

HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Sulastina¹ dan Rohmatun²

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
Asti.sulastina@gmail.com , rohmatun@unissula.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel penelitian dilakukan pada 50 orang tua siswa/siswi SLB Negeri Semarang yang diambil dengan menggunakan *teknik insidental sampling*. Pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala rasa syukur dengan jumlah item sebanyak 34 aitem dengan rentang daya beda aitem 0,300-0,764 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.933 dan skala kepuasan hidup dengan item berjumlah 37 aitem dengan rentang daya beda aitem 0,300-0,694 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.930. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi $r_{xy}=0,814$ dengan taraf signifikansi $p=0.000$ ($p<0.01$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Variabel rasa syukur memberikan sumbangan efektif sebesar 66,3% terhadap kepuasan hidup pada orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus.

Kata kunci : Rasa syukur, kepuasan hidup

PENDAHULUAN

Hadirnya anak dalam sebuah keluarga umumnya merupakan suatu hal yang sangat di nantikan bagi pasangan. Pada dasarnya setiap pasangan mempunyai harapan untuk memiliki seorang anak yang normal dan sehat tanpa kekurangan satu apapun. Namun, apa jadinya apabila anak yang dilahirkan justru memiliki kebutuhan khusus yang membedakannya dari anak pada umumnya. Kehadiran anak berkebutuhan khusus dalam suatu keluarga akan mengubah banyak hal dalam keluarga, terutama yang berhubungan dengan dinamika emosi (Sunberg, 2007).

Berbagai perasaan berkecamuk dalam diri orang tua, tidak mempercayai dengan keadaan anak, sedih, menolak keadaan tersebut, merasa bersalah ketika membayangkan sang buah hati akan tumbuh berbeda dengan anak lain. Isi dari deklarasi Bandung yang menyatakan bahwa: Indonesia menuju pendidikan inklusi pada 2004 yang mengatakan bahwa keberadaan anak berkelainan, dan anak berkebutuhan khusus lainnya di Indonesia

berhak mendapatkan kesamaan hak dalam berbicara, berpendapat, memperoleh pendidikan, kesejahteraan dan kesehatan, sebagaimana yang dijamin oleh UUD 1945, serta mendapatkan hak dan kewajiban secara penuh sebagai warga negara (Bethayana, 2007).

Kondisi anak dengan kebutuhan khusus yang berbeda tidak dapat dijadikan sebagai alasan untuk menghindari atau bahkan membuangnya, tetapi justru mendatangkan kesadaran supaya bisa menghargai keragaman individu dan memberikan perhatian seideal mungkin yang seharusnya diterima oleh anak yang memiliki kebutuhan khusus. Menurut Dirjen Pendidikan Luar Sekolah dan Pemuda Departemen Indonesia, mengatakan bahwa populasi anak berkebutuhan khusus yang perlu mendapat perhatian serius di Indonesia mencapai 1,2 Juta orang atau dua setengah persen dari populasi anak-anak usia sekolah (Bethayana, 2007).

Mempunyai anak yang memiliki kebutuhan khusus dapat memberikan pengaruh bagi ayah, ibu dan juga semua anggota keluarga dengan cara yang bervariasi. Rentang emosi yang dirasakan dan dinamika emosi yang terjadi juga bermacam-macam (Sunberg, 2007). Ketidaktepatan yang ada pada anak dapat berpengaruh negatif terhadap orang tua. Seringkali orang tua menunjukkan gejala reaksi emosi tertentu, diantaranya adalah *shock*, penyangkalan dan merasa tidak percaya, perasaan menolak keadaan, perasaan marah, sedih, perasaan terlalu melindungi atau kecemasan, perasaan tidak mampu dan malu, serta perasaan bersalah dan berdosa atas apa yang terjadi pada anak (Hendriani, 2006).

Reaksi emosi negatif yang dirasakan orang tua merupakan hal yang wajar dirasakan, karena harus menghadapi kenyataan bahwa anak yang dimilikinya berbeda dari anak pada umumnya. Sikap penerimaan yang dilakukan tiap orang tua berbeda, ada orang tua yang mampu menerima dengan penuh rasa syukur atas apapun kenyataan yang dialami orang tua, tetapi adapula orang tua yang tidak mampu menerima kenyataan akan kondisi anak yang memiliki kebutuhan khusus (Sutjihati, 2012).

Perbedaan bentuk reaksi emosi antara ayah dan ibu pun berbeda sebagaimana penelitian yang dilakukan (Mangunsong, 2009) menunjukkan bahwa sosok ibu dengan anak berkebutuhan khusus cenderung memiliki masalah dengan kesehatan mental dibandingkan dengan sosok ayah. Kaitannya dengan pengasuhan anak, seorang ibu lebih

butuh untuk mendapatkan dukungan sosio-emosil dalam jangka waktu yang lebih lama dan lebih banyak membutuhkan informasi tentang kondisi anak serta dalam hal perawatan anak. Sosok ibu akan membantu tahap perkembangan emosional anak dengan menggunakan pendekatan bahasa yang lebih halus, dan tenang. Tetapi tidak demikian dengan sosok ayah lebih fokus terhadap finansial dalam pengasuhan anak dan penerapan berbagai kisah pengalamannya yang berguna bagi perkembangan kognitif anak (Wijayanti, 2015).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti tersebut menjadi contoh bahwa setiap orang tua memiliki harapan yang tinggi akan anaknya. Namun, berbeda halnya jika anak tersebut memiliki kebutuhan khusus. Pada awalnya orang tua pasti merasa sedih, kecewa, marah, terharu akan kondisi anak yang berbeda dari anak pada umumnya. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan (Mangunsong, 2009) menunjukkan bahwa orang tua dengan anak yang berkebutuhan khusus mempunyai pengalaman stres lebih tinggi daripada orang tua yang memiliki anak normal. Stres yang dialami orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dikarenakan adanya rasa bersalah, rendahnya harga diri, tidak menerima kenyataan dan tidak adanya dukungan sosial.

Setiap manusia pasti mengharapkan kepuasan dalam hidupnya, tidak terkecuali pada orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Kepuasan hidup adalah salah satu bentuk dari penilaian diri secara menyeluruh oleh individu dalam memberi penilaian puas atau tidak puas tentang kehidupannya (Hurlock, 2009).

Menerima kondisi anak berkebutuhan khusus menimbulkan kepuasan hidup tersendiri bagi orang tua. Kepuasan hidup adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat menikmati pengalaman-pengalaman hidup dengan penuh kebermaknaan menurut Perrone, Kristin, Civiletto, & Christine dalam (Fauzi, 2013). Kepuasan hidup dapat dicapai dengan memiliki pendapatan yang layak, kesehatan yang prima dan gaya hidup yang aktif dalam keluarga serta pertemanan. Kepuasan hidup dengan terpenuhinya kebutuhan, keinginan semasa hidup dengan pemaknaan yang positif sehingga dapat menajalani kehidupan secara baik (Diener, 2009).

Hal ini dapat menimbulkan adanya kemungkinan bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dapat memiliki kepuasan hidup yang baik apabila orang tua tersebut memiliki rasa syukur yang tinggi dari apa yang diperolehnya. Salah satu

penelitian yang menguatkan asumsi ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) yang menunjukkan bahwa individu yang bersyukur cenderung lebih mampu mengekspresikan kepuasan dalam hidup mereka.

Kepuasan hidup pada diri orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dapat ditunjukkan dengan dapat mengatasi kesulitan dalam mendidik dan mengarahkan anak dengan cara memahami kondisi anak dan mengenal karakteristik anak. Selain itu, orang tua menunjukkan sikap kepuasan dengan menjalin komunikasi, memberikan perhatian dan kasih sayang, serta melibatkan diri dalam setiap kegiatan yang dilakukan anak.

Bentuk dari kepuasan individu atas karunia yang diterima adalah sebagai bentuk rasa syukur individu atas apa yang diperoleh. Sehingga rasa syukur ini dapat mempengaruhi kepuasan individu dalam menjalani kehidupan. Termasuk juga didalamnya menurut Peterson & Seligman (Rohma, 2013) adalah respon kegembiraan dan adanya kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Syukur memberikan sesuatu yang berarti bagi individu yang mengalami masa-masa sulit untuk optimis dalam menghadapi suatu kehidupan.

Berbeda ketika individu yang tidak bisa menerima permasalahan hidup hidup, sebagaimana menurut Schwart (Emmons & Shelton, 2010) apabila individu tidak bersyukur maka akan memunculkan adanya rasa dengki, banyak mengeluh, dan memunculkan banyak ketidakseimbangan pada diri individu. Orang yang tidak bersyukur maka hanya akan terfokus pada sesuatu yang tidak dimiliki, dan membandingkan sesuatu yang dimiliki oleh orang lain. Orang yang tidak bersyukur menurut (Synder & Lopez, 2002) akan menjadikan hidupnya merasa terasing dari lingkungan sosial.

Kepuasan hidup menurut Santrock (2002) adalah kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh individu secara umum atau kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Kepuasan hidup menurut (Chaplin, 2006) merupakan satu keadaan kesenangan dan kesejahteraan yang dirasakan oleh individu, yang disebabkan karena individu tersebut telah mencapai satu tujuan atau sasaran dalam hidupnya. Kepuasan hidup menurut Michalos (Latifah, 2015) adalah melibatkan berbagai macam konstruk yang memerlukan individu tersebut mampu membuat penilaian terhadap berbagai aspek kehidupannya, seperti seperti halnya keuangan, kerja, kesehatan, serta hubungan interpersonalnya. Altson dan Dudley (Hurlock B. E., 2006) juga mengatakan bahwa

kepuasan hidup merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mampu menikmati pengalaman-pengalaman hidupnya yang disertai dengan tingkat kebahagiaan.

Schultz (Basar & Purwadi, 2006) menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah suatu gambaran yang secara keseluruhan tentang kehidupan secara umum, atau dengan kata lain kepuasan hidup merupakan suatu kepuasan yang menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut Rapkin dan Fischer (Basar & Purwadi, 2006) kepuasan hidup dianggap sebagai *outcome* dari suatu proses evaluasi yang meliputi suatu perbandingan antara situasi atau keadaan yang ada dengan standar pribadi atau standar ideal pribadi.

Shogren (Rachman, 2013) menyebutkan bahwa kepuasan hidup adalah evaluasi secara menyeluruh seseorang terhadap kehidupannya dan dijelaskan sebagai sebuah aspek kunci kualitas hidup dan kondisi *well-being*. Kepuasan hidup yang positif bermuara pada perilaku dan sikap yang baik. Steger (Rachman, 2013) menyebutkan bahwa kepuasan hidup seseorang berbeda dari satu orang dengan yang lain, tergantung pada orientasi nilai dan motif orang tersebut. Seligman (Bronk, Pattrick, Daniel, Tasneem, & Holmes, 2009) mengatakan ada 3 hal utama dalam mencapai kepuasan hidup, (1) Melibatkan pengalaman karena banyak kesenangan hidup mungkin merupakan hasil dari kebahagiaan jangka pendek, (2) dalam kehidupan yang baik, (3) kehidupan yang bermakna.

Dienner (2009), menyatakan kepuasan hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu:

1. Kesehatan, berkaitan dengan kepuasan hidup merupakan penilaian individu secara subjektif terhadap kesehatannya dan bukannya penilaian secara objektif yang berdasarkan pada analisa medis.
2. Penghasilan. Individu yang dapat menikmati pekerjaannya dan mampu merasakan bahwa pekerjaan tersebut merupakan hal yang penting bagi dirinya dan bermakna maka individu itu akan merasa puas terhadap kehidupannya.
3. Rasa Syukur, Individu yang mampu mensyukuri segala sesuatu yang diterima dan dialami dapat meningkatkan kepuasan hidup.
4. Realisme dari konsep-konsep, Individu diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri terhadap bentuk dari pola-pola kehidupan yang baru dan juga harapan-harapan sosial.
5. Usia, Individu dengan usia yang muda akan lebih merasakan kebahagiaan dibandingkan dengan

individu yang telah berusia lanjut.

6. Pernikahan dan Keluarga

Feldman dan Robert (Fauzi, 2013) mengungkapkan aspek-aspek kepuasan hidup, antara lain :

1. Merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari, maka dapat dikatakan itu sebagai reaksi individu terhadap situasi yang dialami dalam kehidupannya.
2. Menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya.
3. Merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya.
4. Berpegang teguh pada gambaran diri yang positif. Individu memegang teguh pada pendiriannya yang positif dan hal ini sangat berkaitan dengan harga diri Individu.
5. Mempunyai sikap hidup yang optimistik dan suasana hati yang bahagia.

Individu dapat mencapai kepuasan hidup ketika apa yang diharapkan oleh individu tersebut bisa menjadi kenyataan dan kemudian menjadi suatu penilaian yang positif bagi diri sendiri. Supaya bisa mencapai apa yang menjadi harapannya, dibutuhkan adanya suatu usaha yang tekun dan juga konsisten. Namun demikian, ada beberapa faktor yang dipercaya bisa mempengaruhi kepuasan hidup individu, salah satunya adalah kebersyukuran (Rohma, 2013).

Emmons & McCollough (2004) berpendapat bahwa syukur atau rasa berterimakasih adalah suatu pengalaman yang dirasakan oleh individu ketika menerima sesuatu yang berharga, hal ini merupakan suatu bentuk ungkapan dari perasaan ketika individu melakukan perbuatan yang baik atau memberikan pertolongan kepada orang lain. Syukur juga didefinisikan sebagai bentuk ungkapan terima kasih dan respon kesenangan ketika individu mendapatkan hadiah atau pemberian yang berharga dan nyata dan juga mampu memunculkan perasaan bahagia.

Peterson dan Seligman (Rohma, 2013) membedakan syukur dalam dua jenis, yaitu syukur personal dan syukur transpersonal. Syukur personal adalah ungkapan rasa berterimakasih yang diarahkan kepada orang lain secara khusus yang telah memberikan suatu kebaikan. Sementara syukur transpersonal adalah ungkapan terima kasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunia-Nya.

Definisi dari rasa syukur selain bisa diartikan menurut pandangan para ahli psikologi, juga dapat pula dilihat dari sudut pandang agama, dimana kata syukur itu

sendiri berasal dari kata *syakara* yang mempunyai arti berterima kasih, memuji, dan semoga Allah SWT memberi pahala (Sucipto & Firdaus, 2011). Syukur menurut Mansyur (Sulistyarini, 2010), adalah membalas kenikmatan yang diperoleh individu dalam bentuk niat, ucapan dan perbuatan. Individu harus menyampaikan rasa syukur tersebut kepada kepada yang memberinya kenikmatan dengan cara, secara ucapan, dalam bentuk ketaatan yang penuh, serta memiliki keyakinan bahwa sesungguhnya yang memberikan nikmat tersebut hanyalah Allah SWT. Kata syukur itu sendiri adalah bentuk dari *mubalaghoh* dari kata syukur yang mana merupakan salah satu dari *Asmaul husna* atau nama – nama Allah.

Esensi sifat syukur dalam diri manusia merupakan efek dari kesadaran manusia terhadap rahmat dan karunia yang diterimanya dari Tuhan. Penerimaan sifat syukur ke dalam diri bermuatan positif terhadap eksistensi integritas dari dengan Tuhan dan lingkungannya (Syam, 2009).

Dimensi-dimensi syukur menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002), terdiri dari empat, yaitu:

- a. *Intensity* (Intensitas), merupakan perasaan intens akibat emosi positif dari rasa syukur. Merasakan berkah yang diterima dan berterima kasih kepada orang lain yang telah memberikan kebaikan menguatkan intensitas rasa syukur.
- b. *Frequency* (Frekuensi), merupakan seberapa sering individu tersebut bersyukur. Individu yang selalu bersyukur dalam kesehariannya, ia akan mempunyai emosi positif yang lebih besar daripada emosi negatif.
- c. *Span* (Rentang), merujuk pada sejumlah kondisi kehidupan dimana seseorang merasa bersyukur setiap waktunya.
- d. *Density* (Keterikatan), menunjukkan seberapa banyak hal-hal yang disyukuri dan kepada siapa saja rasa syukur tersebut dilimpahkan. Semakin banyak hal yang disyukuri dan melimpahkannya kepada orang lain akan meningkatkan rasa syukur.

Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003) mengungkapkan dimensi dari syukur, yaitu :

- a. Keberlimpahan (*sense of abundance*), merasa mendapat keberlimpahan hidup, merasa standar hidupnya tidak akan menurun.
- b. Apresiasi sederhana (*simple appreciation*), adanya rasa terima kasih terhadap segala

sesuatu yang sederhana, yang pada akhirnya memicu seseorang untuk selalu bersyukur karena memperoleh kebaikan ataupun kenikmatan sederhana (bersifat non sosial) didalam kehidupannya sehari-hari.

- c. Apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of others*), adanya rasa terima kasih kepada orang lain dengan cara memberikan bentuk apresiasi kepada pihak-pihak yang dirasa memiliki kontribusi dalam kesejahteraan hidupnya.

Amri (2013) menyatakan bahwa konsep anak berkebutuhan khusus (*children with special needs*) mempunyai spektrum dan makna yang lebih luas jika dibandingkan dengan konsep anak luar biasa (*exceptional children*). Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang secara pendidikan membutuhkan pelayanan yang khusus dan berbeda dengan anak-anak yang normal pada umumnya. Anak dengan kebutuhan khusus tersebut mempunyai hambatan dalam belajar dan juga dalam hambatan perkembangannya (*barier to learning and development*). Maka dari itu, anak – anak tersebut membutuhkan bentuk pelayanan pendidikan yang harus disesuaikan dengan hambatan belajar serta hambatan perkembang yang masing-masing dialami oleh anak tersebut.

Suatu kehidupan adalah suatu hal yang patut dan harus disyukuri oleh setiap individu dan rasa syukur dapat dimaknai sebagai suatu keutamaan yang mampu mengarahkan individu untuk dapat mencapai kehidupan yang lebih baik supaya dapat mencapai kebahagiaan. Emmons & McCollough (2003) menyatakan bahwa orang yang bersyukur memiliki *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan orang-orang yang tidak bersyukur. Syukur menurut Emmons & McCullough (Papalia, 2009) mampu membantu meningkatkan kepuasan hidup, serta memiliki rasa optimis dalam menghadapi waktu yang akan datang, dan merasa lebih memiliki pertalian dengan orang lain

Syukur yang dilakukan oleh orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus diyakini dapat memberikan dampak positif dalam hidup orang tua. Orang tua menjadikan pengasuhan anaknya sebagai suatu kegiatan yang penting dan berarti dalam kehidupan orang tua sehingga menjadikannya memiliki komitmen yang tinggi untuk melakukan pengasuhan kepada anaknya dengan penuh kasih sayang, serta memenuhi apa yang menjadi hak dari seorang anak.

Kepuasan hidup dapat dirasakan oleh seseorang ketika sudah merasa ikhlas

menerima berbagai macam ujian dan cobaan dengan cara mensyukuri berbagai permasalahan hidup, seperti salah satunya menerima keadaan anak dengan kebutuhan khusus dengan lapang dada dan menganggap kondisi tersebut suatu ujian dan cobaan dalam hidup yang harus dijalani, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan perasaan damai dan ketenangan pada individu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berbunyi: “ada hubungan positif antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan dua variabel, yaitu variabel tergantung (kepuasan hidup) dan variabel bebas (rasa syukur). Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua dari siswa/siswi Sekolah Luar biasa Negeri Semarang. Berdasarkan data yang telah didapatkan peneliti dari profil SLBN Semarang total jumlah keseluruhan orang tua yang anaknya tercatat sebagai siswa/siswi di SLB Negeri Semarang berjumlah 454 orang.

Adapun rincian ketunaan dan kelas dari siswa/siswi SLBN Semarang, dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Data Siswa/siswi SLB Negeri Semarang

Ketunaan /Kelas	SD	SMP	SMA
A (Tuna Netra)	12	4	3
B (Tuna Rungu)	72	9	16
C1 (Tuna Grahita Sedang)	98	51	33
C (Tuna Grahita)	49	41	48
D (Tuna Daksa)	8	8	2
Total	239	113	102

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.
2. Anak tercatat sebagai siswa/siswi aktif di sekolah luar biasa Semarang.

Teknik *Insidental Sampling* digunakan untuk pengambilan sampel yang, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pada orang yang kebetulan ditemui, yaitu siapa saja yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti, dan bila dipandang orang tersebut cocok dengan kriteria yang sudah ditentukan sebagai populasi, maka dapat digunakan sebagai sampel penelitian (Azwar, 2012). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 subjek

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala Kepuasan hidup diukur dengan memodifikasi skala *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Modifikasi ini didasarkan pada aspek-aspek kepuasan hidup yang diungkapkan oleh Feldman dan Robert (Fauzi, 2013) yaitu : merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari, menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya, merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya, berpegang teguh pada gambaran diri yang positif, mempunyai sikap hidup yang optimistik dan suasana hati yang bahagia, yang terdiri dari 37 aitem dengan daya beda aitem berkisar antara 0,300 – 0,694. Estimasi reliabilitas skala kepuasan hidup diperoleh dari koefisien skala *Alpha Cronbach* sebesar 0,930.

Skala yang kedua yaitu skala rasa yang didasarkan pada dimensi rasa syukur dari Watkin, Woodwar, Stone, & Kolts (2003), yaitu : keberlimpahan (*sense of abundance*), apresiasi sederhana (*simple appreciation*), apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of other*), yang terdiri dari 34 aitem dengan daya beda berkisar antara 0,300 – 0,764. Estimasi reliabilitas skala rasa syukur diperoleh dari koefisien skala *Alpha Cronbach* sebesar 0,933. Korelasi *product-moment* digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini.

Uji hipotesis menggunakan korelasi *product-moment*. Uji hipotesis antara kepuasan hidup dan rasa syukur diperoleh $r_{xy} = 0,814$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dan kepuasan hidup. Hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris apakah ada hubungan positif antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai r_{xy} sebesar 0,814 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup terhadap orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Artinya semakin tinggi rasa syukur orang tua, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. Sebaliknya, jika semakin rendah rasa syukur orangtua, maka semakin rendah pula kepuasan hidup orangtua dengan anak berkebutuhan khusus.

Uji koefisien determinasi diperoleh $R^2 = 0,663$. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel rasa syukur terhadap kepuasan hidup sebesar 66,3 % sedangkan sisanya 33,7 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti kesehatan, penghasilan, realisme dari konsep-konsep, usia serta pernikahan dan keluarga.

Rasa syukur yang tinggi dapat memberikan dampak bagi kepuasan hidup khususnya bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus yang dimiliki. Berdasarkan studi pendahuluan di awal penelitian menunjukkan bahwa kepuasan yang dirasakan orang tua selain dipengaruhi oleh rasa syukur, terdapat faktor lain yang mempengaruhi seperti dukungan emosi dari orang tua lain yang juga mempunyai anak berkebutuhan khusus, sehingga mereka dapat saling berbagi mengenai pengalaman, serta bagaimana cara terbaik untuk bisa merawat dan menerima kondisi anak dengan ikhlas dan dilandasi rasa bahagia.

Kesejahteraan hidup dapat ditingkatkan melalui pengungkapan rasa syukur menurut Haworth (Dewanto & Retnowati, 2015) dikarenakan rasa kebersyukuran mempunyai kaitan yang besar dengan komponen kesejahteraan psikologis individu, yang meliputi pertumbuhan pribadi, penguasaan terhadap lingkungan, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Wood, Joseph, Maltby, 2009). Berdasarkan paparan diatas, diketahui bahwa kepuasan hidup subjek penelitian terbilang baik, karena sejumlah 13 orang termasuk kategori sangat tinggi dan 37 orang termasuk kategori tinggi.

SLB Negeri Semarang merupakan tempat ataupun wadah yang tepat bagi anak dengan kebutuhan khusus yang mereka miliki, dengan berbagai fasilitas yang menunjang tumbuh kembang anak, seperti diterapkannya berbagai terapi yang meliputi: terapi okupasi, terapi musik, terapi wicara, sensori integrasi serta fisioterapi. SLB Negeri Semarang juga menempatkan aspek kemampuan dan kemandirian anak sebagai tujuan yang hendak dicapai dengan diterapkannya metode pembelajaran *multiple intelegence* atau metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki anak. Hal ini ditunjang dengan tersediannya berbagai ruang kelas keterampilan yang terdiri dari: tata busana, otomotif, seni kecantikan, elektronika, seni tari, pertamanan, tata boga, kriya kayu, seni musik, ICT, layang-layang serta hantaran.

Emosi syukur menurut Rosenberg (McCullough, Emmons, & Tsang,

2004)melibatkan adanya rasa takjub, rasa terima kasih, dan penghargaan, serta kebahagiaan atas anugerah dan kehidupan yang dijalani. Kebersyukuran sebagai bentuk konstruksi perilaku individu yaitu dengan melakukan tindakan balasan kepada orang lain atas manfaat dan anugerah yang telah diterima.

Terlepas dari fungsi ketersediaan fasilitas SLB Negeri Semarang, dari sudut pandang lain, adanya pemahaman religius yang dianut oleh orang tua sebagai suatu nilai yang ditanamkan secara turun temurun dan membudaya. Penelitian yang dilakukan Miller dkk (Dewanto & Retnowati, 2015) menemukan bahwa orang yang selalu bersyukur dengan berlandaskan rasa keimanan akan mengalami penebalan pada lobus *frontalmedical,parietal*, dan *oksipital*, di *hemisper* kanan dan juga di *precuneus* dan *cuneus* di *hemisper* kiri. Penebalan yang terjadi pada bagian korteks tersebut dapat meningkatkan ketahanan terhadap depresi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Wood, Maltby, Gillet, Linley, & Joseph, 2008) yang menyatakan bahwa kebersyukuran mampu menurunkan tingkat depresi yang dialami oleh individu dan meningkatkan kesejahteraan hidup dari individu tersebut.

Peneliti juga melakukan pengamatan mengenai perilaku orang tua dan anak ketika berada di sekolah peneliti melihat beberapa orang tua yang sigap dalam menemani anak ketika berada di sekolah dengan menyuapi anak, mengantar ke kamar kecil, menggendong anak untuk dapat duduk di kursi roda, membelai dan menciumi anak dengan penuh kasih sayang, serta menunggu di luar kelas sampai pelajaran telah selesai. Perilaku orang tua tersebut menunjukkan kepuasan orang tua terhadap kondisi anak.

Individu yang mempunyai rasa kebersyukuran yang tinggi, mana akan mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi hal ini dikarenakan individu tersebut cenderung untuk merasa lebih puas dan lebih optimis apabila dibandingkan dengan individu yang rasa kebersyukurannya kurang (Sativa & Helmi, 2013).

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S. (2013). *Pengembangan dan Model Pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basar, I. I., & Purwadi. (2006). Hubungan antara kecenderungan hidup sehat dengan kepuasan hidup pada lansia. *Jurnal Humanitas*, 3 (2), 114-125.

- Bethayana, R. B. (2007). Deskripsi Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Inklusi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Bronk, K. C., Pattrick, L. H., Daniel, K. L., Tasneem, L. T., & Holmes, F. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal Of Positive Psychology, 4 (6)*, 500-510.DOI:10.1080/17439760903271439
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*.(Penerjemah : Kartini, Kartono) Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Journal of Professional Psychology, 1 (1)*, 33-47.
- Dienner, E. D. (2009). *Assesing well being*. New York: Springer.
- Emmons, R. A., & McCollough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R., & Shelton, C. M. (2010). *Gratitude and the science of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fauzi, M. (2013). Hubungan dorongan keluarga dan kepuasan hidup lansia berdasarkan status perkawinan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 1*, 280-294.
- Hendriani, W. (2006). Penerimaan keluarga terhadap individu yang mengalami keterbelakangan mental . *Jurnal Insan, 8 (2)*, 100-111.
- Hidayati, N. (2011). Dukungan sosial bagi anak berkebutuhan khusus.*Skripsi*. Gresik: Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Hurlock, B. E. (2006). *Psikologi perkembangan*.(Penerjemah : Metasari, Tjandrasa) Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.(Penerjemah : Istiwijayanti & Soedjarwo) Jakarta: Erlangga.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus, jilid 1*. Jakarta: LPSP3 UI.
- McCullough, M. E., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The gratefull disposition : a conceptual and empirical topography. *Journal Of Personality and Psychology , 82, (1)*. 112-127.DOI:10.1037//0022-3514.82.1.112
- Papalia, D. E. (2009). *Human development : psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Rachman, A. (2013). Perbedaan kepuasan hidup lansia pada kelompok pensiunan dosen UNNES anggota kasih dan non anggota kasih.*Skripsi*. Semarang: Universitas

Negeri Semarang.

- Rohma, N. H. (2013). Hubungan antara kepuasan hidup remaja dengan bersyukur pada siswa SMAIT abubakar boarding school yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development : perkembangan masa hidup, Edisi 5 Jilid 2*. (Penerjemah : Tri Wibowo) Jakrta: Erlangga.
- Sativa, & Helmi. (2013). Syukur harga diri dan kebahagiaan pada remaja. *Jurnal Wacana*.
- Seligman, M. (2005). *Authentic happiness*. (Penerjemah : Eva Yulia Nukman) Bandung: Mizan Pustaka.
- Sucipto, H., & Firdaus, A. I. (2011). *Dahsyatnya syukur dan sabar*. Jakarta: Best Media.
- Sunberg, N. D. (2007). *Psikologi klinis : perkembangan teori, praktik, dan penelitian. Edisi 4* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutjihati, S. (2012). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Syam, Y. (2009). *Sabar dan syukur bikin hidup lebih bahagia*. Yogyakarta : Mutiara Media.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness : development of a measure of gratitude and relationship with subjective well being. . *Social Behavior and Personality, 5*, 431-452.
- Wijayanti, D. (2015). Subjective well-being dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak down syndrome. *Jurnal Psikologi, 4* (1) : 120-130.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443-447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, 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* (8), 54-87. doi:10.1016/j.jrp.2007.11.003