

CONSCIENTIOUSNESS, KEBERSYUKURAN, DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ORANGTUA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

¹Amelia Sari, ²Nurul Qomariyah

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
¹amelpsi1516@yahoo.com

Received: 6 Februari 2023

Revised: 29 April 2023

Accepted: 2 Mei 2023

Abstrak

Individu yang mentalnya sehat dapat menghadapi semua tantangan hidup dengan efektif. Salah satu indikator kesehatan mental adalah hadirnya psychological well-being Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus perlu memiliki psychological well-being yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh conscientiousness dan rasa syukur terhadap psychological well-being pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala Ryff's psychological well-being scales, Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6), dan conscientiousness yang di ambil dari skala HEXACO-PI-R. Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sebanyak 55 orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hipotesis dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa conscientiousness dan kebersyukuran memberikan pengaruh secara simultan sebesar 62% terhadap psychological well-being pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Namun, di antara variabel conscientiousness dan variabel kebersyukuran yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap psychological well-being adalah variabel kebersyukuran.

Kata kunci: *psychological well-being, conscientiousness, rasa syukur, orang tua anak berkebutuhan khusus*

Abstract

Mentally healthy individuals can face all the challenges of life effectively. One of the indicators of mental health is the presence of psychological well-being. Parents who have children with special needs need to have high psychological well-being. The purpose of this study was to determine the effect of conscientiousness and gratitude on psychological well-being on parents of children with special needs. This research is a quantitative study using Ryff's psychological well-being scales, Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6), and conscientiousness taken from the HEXACO-PI-R scale. The subjects in this study were selected using a purposive sampling technique with a total of 55 parents who have children with special needs. The hypotheses were analyzed using multiple regression analysis. The results of this study indicate that conscientiousness and gratitude have a simultaneous effect of 62% on psychological well-being in parents who have children with special needs. However, among the conscientiousness variables and the gratitude variable which has the most dominant influence on psychological well-being is the gratitude variable.

Keywords: *psychological well-being, conscientiousness, gratitude, parents of children with special needs*

PENDAHULUAN

Orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (ABK) harus memiliki mental yang sehat dengan demikian mereka akan dapat menerima, merawat dan mendampingi anak-anaknya dengan optimal. Namun faktanya, banyak orangtua yang memiliki ABK merasa stres, khawatir dan lelah menghadapi anak-anaknya. Perasaan ini wajar, karena banyak liku-liku dalam mendidik anak berkebutuhan khusus. Biasanya, ketika orangtua "menyerah" dengan diagnosis bahwa anaknya membutuhkan perhatian dan kebutuhan khusus, mereka akan berada dalam keadaan sedih, terguncang dan kebingungan. Mereka tidak tahu harus berbuat apa atau bertanya kepada siapa.

Kebingungan yang terus berlanjut pada orangtua dalam menangani ABK dapat berdampak negatif bagi kesehatan maupun kesejahteraan. Salah satu tantangan bagi orangtua adalah menyembuhkan atau meringankan masalah kesehatan anak dan menjalaninya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari (Raina dkk., 2005). Hal tersebut terbukti dapat merugikan baik kesehatan fisik maupun kesejahteraan (*well-being*) orangtua yang memiliki anak disabilitas.

Kuhn dkk. (2018) menyatakan bahwa orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus umumnya mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dan *psychological well-being* lebih rendah. Hasil penelitian Haturahim dan Halimah (2016) menyatakan bahwa orangtua dengan ABK yang memiliki *psy-*

chological well-being yang tinggi dapat menerima keadaan dirinya, membina hubungan yang hangat dengan orang lain, dapat mengarahkan dirinya sendiri, dapat memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, memiliki perencanaan untuk kehidupannya, dan individu yang dapat berkembang dari waktu ke waktu. Sementara itu, orangtua dengan ABK yang memiliki *psychological well-being* yang rendah memiliki karakteristik sebaliknya.

Psychological well-being (PWB) adalah sebuah kondisi di mana individu mampu menerima diri apa adanya, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain juga dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur dirinya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup sehingga membuat hidup yang lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989). Menurut Ryff (1989), dalam *psychological well-being* terdapat 6 dimensi yaitu, penerimaan diri (*self-acceptance*), relasi positif dengan orang lain (*positive relation with other*), otonomi (*autonomy*), *environmental mastery*, tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan pengembangan personal (*personal growth*). Dimensi-dimensi dalam *psychological well-being* ini dapat mengukur tingkat kesejahteraan seseorang.

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, yaitu rasa syukur dan kepribadian

(Nurarini, 2016). Schmutte dan Ryff (1997) telah menguji hubungan dari *trait big-five* kepada dimensi-dimensi *psychological well-being*, hasilnya menunjukkan bahwa *extraversion*, *conscientiousness* dan *neuroticism* yang rendah berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup; *openness to experience* berhubungan dengan *personal growth*; *agreeableness* dan *extraversion* berhubungan dengan hubungan positif, dan *neuroticism* yang rendah berhubungan dengan otonomi.

Menurut Aghbabaei dan Arji (2014), dimensi *conscientiousness* dari HEXACO berkorelasi dengan *psychological well-being*. Pengaruh *conscientiousness* menunjukkan angka negatif dengan interpretasi bahwa ketika orangtua memiliki rencana-rencana dalam hidupnya, namun ternyata mereka diberi anak dengan berkebutuhan khusus maka akan berantakan seluruh rencana hidupnya. Skor tinggi pada *conscientiousness* seseorang menunjukkan bahwa individu cenderung memiliki kehidupan yang teratur, teliti, dan suka merencanakan hal apa yang selanjutnya akan dilakukan. Pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, tentunya mengatur keseharian mereka dengan disiplin adalah penting. Ketika sesuatu hal berantakan tentunya akan berimbas pula pada pengasuhan mereka terhadap anaknya yang berkebutuhan khusus. Orangtua perlu dengan teliti mengatur segala hal, dimulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti

makan, pakaian, sekolah dan lainnya sampai pada pemenuhan kebutuhan khusus anaknya seperti sekolah dan terapi.

Faktor lain yang disebutkan adanya *gratitude* atau kebersyukuran mempengaruhi *psychological well-being*. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengatakan bahwa kebersyukuran ialah sebuah bentuk pengungkapan emosi yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku, kebiasaan, karakter kepribadian serta bentuk moral yang baik, yang nantinya dapat berpengaruh pada respon atau reaksi yang diberikan individu ketika menghadapi suatu situasi. Kebersyukuran berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, karena seseorang yang memiliki kebersyukuran dapat lebih mengapresiasi hal positif ataupun negatif dalam hidupnya, sehingga memunculkan kebahagiaan, perasaan positif, kepuasan hidup, perasaan percaya diri serta meminimalisir tingkat depresi bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Menurut Emmons (2007), jika seseorang banyak bersyukur akan memperbaiki mood, meningkatkan coping, kesejahteraan fisik dan menjadi pribadi yang lebih hangat. Wood, Joseph, dan Maltby (2009) melakukan penelitian mengenai pengaruh rasa syukur (*gratitude*) terhadap *well-being*, dan hasilnya menunjukkan bahwa memang rasa syukur memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap *well-being*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Putri dan Utoyo (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan

antara *gratitude* dan PWB pada mahasiswa. Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Chintya (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dan PWB pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja *full time*. Berdasarkan fenomena dan variabel-variabel yang berkaitan di atas, terlihat variabel yang digunakan hanya satu variabel dan subjek dalam beberapa penelitian tersebut adalah bukan orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus serta masih terbatasnya penelitian yang meneliti variabel *conscientiousness*. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini akan memfokuskan subjek penelitian pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan menggunakan dua variabel bebas sehingga tercapainya tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan hasil empiris mengenai pengaruh *conscientiousness* dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah

orangtua yang memiliki putera/puteri yang berkebutuhan khusus. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 orang yang merupakan orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di daerah Tangerang Selatan, Kabupaten Tangerang, Kota Tangerang, Jakarta dan Depok. Setiap subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini telah memberikan persetujuan dengan menandatangani *informed consent*. Penelitian ini menggunakan 3 skala dari Nurarini (2016). Skala pertama, yaitu skala PWB yang berjumlah 22 butir. Skala ini merupakan modifikasi dari skala PWB Ryff (1989) berdasarkan 6 dimensi *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, perkembangan pribadi, dan tujuan dalam hidup. Contoh butir pernyataan pada tiap dimensi dalam PWB dapat dilihat pada Tabel 1. Skala yang kedua yaitu *conscientiousness* yang dimodifikasi dari alat ukur HEXACO *Personality Inverntroty-Revised* (HEXACO-PI-R) yang berjumlah 5 aitem. Adapun contoh butir pernyataan pada skala *conscientiousness* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Contoh Butir Pernyataan Dimensi PWB

| Dimensi | Pernyataan PWB |
|------------------------------------|--|
| Penerimaan diri | Saya merasa percaya diri dan positif mengenai diri saya. |
| Hubungan positif dengan orang lain | Orang-orang melihat diri saya sebagai orang yang penuh kasih sayang. |
| Otonomi | Keputusan saya biasanya tidak terpengaruh dengan orang lain. |
| Penguasaan Lingkungan | Saya cukup baik dalam mengatur berbagai tanggung jawab sehari-hari. |
| Tujuan dalam hidup | Beberapa orang terhanyut tanpa tujuan dalam hidup, saya tidak seperti itu. |
| Perkembangan pribadi | Bagi saya, kehidupan adalah proses belajar, perubahan, dan pertumbuhan yang terus-menerus. |

Tabel 2. Contoh Butir Pernyataan Dimensi *Conscientiousness*

| Dimensi | Pernyataan <i>Conscientiousness</i> |
|---------------------------------------|---|
| <i>Organization</i> (teratur) | Ketika saya mengerjakan sesuatu, terkadang saya kesulitan karena tidak teratur. |
| <i>Diligence</i> (memiliki ketentuan) | Saya melakukan sedikit usaha untuk mendapatkan sesuatu. |
| <i>Perfectionism</i> (perfeksionis) | Orang lain mengatakan saya perfeksionis. |
| <i>Prudence</i> (berhati-hati) | Saya membuat banyak kesalahan karena saya tidak berpikir sebelum bertindak. |

Tabel 3. Contoh Butir Pernyataan Dimensi Kebersyukuran

| Dimensi | Contoh Pernyataan Syukur |
|------------------|--|
| <i>Intensity</i> | Walaupun anak saya berbeda dengan anak lainnya, terdapat banyak hal dalam hidup saya yang bisa disyukuri. |
| <i>Frequency</i> | Perlu waktu yang banyak sampai akhirnya saya merasa bersyukur mengenai suatu hal ataupun seseorang. |
| <i>Span</i> | Seiring berjalannya waktu saya semakin bisa menghargai orang, kejadian, dan peristiwa yang menjadi bagian dari kehidupan saya. |
| <i>Density</i> | Jika saya harus menulis daftar mengenai hal-hal yang saya syukuri, daftar itu akan sangat panjang. |

Selanjutnya alat ukur ketiga yang digunakan adalah alat ukur yang telah dimodifikasi dari McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yaitu *The Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) berjumlah 6 aitem yang mengukur rasa syukur berdasarkan empat *facet* dari rasa syukur yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Adapun contoh butir pernyataan tiap dimensinya dapat dilihat pada Tabel 3. Ketiga skala tersebut, menggunakan model Likert dengan empat pilihan jawaban mulai sangat tidak sesuai (1) sampai sangat sesuai (4). Uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil yang diperoleh dari *Alpha Cronbach* bahwa setiap variabel dinilai memiliki reliabilitas yang tinggi. Adapun rinciannya yaitu untuk variabel *Psychological Well-being* dengan nilai 0.764, sedangkan untuk *conscientiousness* dengan nilai 0.762, dan untuk variabel rasa

syukur dengan nilai $0 > 774$. Peneliti menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu pengaruh *conscientiousness* dan rasa syukur secara simultan terhadap *psychological well-being* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Peneliti juga akan menggunakan analisis tambahan menggunakan uji F untuk memperkaya hasil penelitian. Seluruh pengolahan data ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS Statistics versi 16 untuk Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data kategorisasi *conscientiousness* yang ditampilkan pada Tabel 4, dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini rata-rata memiliki kategorisasi *conscientiousness* sedang dengan persentase sebesar 63.64%.

Berdasarkan hasil data kategorisasi kebersyukuran yang ditampilkan pada Tabel 5, dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini rata-rata memiliki kategorisasi kebersyukuran sedang dengan persentase sebesar 65.45%. Berdasarkan hasil analisis

data kategorisasi *psychological well-being* yang ditampilkan pada Tabel 6, dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini rata-rata memiliki kategorisasi *psychological well-being* sedang dengan persentase sebesar 67.27%.

Tabel 4. Kategorisasi Data *Conscientiousness*

| Kategori | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| Sangat Rendah | < 10 | 0 | 0.00 |
| Rendah | 10-10 | 2 | 3.64 |
| Sedang | 11-13 | 35 | 63.64 |
| Tinggi | 14-16 | 17 | 30.91 |
| Sangat Tinggi | 16 < | 1 | 1.82 |
| Total | | 55 | 100 |

Tabel 5. Kategorisasi Data Kebersyukuran

| Kategori | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| Sangat Rendah | < 15 | 1 | 1.82 |
| Rendah | 15-16 | 3 | 5.45 |
| Sedang | 17-20 | 36 | 65.45 |
| Tinggi | 21-23 | 14 | 25.45 |
| Sangat Tinggi | 23 < | 1 | 1.82 |
| Total | | 55 | 100 |

Tabel 6. Kategorisasi Data *Psychological Well-Being*

| Kategori | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| Sangat Rendah | < 52 | 0 | 0.00 |
| Rendah | 52-57 | 8 | 14.55 |
| Sedang | 58-67 | 37 | 67.27 |
| Tinggi | 68-74 | 9 | 16.36 |
| Sangat Tinggi | 74 < | 1 | 1.82 |
| Total | | 55 | 100 |

Tabel 7. Data Hasil Uji t Parsial

| Variabel | t | Sig. |
|--------------------------|------|------|
| Kebersyukuran | 7.41 | 0.00 |
| <i>Conscientiousness</i> | 1 | 0 |
| <i>s</i> | 3.55 | 0.00 |
| | 7 | 1 |

Tabel 8. Data Nilai Koefisien

| Variable | Standardized coefficients Beta |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Conscientiousness</i> (X1) | .313 |
| Rasa syukur (X2) | .652 |

Tabel 9. Data Hasil Uji F Simultan

| Variabel | R. Square | F | Sig. |
|---|--------------|------------|-----------|
| <i>Conscientiousness</i> dan kebersyukuran terhadap PWB | 0.620 | 42.43 6 | 0.00 0 |

Setelah uji asumsi dilakukan, peneliti kemudian melakukan analisis regresi berganda melalui uji t parsial. Berdasarkan hasil uji t parsial yang ditampilkan pada tabel 7, dapat dilihat nilai signifikansi kebersyukuran dan *conscientiousness* < 0.05 yang berarti bahwa kebersyukuran dan *conscientiousness* berpengaruh pada PWB. Namun, diantara variabel *conscientiousness* dan variabel kebersyukuran yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap PWB adalah variabel kebersyukuran dengan nilai signifikansi sebesar 0.000.

Selain itu untuk melihat besarnya pengaruh X1 dan X2 terhadap Y, maka peneliti menganalisis hasil dari koefisien melalui nilai beta yang terstandarisasi yang di tampilkan pada Tabel 8. Pada Tabel 8 dapat dilihat bahwa nilai koefisien variabel *conscientiousness* sebesar 0.313 artinya apabila setiap kenaikan satu *conscientiousness* maka PWB orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan naik sebesar 0.313. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan searah antara *conscientiousness* dengan PWB orang tua yang memiliki anak

berkebutuhan khusus.

Koefisien variabel rasa syukur sebesar 0.652 artinya apabila setiap kenaikan satu rasa syukur maka PWB orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan naik sebesar 0.652. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan searah antara rasa syukur dengan PWB orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Peneliti juga melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda melalui uji F simultan yang ditampilkan pada Tabel 9. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *conscientiousness* dan kebersyukuran secara simultan pada PWB. Nilai F yang diperoleh pada hasil analisis regresi berganda ini adalah sebesar 42.436 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hasil analisis ini juga menunjukkan R Square 0.620 yang berarti *conscientiousness* dan kebersyukuran memberikan pengaruh secara simultan sebesar 62% terhadap PWB pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dan sebanyak 38% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Mengasuh anak yang memiliki keterbatasan fungsional dan kemungkinan ketergantungan jangka panjang adalah hal yang sangat sulit. Berbeda kebutuhan, akan berbeda pula kesulitan atau tantangan yang akan dihadapi oleh orangtua. Salah satu tantangan bagi orangtua adalah untuk menyembuhkan atau meringankan masalah kesehatan anak dan menjalaninya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Hal tersebut terbukti dapat merugikan baik kesehatan fisik maupun kesejahteraan (*well-being*) orangtua yang memiliki anak disabilitas (Raina dkk., 2005).

Psychological well-being yang baik sangat diperlukan bagi orangtua ABK yang ditandai dengan orang tersebut memiliki kehidupan yang baik. Merujuk pada definisi *psychological well-being* dari Ryff (1989), orangtua seharusnya mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain juga dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur dirinya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup sehingga membuat hidup yang lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi PWB pada orangtua ABK, namun pada penelitian ini, faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada orangtua dengan ABK yaitu *conscientiousness* dan kebersyukuran. Ditinjau dari

hasil analisis regresi berganda membuktikan bahwa *conscientiousness* dan kebersyukuran memberikan pengaruh secara bersamaan terhadap PWB pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sedangkan dari data analisis deskriptif didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *conscientiousness*, kebersyukuran, dan PWB dalam kategori sedang.

Orangtua yang memiliki *conscientiousness* yang baik menunjukkan bahwa individu cenderung memiliki kehidupan yang teratur, teliti, dan suka merencanakan hal apa yang selanjutnya akan dilakukan (Sekulowicz dkk., 2022; Veisson, 2001). Pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, tentunya mengatur keseharian mereka dengan disiplin adalah penting (Raya dkk., 2013). Ketika sesuatu hal berantakan tentunya akan berimbas pula pada pengasuhan mereka terhadap anaknya yang berkebutuhan khusus.

Orangtua perlu dengan teliti mengatur segala hal, dimulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti makan, pakaian, sekolah dan lainnya sampai pada pemenuhan kebutuhan khusus anaknya seperti sekolah dan terapi. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa dimensi *conscientiousness* dari HEXACO berkorelasi dengan *psychological well-being* (Aghabaei & Arji, 2014; Carter dkk., 2016; Khan, 2020; Kokko dkk., 2013). Sholiha dkk. (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *conscientiousness* dengan semua

dimensi PWB. Pengaruh *conscientiousness* menunjukkan angka negatif dengan interpretasi bahwa ketika orangtua memiliki rencana-rencana dalam hidupnya, namun ternyata mereka diberi anak dengan berkebutuhan khusus maka akan di-persepsikan membawa masalah dalam pelaksanaan rencana hidupnya.

Selain *conscientiousness*, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang lebih besar pada *psychological well-being* orangtua dengan ABK. Orangtua yang memiliki kebersyukuran yang baik akan mensyukuri hal-hal yang terjadi pada dirinya, misalnya, memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan cara melihat kekurangan yang masih terdapat pada orang lain namun tidak terjadi pada dirinya. Hal ini dapat mereduksi stres (Ati dkk., 2018) dan meningkatkan *well-being* (Destyani dkk., 2019; Hizbullah & Mulyati, 2022). Seperti misalnya masih banyak orang lain yang lebih susah, masih banyak orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang tidak bisa memenuhi kebutuhan anaknya seperti terapi, dokter, dan lain-lain.

Orangtua yang memiliki rasa syukur akan bisa melihat sisi lain dari kehidupannya dengan lebih positif sehingga tak hanya terpaku pada keadaannya yang merupakan orangtua dari ABK sehingga *psychological well-being* pada orangtua yang memiliki ABK akan lebih baik (Martin dkk., 2019; Masood dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*, semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*, begitu sebaliknya. Wahyudi dkk. (2021) menemukan bahwa tingginya kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sejalan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Cynthia dkk. (2021) di mana terdapat korelasi yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, kebersyukuran mampu meningkatkan perasaan sukacita dan kedamaian atas kehidupan pada subjek sehingga mengarahkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara garis besar, peneliti menemukan adanya persamaan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Seperti yang dibahas sebelumnya, variabel kebersyukuran terbukti berpengaruh secara positif terhadap *psychological well-being* orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Begitu juga dengan variabel *conscientiousness* yang berpengaruh secara positif terhadap *psychological well-being* orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Disarankan pada penelitian selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih spesifik, sehingga mampu mendapatkan

gambaran yang lebih spesifik lagi dari *psychological well-being* orangtua dengan anak kebutuhan khusus yang berbeda-beda. Selain itu, diharapkan dapat menambah jumlah subjek atau sampel penelitian agar hasil penelitian lebih valid. Disarankan kepada orangtua dengan ABK untuk dapat meningkatkan *conscientiousness* agar memiliki *psychological well-being* yang baik dengan cara perlu membiasakan diri hidup dengan teratur dan merencanakan segala sesuatu sebelum melaksanakannya dan meningkatkan kebersyukuran dengan cara menyadari dan mengapresiasi apa saja nikmat dan bantuan yang telah diterima dari pihak lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghababaei, N., & Arji, A. (2014). Well-being and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 56, 139-142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.037>.
- Ati, M. R. S., Matulesy, A., & Farid, M. (2018). The relationship between gratitude and social support with the stress of mother who have children in special needs. *Journal of Child Development Studies*, 3(1), 44-58.
- Carter, N. T., Guan, L., Maples, J. L., Williamson, R. L., & Miller, J. D. (2016). The downsides of extreme conscientiousness for psychological well-being: The role of obsessive compulsive tendencies. *Journal of Personality*, 84(4), 510-522.
- Chintya, D. (2016). Hubungan antara gratitude dengan *psychological well-being* pada mahasiswa uksw yang kuliah sambil bekerja full time. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana: Salatiga.
- Cynthia, C., Riadi, F., Francesca, F., Ivosari, M., & Marpaun, W. (2021). *Psychological well-being* ditinjau dari gratitude pada orangtua dari anak penyandang talasemia di POPTI Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Kesehatan*, 2(1), 1-6. doi: 10.51849/j-p3kk.v2i1.67.
- Destyani, A. R., Ghazali, A. F., Harizta, A. D., & Nashori, F. (2019). Social support, gratitude and psychological well-being of persons with disabilities. *Proceeding of the 1st International Conference on Religion and Mental Health*. doi: <http://dx.doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293369>
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Haturahim, R., & Halimah, L. (2016). Studi deskriptif *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak penderita autism yang bersekolah di SLB-C YPLB Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 2(1).

- Hizbullah, K., & Mulyati, R. (2022). The role of gratitude and family support on psychological well-being of mothers with autistic children. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 2-18. <http://dx.doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.13190>
- Khan, D. (2020). Study of relations between personality traits and psychological well-being. *Opus*, 11(1), 34-55.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748-756.
- Kuhn, J., Ford, K., & Dawalt, L. S. (2018). Brief report: Mapping systems of support and psychological well-being of mothers of adolescents with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(3), 940-946. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3381-0>
- Martin, F., Clyne, W., Pearce, G., & Turner, A. (2019). Self-management support intervention for parents of children with developmental disorders: The role of gratitude and hope. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 980-992. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01308-1>
- Masood, A., Sulman, M., Kamran, F., Ashraf, F., & Arshad, A. (2022). Contours of positivity as determinants of maternal psychological well-being in Pakistani children with and without hearing impairment. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(4), 1123-135. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2020.1755424>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, Jo-Ann. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Nurarini, F. (2016). *Pengaruh rasa syukur dan kepribadian terhadap psychological well-being orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi: UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Putri, F. O., & Utoyo, S. D. B. (2012). *Hubungan antara gratitude dan psychological well-being pada mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: Depok.
- Raina, P., O'Donnell M., Rosenbaum P., Brehaut J., Walter SD., Russell D., Swinton M., Zhu B., & Wood E. (2005). The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *Pediatrics*, 115, 626-636. doi: 10.1542/peds.2004-1689.
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological wellbeing ibu yang

- memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Jurnal Satya Widya*, 32(2), 57-64.
- Raya, A. F., Ruiz-Olivares, R., & Herruzo, J. P. J. (2013). Parenting style and parenting practice in disabled children and its relationship with academic competence and behaviour problems. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 89, 702-709. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.918
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schutte P. S., & Ryff C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *J. Pers. Soc. Psychol*, 73, 549-59. doi: 10.1037//0022-3514.73.3.549.
- Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Manor-Binyamini, I., Boron-Krupinska, K., & Cieslik, B. (2022). The effect of personality, disability, and family functioning on burnout among mothers of children with autism: A path analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,
- Sholiha, R., Bintari, D. R., & Nurwianti, F. (2015). Hubungan trait dan psychological well-being pada masyarakat Kota Jakarta. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 251-256.
- Veisson, M. (2001). Parents of disabled children: *Personality traits. Social Behavior and Personality: An International Journal*, 29(6), 581-592. <https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.6.581>
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota Balikpapan. *Psikoborneo*, 9(4), 820-828.
- 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.