needs children did not only bring negative effects to mother's psychological well-being but could also bring positive effect such as gratitude. Gratitude is a tendency to respond with grateful emotion to the roles of other people's benevolence in the positive experiences and outcomes that one obtains. The purpose of this research was to understand gratitude in mothers of special needs children. This research used qualitative method with phenomenology design. The sampling technique was purposive sampling with 4 mothers as respondents and data was obtained by interview and observation. Result found that all of four respondents were grateful while living their role as mothers of special needs children. The form of gratitude in Respondent 1 was considering the presence of her son as the blessing after the great tsunami disaster in 2004. Then Respondent 2 also felt grateful with her son's achievement at regular school. For Respondent 3, the presence of her daughter taught her to see life from positive point of view, while Respondent 4 considered each development that was shown by her son as gratitude resource itself. This research also found that by being grateful, mothers of special needs children became more patient and creative, feeling positive emotions such as happy and proud, passionate in learning to understand the child's condition, and enjoying life more. This study also found that social support influenced gratitude.

Keywords: Gratitude, mother, special needs children

Mengasuh anak adalah sebuah tantangan, apalagi jika anak memiliki penyakit ataupun keterbatasan

tertentu (Morgan, 2006). Ibu dari anak berkebutuhan khusus menghadapi lebih banyak tantangan, stigma, dan

stres dibandingkan ibu dari anak normal (Morgan, 2006; Jones, 2011). Berbagai tantangan yang sering dihadapi oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus diantaranya adalah merasa tidak dimengerti, ditinggalkan sendiri, kurangnya kesadaran masyarakat terhadap anak berkebutuhan khusus, harus berjuang untuk mendapatkan penerimaan, dan kebutuhan untuk merawat diri sendiri diantara banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mengurus anak (Morgan, 2006).

Penelitian menunjukkan tingkat kesehatan mental, kesehatan fisik dan kualitas hidup yang rendah pada ibu anak berkebutuhan khusus. Tingkat stres lebih tinggi pada ibu yang memiliki anak dengan kelainan fisik (*celebral palsy*) dan kelainan mental (Jones, 2011). Hal tersebut bisa terjadi karena ibu sering merasa dihakimi oleh orang di sekitarnya dan ibu merasa tidak ada orang yang benar-benar mengerti posisinya yang menyebabkan munculnya perasaan terisolasi dari dunia sehingga membuat ibu merasa kesepian dan menderita (Morgan, 2006). Olsson dan Hwang (2001) juga mengemukakan bahwa ibu lebih merasa *distress* karena berperan lebih besar dalam perawatan ekstra dan pekerjaan lainnya yang dibutuhkan oleh anak berkebutuhan khusus.

Meski demikian, mengasuh anak berkebutuhan khusus tidak hanya membawa dampak negatif bagi ibu. Mengasuh anak dengan kelainan fisik dapat membuat ibu mengembangkan *sense of self* atau penilaian terhadap kemampuan diri yang lebih dalam (Schwartz & Hadar, 2007). Ibu dapat merasakan kegembiraan dan keceriaan selama mengasuh anak berkebutuhan khusus, terutama dengan menerapkan persepsi yang positif terhadap kondisi anak (Jones, 2012). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu dirinya mengatasi keadaan yang sulit adalah dengan mengapresiasi hal positif yang dirasakan dalam hidup, yaitu dengan bersyukur. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menyatakan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan menikmati hal-hal yang telah didapatkan seseorang. Rasa syukur dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis. Individu yang bersyukur memiliki tingkat yang lebih tinggi dalam emosi positif, kepuasan hidup, vitalitas, optimisme, dan lebih rendah dalam tingkat depresi atau stres.

Kebersyukuran adalah suatu kecenderungan untuk mengenali dan merespon dengan emosi bersyukur terhadap peran dan kebaikan orang lain dalam pengalaman dan hasil positif yang didapat seseorang (McCullough dkk., 2002). Menurut McCullough dkk. (2002), kebersyukuran adalah suatu perilaku atau sifat yang berhubungan dengan afeksi (*affective trait*) yang cenderung menetap. Individu yang memiliki rasa syukur sebagai *affective trait* disebut sebagai individu yang bersyukur. McCullough dkk. (2002) merumuskan aspek kebersyukuran ke dalam empat hal yaitu: intensitas bersyukur (*intensity*), frekuensi bersyukur (*frequency*), rentang bersyukur (*span*) dan kepadatan bersyukur (*density*).

Hallahan dan Kauffman (2006) mendefinisikan anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus untuk mengembangkan segenap potensi yang mereka miliki. Sementara Ahmadi dan Supriyono (2008) menyebut anak berkebutuhan khusus sebagai anak luar biasa, yang perkembangannya mengalami penyimpangan baik dari segi fisik, mental, emosi maupun sosial, dibandingkan dengan anak sebayanya. Secara umum, anak berkebutuhan khusus dapat diklasifikasikan ke dalam kelainan fisik, kelainan mental, dan kelainan karakter sosial (Abdullah, 2013).

Ibu dari anak berkebutuhan khusus mengalami banyak kesulitan dalam kehidupan sehari-hari disebabkan keterbatasan tertentu yang dimiliki anak mengharuskan orangtua mencari pendidikan dan hiburan yang mendukung untuk memastikan bahwa anak tersebut mendapatkan kesempatan yang sama dengan anak normal. Seiring perkembangannya, anak juga mungkin harus menjalani program rehabilitasi khusus untuk memastikan bahwa dia bertransisi secara positif ke masa dewasa (Nurullah, 2013).

Morgan (2006) menyatakan bahwa ibu dari anak berkebutuhan khusus seringkali merasa kelelahan, sedih, frustrasi dan marah sepanjang waktu. Ibu ingin orang-orang di sekelilingnya mengerti dirinya tetapi sangat sulit bagi orang pada umumnya untuk memahami kondisi ibu atau anak berkebutuhan khusus. Meskipun demikian, ibu dari anak berkebutuhan khusus dapat membantu dirinya keluar dari keadaan yang sulit dengan menerima kondisi anak dan perannya sebagai pengasuh utama. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai hal seperti pengalaman merawat anak berkebutuhan khusus, dukungan dari lingkungan sosial baik keluarga terdekat, anak, tetangga dan pihak-pihak yang lainnya. Kondisi spiritual secara tidak langsung juga menentukan sejauhmana ibu dapat menerima takdir Tuhan. Pengalaman spiritual yang dalam memberi keyakinan bahwa dirinya adalah orangtua pilihan yang mampu dan kuat untuk merawat dan mendidik anak-anak istimewa (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Nurullah (2013) menemukan bahwa mengasuh anak berkebutuhan khusus mengajarkan orangtua untuk menjadi lebih sabar dan resilien dalam menghadapi tantangan. Jones (2011) juga menemukan bahwa ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus merasakan keceriaan pada saat merawat anaknya. Bagi ibu dari anak berkebutuhan khusus dapat mencintai anaknya secara apa adanya sudah cukup membuat mereka merasa bersyukur akan kehidupannya (Jones, 2011).

Kebersyukuran pada ibu dari anak berkebutuhan khusus salah satunya dapat ditunjukkan dengan apresiasi terhadap kondisi anak dan fokus pada sisi positif di balik kesulitan pengasuhan anak. Bersyukur adalah penting bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus karena orang yang bersyukur cenderung puas akan hidupnya dan terhindar dari emosi kecewa, frustrasi, dan juga meningkatkan kesehatan dan

kebahagiaan subjektif (Emmons & Shelton, 2002). Hambali dkk. (2015) menyebutkan manfaat nyata dari kebersyukuran pada orangtua ialah mereka menjadi lebih puas, berpikir positif, dan optimis serta membangkitkan harapan dalam memandang hidup dan membantu individu untuk dapat melihat kebaikan dalam situasi yang sulit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini adalah ibu dari anak berkebutuhan khusus dengan kelainan mental atau kelainan fisik yang berdomisili di Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu responden dipilih berdasarkan ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian. Strategi *sampling* yang digunakan adalah *typical sampling*, yaitu peneliti mencari sampel kasus atau individu yang khas atau unik sehingga pengambilan sampel ditentukan oleh ciri-ciri dan karakteristik tersebut (Herdiansyah, 2010). Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 4 orang dengan kriteria: a) ibu yang berstatus menikah, b) memiliki anak berkebutuhan khusus dengan kelainan fisik atau kelainan mental, dan c) berdomisili di Kota Banda Aceh atau Kabupaten Aceh Besar.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur yang menggunakan pertanyaan yang bersifat terbuka berdasarkan topik yang ingin diteliti (Cresswell, 2009). Peneliti berpedoman pada *guideline interview* yang memuat pertanyaan-pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan teori McCullough dkk. (2002) mengenai aspek-aspek kebersyukuran yaitu *intensity*, *frequency*, *span* dan *density*. Pendekatan observasi yang digunakan peneliti adalah observasi yang tidak terstruktur karena observasi dalam penelitian ini digunakan sebagai data pendukung yang dilakukan selama proses wawancara dengan responden (Banister dalam Poerwandari, 1998).

Proses wawancara dan observasi dilakukan sebanyak dua kali terhadap masing-masing responden. Penelitian ini tidak menuntut kehadiran anak di dalam proses pengumpulan data, namun karena proses wawancara seringkali dilakukan di tempat terapi anak dan rumah responden, beberapa anak hadir dalam proses wawancara.

Data yang diperoleh dari proses penelitian dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif model interaktif Miles dan Huberman dengan rangkaian proses berupa: 1) pengumpulan data, 2) reduksi data, 3) penyajian data dan 4) verifikasi dan penarikan kesimpulan (Idrus, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian berjumlah 4 orang dan berada pada rentang usia 34-39 tahun, sementara rentang usia anak berada pada 5-8 tahun dengan rincian; kelainan mental tuna grahita ringan sebanyak 1 responden, tuna grahita berat (*down syndrome*) 1 responden, autisme ringan 1 responden dan 1 responden lainnya memiliki anak dengan kelainan fisik tuna netra. Sebanyak 3 responden berdomisili di Kota Banda Aceh dan 1 responden di Kabupaten Aceh Besar. Adapun keempat responden berstatus menikah dan memiliki latar belakang pendidikan Strata 1 (Sarjana), dengan 3 responden merupakan ibu rumah tangga dan 1 responden berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS).

Berdasarkan hasil wawancara penelitian diketahui bahwa keempat responden melalui proses yang berbeda dalam mencapai kebersyukuran. Peneliti membuat perbandingan kebersyukuran pada keempat responden dengan membandingkan berdasarkan aspek-aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh McCullough dkk. (2002) yaitu intensitas bersyukur, frekuensi bersyukur, rentang bersyukur, dan kepadatan bersyukur. Perbandingan kebersyukuran dapat dilihat pada tabel 1.

Meskipun mengasuh anak berkebutuhan khusus tidaklah mudah, hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa keempat responden merasa bersyukur dengan kondisi anaknya. Responden 1 merasa bersyukur dengan kondisi anaknya yang didiagnosa autisme ringan. Mengasuh seorang anak berkebutuhan khusus membuatnya merasa lengkap dan lebih menikmati perannya sebagai seorang ibu. Sementara Responden 2 merasa bersyukur dengan anaknya yang didiagnosa tuna grahita ringan, namun tetap bisa berprestasi di sekolah reguler. Selanjutnya Responden 3 menuturkan bahwa kondisi tuna netra yang dialami anaknya membuat dirinya menjadi lebih sabar dan belajar untuk melihat kehidupan secara positif. Responden 4 mengungkapkan bahwa setiap perkembangan sekecil apapun yang ditunjukkan anaknya yang memiliki kondisi tuna grahita berat (*down syndrome*) menjadi sumber kebahagiaan bagi dirinya.

Menurut McCullough dkk. (2002) kebersyukuran adalah suatu kecenderungan untuk mengenali dan merespon dengan emosi bersyukur terhadap peran dan kebaikan orang lain dalam pengalaman dan hasil positif yang didapat seseorang. Kebersyukuran yang dimaksud oleh McCullough dkk. merupakan suatu perilaku atau sifat yang berhubungan dengan afeksi (*affective trait*) yang cenderung menetap. McCullough dkk. (2002) mengemukakan empat aspek dalam kebersyukuran, yaitu intensitas bersyukur (*intensity*), frekuensi

Tabel. 1 Perbandingan hasil kebersyukuran antar responden

Kategori	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4
Aspek-aspek Kebersyukuran berdasarkan teori McCullough dkk. (2002)				
1. Intensitas Bersyukur	• Kehadiran anak dianggap sebagai anugrah terbaik. • Tidak memperlakukan kondisi anaknya yang berbeda dengan anak normal. • Sangat menyayangi anaknya dan menikmati perannya dalam mengasuh anaknya.	• Bersyukur dengan perkembangan yang baik yang ditunjukkan anaknya dalam proses terapi.	• Merasa senang bisa mengasuh anaknya di sela waktu bekerja. • Menjadi lebih sabar dan pintar selama mengasuh anaknya • Merasa lega dengan perkembangan anaknya	• Bersyukur mudah mendapatkan informasi mengenai <i>down syndrome</i>. • Keluarga yang berpikir optimis mendukung dalam mencari solusi. • Bersyukur telah menjadi pribadi yang jauh lebih sabar selama mengasuh anaknya.
2. Frekuensi Bersyukur	• Sering tersenyum bahagia melihat tingkah anaknya. • Merasa segala beban yang ada pada dirinya hilang saat melihat anaknya.	• Merasa bersyukur karena anaknya rajin dan tidak membantah ketika di rumah.	• Bersyukur ketika mendengar ungkapan positif mengenai kondisi anaknya. • Yakin bahwa kehadiran anaknya sebagai sumber pahala apabila dirawat dengan baik.	• Merasakan kegembiraan yang luar biasa terhadap perkembangan anaknya meski hanya hal-hal kecil. • Menerima takdir dengan lapang dada. • Yakin akan diberikan jalan keluar untuk semua masalah.
3. Rentang Bersyukur	• Merasa bersyukur dengan kehadiran anaknya. • Mensyukuri proses yang dilalui untuk mencari kepastian diagnosa anaknya.	• Bersyukur dengan prestasi anaknya di sekolah.	• Bersyukur dengan kehadiran suami dan anak-anak. • Menganggap kehadiran anaknya sebagai hal terbaik dalam hidup.	• Menganggap semua momen yang dilewati bersama anaknya sebagai hal terbaik. • Tidak akan pernah melupakan setiap momen 'pertama' anaknya dan selalu didokumentasikan sebagai foto dan video
4. Kepadatan Bersyukur	• Bersyukur kepada Tuhan, terapis dan keluarga yang berperan dalam pengasuhan anaknya.	• Bersyukur atas dukungan keluarga.	• Merasa sangat bersyukur atas dukungan suami dan kedua orangtua selama mengasuh anaknya. • Yakin bahwa segala hal positif yang dirasakan selama mengasuh anaknya adalah karena Tuhan.	• Menyebutkan suami sebagai orang yang paling berperan dalam mendukungnya, orangtua dan keluarga. • Tuhan menjadi pusat kebersyukuran responden.

bersyukur (*frequency*), rentang bersyukur (*span*) dan kepadatan bersyukur (*density*). Intensitas bersyukur merupakan rasa syukur yang lebih intens pada individu ketika mengalami kejadian yang positif dibandingkan orang yang kurang memiliki sifat bersyukur. Keempat responden menunjukkan rasa bersyukur terhadap kejadian-kejadian positif yang mereka alami selama mengasuh anak berkebutuhan khusus. Responden menyatakan bahwa peran mereka sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus membuat mereka lebih sabar dan bersyukur terhadap kehidupan.

Aspek kedua adalah frekuensi bersyukur, yaitu individu yang memiliki sifat bersyukur sering mengungkapkan rasa bersyukur tiap hari dan kebersyukuran dapat muncul dari hal-hal atau kejadian-kejadian sederhana dan kebaikan orang lain dibandingkan individu yang tidak bersyukur. Responden 3 dan Responden 4 sering mengungkapkan rasa bersyukur atas hal-hal kecil yang mereka rasakan sehari-hari. Responden 1 dan Responden 2 juga menunjukkan indikator frekuensi bersyukur terkait dengan anak mereka selama sesi wawancara, namun tidak sebanyak yang terlihat pada Responden 3 dan Responden 4.

Aspek selanjutnya adalah rentang bersyukur, yaitu jangka waktu kebersyukuran merujuk pada banyaknya kejadian dalam hidup di mana individu merasa bersyukur pada suatu waktu tertentu. Individu yang memiliki sifat syukur diharapkan akan merasa bersyukur terhadap keluarga mereka, pekerjaan, kesehatan, kehidupan itu sendiri dan beragam keuntungan-keuntungan lainnya. Individu yang memiliki sifat kurang bersyukur kemungkinan akan lebih sedikit merasa bersyukur terhadap kehidupan. Keempat responden dapat menyebutkan momen terbaik dalam hidup mereka. Responden 1 menyatakan proses yang dilaluinya untuk menemukan diagnosa pasti anaknya merupakan tahap kehidupan yang membuatnya merasa lengkap menjadi seorang ibu. Sementara bagi Responden 2, hal terbaik adalah ketika anaknya mendapatkan peringkat yang baik di sekolah meskipun teman sekelasnya adalah anak-anak normal. Responden 3 menyebutkan beberapa kejadian terbaik dalam hidupnya seperti dikaruniai suami, anak-anak dan tentunya anak berkebutuhan khusus yang membuatnya menjadi individu yang lebih baik. Responden 4 juga menyebutkan kehadiran suami dan anak sebagai hal terbaik dalam hidupnya. Menurut Responden 4, momen yang dilalui bersama anak tidak akan pernah dilupakannya.

Aspek terakhir adalah kepadatan bersyukur, atau sejumlah orang yang membuat individu merasa bersyukur untuk setiap hasil yang positif. Ketika ditanya kepada siapa individu merasa bersyukur mengenai hal tertentu (misal mendapat pekerjaan yang baik), individu yang bersyukur kemungkinan akan menyebutkan banyak orang termasuk orangtua, teman, keluarga dan pembimbing. Responden 1, 2, 3 dan 4 menyebutkan keluarga sebagai orang yang berperan dalam

pengasuhan anak-anak mereka. Responden 1 juga berterimakasih kepada terapis sebagai sosok yang paling berperan dalam perkembangan anaknya. Responden 3 juga menyebut orang-orang lain yang membantunya melihat kondisi anaknya secara positif.

Tidak hanya berterimakasih kepada manusia, Responden 1, 3 dan 4 juga menunjukkan rasa syukur mereka kepada Tuhan. Responden 1 percaya bahwa kehadiran anaknya adalah pengganti terbaik dari hartanya yang hilang pada bencana tsunami sehingga dirinya menerima kondisi anaknya dengan berbesar hati. Sementara Responden 3 dan 4 menjadikan Tuhan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan ketika mengasuh anak-anak mereka. Berbeda dengan ketiga responden lainnya, Responden 2 tidak memperlihatkan bentuk kebersyukuran kepada Tuhan secara khusus.

Hasil wawancara dengan keempat responden juga menemukan bahwa menjalankan peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus menjadikan mereka individu yang lebih sabar. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurullah (2013) yang menyatakan bahwa mengasuh anak berkebutuhan khusus mengajarkan orangtua untuk menjadi lebih sabar dan resilien dalam menghadapi tantangan. Keempat responden juga merasakan emosi positif berupa senang selama mengasuh anak mereka. Penemuan tersebut sesuai dengan Corman (2009) yang menyatakan bahwa ketika melihat anaknya senang, ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus pun akan merasakan kesenangan tersebut.

Responden 4 secara khusus juga menyebutkan bahwa dirinya merasa bangga menjadi ibu dari anak berkebutuhan khusus, sesuai dengan Jones (2011) yang juga menemukan bahwa pengalaman dan keberhasilan mengasuh anak berkebutuhan khusus dapat memunculkan perasaan bangga dalam diri ibu ketika melihat pencapaian anaknya.

Selanjutnya mengasuh anak berkebutuhan khusus juga diketahui membuat orangtua menjadi lebih kreatif dan pintar. Dikarenakan mengasuh anak berkebutuhan khusus melibatkan banyak tantangan, orangtua pada akhirnya belajar lebih banyak mengenai kondisi anaknya agar dapat menerapkan pengasuhan yang tepat. Navot, Jorgenson, Stoep, Toth, dan Webb (2015) menemukan bahwa diagnosa terkadang dijadikan ibu sebagai kepastian untuk menghimpun pengetahuan dan memahami kondisi anaknya. Sehingga para ibu memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai dunia anak mereka dan apa yang mereka butuhkan, yang kemudian menjadikan orangtua memiliki rasa kompetensi dalam mengasuh anaknya.

Agak berbeda dengan responden lainnya, Responden 3 dan 4 mengungkapkan bahwa semenjak menerima kondisi anaknya dan bersyukur, mereka merasa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani hidup. Menurut Navot dkk. (2015) hal tersebut dapat

muncul karena ibu memiliki kemampuan untuk fokus pada masa ini yang menghadirkan momen keceriaan, kebersyukuran, apresiasi dan keterhubungan. Sikap fokus pada saat sekarang ini membuat ibu lebih fokus pada apa yang dibutuhkan anak daripada apa yang tidak akan pernah dicapai olehnya.

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, bahwa keempat responden seluruhnya menunjukkan kebersyukuran terhadap kondisi anaknya. Terlihat dengan adanya rasa syukur pada saat mengalami kejadian positif, menunjukkan rasa syukur beberapa kali dalam sehari, memiliki kejadian-kejadian terbaik dalam hidup yang diingat oleh responden dan menjadi sumber rasa syukurnya serta adanya rasa terimakasih kepada orang lain atas hasil positif yang dicapai oleh responden.

Hasil wawancara menemukan bahwa kebersyukuran muncul setelah ibu menerima kondisi anaknya yang berkebutuhan khusus dan menjalankan perannya dengan lapang dada. Responden 1 yang sejak awal tidak mempermasalahkan kondisi anaknya menjadikan anaknya sebagai sumber kebersyukuran itu sendiri. Pada Responden 2, kebersyukuran yang muncul tidak begitu menonjol karena faktor seperti religiusitas tidak tampak selama proses wawancara. Sementara kebersyukuran sangat kentara pada Responden 3 dan 4 selama proses wawancara di mana kedua responden banyak menyebutkan hal-hal yang membuat mereka bersyukur selama mengasuh anak mereka setiap harinya.

Perbedaan kebersyukuran juga dapat dilihat dari status responden. Meski keempat responden memiliki latar belakang pendidikan sarjana. Responden 1, 2 dan 4 berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Ketiganya mengungkapkan bersyukur dengan waktu yang dimiliki dan berusaha dengan sebaik mungkin untuk mendukung perkembangan anaknya dengan membantu anak melakukan berbagai latihan di rumah.

Responden 1 setiap hari mengantarjemput anaknya ke tempat terapi dan berbagai les yang diikutinya, serta menemani anaknya belajar dan bermain ketika di rumah. Sang anak adalah sumber kebersyukuran bagi Responden 1 adalah anaknya. Hanya dengan melihat wajah sang anak, rasa letih dan berbagai perasaan negatif akan menghilang seketika.

Responden 2 berusaha mengalokasikan waktunya sebanyak mungkin untuk membantu anaknya berlatih di rumah, meskipun dirinya juga harus mengasuh anaknya yang lain yang masih balita. Responden 2 merasa bersyukur dengan anaknya yang sangat penurut dan rajin. Sang anak tidak pernah membantah ketika Responden 2 memintanya untuk belajar dan tidak pernah membalas ketika diganggu oleh adiknya.

Tak jauh berbeda, Responden 4 menghabiskan seluruh waktunya bersama anaknya setiap sehari sehingga tidak ada perkembangan sekecil apapun yang dilewatkannya. Responden 4 selalu mendokumentasikan setiap momen perkembangan anaknya dalam bentuk foto dan video. Meski hanya sepatah kata, bagi

Responden 4 hal tersebut adalah hal yang sangat disyukurinya.

Responden 3 yang berstatus sebagai ibu yang bekerja sangat bersyukur dan menikmati waktu yang dihabiskan bersama anaknya di sela-sela waktu bekerja. Responden 3 selalu berusaha menyempatkan diri untuk menyuapi anaknya makan sebelum berangkat kerja. Baginya, terlambat tiba di kantor dengan segala konsekuensinya tidaklah menjadi masalah karena baginya yang terpenting adalah anaknya mendapatkan perhatian yang selayaknya dari seorang ibu. Responden 3 menyadari bahwa perkembangan anaknya sangat terlambat, namun dirinya tidak mempermasalahkan hal tersebut karena menyadari kurangnya waktu yang bisa dialokasikannya untuk melatih anaknya di rumah, apalagi dirinya juga harus mengasuh tiga orang anak lainnya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa adanya pengaruh dari dukungan sosial terhadap kebersyukuran terutama pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Beberapa literatur terdahulu telah menyebutkan mengenai hubungan antara kebersyukuran dan dukungan sosial, di mana kebersyukuran dapat menguatkan ikatan sosial (Emmons & Shelton, 2002; McCullough & Tsang, 2004; Lambert, Clark, Durtschi, Fincham, & Graham, 2010; Lambert & Fincham, 2011) dan mempengaruhi dukungan sosial (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008). Sebaliknya, penelitian ini menemukan hubungan yang belum pernah ditemukan peneliti pada literatur terdahulu, dimana dukungan sosial mempengaruhi dan dapat meningkatkan kebersyukuran individu.

Penelitian mengenai kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam pelaksanaannya terdapat beberapa kelemahan yang dialami oleh peneliti. Kelemahan penelitian ini antara lain adalah kesulitan peneliti untuk menjadwalkan pertemuan dengan responden dikarenakan ketidakcocokan agenda antara responden dan peneliti sehingga proses pengambilan data berlangsung selama lebih dari tiga bulan.

SIMPULAN

Kebersyukuran merupakan kecenderungan untuk merespon dengan emosi bersyukur terhadap kebaikan dan peran orang lain dalam hasil positif yang dicapai seseorang. Hasil penelitian menemukan bahwa keempat responden menunjukkan rasa syukur selama mengasuh anaknya yang berkebutuhan khusus. Seperti salah satu responden yang menganggap kehadiran anaknya sebagai anugerah terbaik setelah bencana tsunami 2004, sementara responden lainnya juga bersyukur dengan prestasi anaknya di sekolah reguler. Bagi salah seorang responden, kehadiran anaknya membuat dirinya belajar melihat kehidupan secara lebih positif. Sementara responden lainnya menjadikan setiap perkembangan

anaknya sebagai sumber kebersyukuran.

Hasil penelitian juga menemukan bahwa menjalankan peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus membuat para responden menjadi lebih sabar dan kreatif, merasakan emosi positif berupa senang dan bangga, lebih banyak belajar mengenai kondisi anaknya serta lebih nyaman dalam menjalani hidup.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial mempengaruhi dan dapat meningkatkan kebersyukuran individu. Hal ini merupakan suatu yang baru dan belum pernah ditemukan literatur terdahulu.

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya yang meneliti variabel kebersyukuran diharapkan dapat mengeksplorasi fenomena yang lebih khusus selain ibu dari anak berkebutuhan khusus untuk pengembangan penelitian kualitatif yang lebih baik ke depannya, seperti kebersyukuran pada pasangan yang tidak memiliki anak di kota Banda Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. (2013). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Magistra*, 25(86), 1-10.
- Ahmadi, A. & Supriyono, W. (2008). *Psikologi Belajar. Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Corman, M. (2009). The positives of caregiving: Mothers' experiences caregiving for a child with autism. Families in Society: *The Journal of Contemporary Social Services*, 90, 439-445.
- Cresswell, J. W. (2009). *Research design. Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. Third Edition*. California: Sage Publications, Inc.
- Emmons, R. A. & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In Snyder, C.R. & Lopez, S.J. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Hallahan, D. P. & Kauffman, J. M. (2006). *Exceptional learners: An introduction to special education. Tenth edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hambali, A., Meiza, A. & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam (gratitude) kebersyukuran pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101.
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian ilmu sosial. Pendekatan kualitatif dan kuantitatif, edisi kedua*. Yogyakarta: Erlangga.
- Jones, D. L. E. (2011). *The joyful experiences of mothers of children with special needs: An autoethnographic study*. Indiana: Ball State University.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D. & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574-580. Doi: 10.1177/0956797610364003
- Lambert, N. M. & Fincham F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60. Doi: 10.1037/a0021557.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. Doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112
- McCullough, M.E., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude*, 123-141. New York: Oxford University Press.
- Morgan, P. L. (2006). *Parenting your complex child: Become a powerful advocate for the autistic, Down syndrome, PDD, bipolar, or other special-needs child*. New York: AMACOM. ISBN 0-8144-7316-4 (pbk.)
- Navot, N., Jorgenson, A. G., Stoep, A. V., Toth, K. & Webb, S. J. (2015). Family planning and family vision in mothers after diagnosis of a child with autism spectrum disorder. *Autism*, 1-11. Doi: 10.1177/1362361315602134
- 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
- Olsson, M. B., & Hwang, C. P. (2001). Depression in mothers and fathers of children with intellectual disability. *Journal on Intellectual Disability Research*, 45, 535-543.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- 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.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the

development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871. doi: 10.1016/j.jrp.2007.11.003.