

# EXPERIENTIA

JURNAL PSIKOLOGI INDONESIA

Home (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index/>) / Vol 8, No 1 (2020).  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index/>)

Submit an Article  
([http://journal.wima.ac.id/index.php/submit](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index.php/submit))

## EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia

"Experientia" is a Latin word meaning "knowledge gained from experience". The name Experientia pertains to the learning method and knowledge development practiced in the Faculty of Psychology of Widya Mandala Catholic Surabaya, which emphasizes on "experiential learning", in which the students and the instructors actively participate together in academic endeavors. The vision underlying the journal is to "give psychology away", which is to freely disseminate both empirical and non-empirical research (i.e literature reviews, metaanalysis) within domains of psychology and relevant disciplines pertaining human mind and behaviors. The journal is published twice a year by the Faculty of Psychology of Widya Mandala Catholic University Surabaya.

p-ISSN: 2252-7702

e-ISSN: 2685-9963



Authors (/[index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Article Template (<https://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/id=1zUQlvqRKCymNgQ>)

[ABOUT THE JOURNAL \(/index.php/EXPERIENTIA/about/1\)](#)

Online Submission ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

[Editorial Team \(/index.php/EXPERIENTIA/about/2\)](#)

[Reviewer \(/index.php/EXPERIENTIA/about/3\)](#)

Focus Areas ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Open Access ([/index.php/EXPERIENTIA/about/4](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/4))

Publication Ethics and Standards ([/index.php/EXPERIENTIA/about/5](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/5))

Peer Review Process ([/index.php/EXPERIENTIA/about/6](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/6))

Announcements ([/index.php/EXPERIENTIA/about/7](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/7))

Contact Us ([/index.php/EXPERIENTIA/about/8](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/8))

Visitors (since Aug 20, 2019):

**00015347**

(<http://www.statcounter.com>)

[View My Stats](#)

(<https://statcounter.com/p1206634/guest=1>)

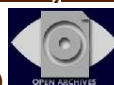
## EXPERIENTIA indexed by:



([https://scholar.google.co.id/citations?hl=en&user=obLaVU0AAAAJ&scilu=&scisig=AMD79ooAAAAAXVujfTdmkCjcdXtAd20Xyl78JSy0RraN&gmla=AJsN-F4sKzsrLiI0ZR\\_JGVC0zFzQJmwPRPq75Juzcl7u6iea\\_jsVGCMMLoNOfc6IhI0Ikj9IBz0bVgOFsIR\\_DO4infclIU57YN65rmtB7\\_Clem4ZC2XtQ&sciund=8241](https://scholar.google.co.id/citations?hl=en&user=obLaVU0AAAAJ&scilu=&scisig=AMD79ooAAAAAXVujfTdmkCjcdXtAd20Xyl78JSy0RraN&gmla=AJsN-F4sKzsrLiI0ZR_JGVC0zFzQJmwPRPq75Juzcl7u6iea_jsVGCMMLoNOfc6IhI0Ikj9IBz0bVgOFsIR_DO4infclIU57YN65rmtB7_Clem4ZC2XtQ&sciund=8241))



(<http://garuda.ristekdikti.go.id/journal/view/5214>)



([index.php/EXPERIENTIA/oai?verb=Identify](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/oai?verb=Identify))



(<https://www.neliti.com/journals/experientia>)

## Visitors

ID 5,561	CN 18
US 451	IN 12
MY 85	RU 10
AU 32	FR 6

Pageviews: 15,084



(<http://s05.flagcounter.com/more/k>)

User

Username

## Announcements



Home (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index/>) / [About the Journal](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index/)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/>) / [Editorial Team](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeam)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeam>)

Submit an Article  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/submit>)

## Editorial Team

### Editor In Chief

- [Agustina Engry](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2372/'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2372/))  
, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

### Editorial Board

- [Florentina Yuni Apsari](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2373/'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2373/))  
, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia
- [Jaka Santosa Sudagijono](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/1655/'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/1655/))  
, Widya Mandala Catholic University Surabaya, Indonesia
- [Elisabet Widyaning Hapsari](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2853/'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2853/))  
, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

Authors ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Article Template (<https://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article-template?id=1zUQlvqRKCymNgQ>)

[ABOUT THE JOURNAL](#) ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Online Submission ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

[Editorial Team](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about) ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

[Reviewer](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about) ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Focus Areas ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Open Access ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Publication Ethics and Standards ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Peer Review Process ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Announcements ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Contact Us ([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about))

Visitors (since Aug 20, 2019):  
**00015340**  
(<http://www.statcounter.com>)  
[View My Stats](#)  
(<https://statcounter.com/p1206634/guest=1>)



(<http://s05.flagcounter.com/more/k>)

### User

Username

Username

Password

Remember me

## Journal Content

Search

Search Scope

All

## Browse

---

» **By Issue**

<http://journal.wima.ac.id/index.php>

---

» **By Author**

<http://journal.wima.ac.id/index.php>

---

» **By Title**

<http://journal.wima.ac.id/index.php>

---

» **Other Journals**

<http://journal.wima.ac.id/index.php>

---

## Information

» **For Readers**

<http://journal.wima.ac.id/index.php>

---

» **For Authors**

<http://journal.wima.ac.id/index.php>

---

» **For Librarians**

<http://journal.wima.ac.id/index.php>

---



EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ISSN: 2252-7702

# EXPERIENTIA

JURNAL PSIKOLOGI INDONESIA

Home (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index>) / Archives  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/issue/archive>) / Vol 7, No 2 (2019)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/issue/view/320>)

Submit an Article  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/submit>)

## Vol 7, No 2 (2019)

DOI: <https://doi.org/10.33508/exp.v7i2> (<https://doi.org/10.33508/exp.v7i2>).

Authors (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about>)

Article Template (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article-template>)  
id=1zUQlvqRKCymNgQ

[ABOUT THE JOURNAL \(/index.php/EXPERIENTIA/about\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about)

## Table of Contents

Online Submission (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about>)

### Artikel

Editorial Team (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about>)

#### **DINAMIKA SELF-ESTEEM PADA MAHASISWA PENYANDANG TUNADAKSA DI UNIVERSITAS X SURABAYA**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2724>)

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2724>)

Jeanet Yener Hingkoa

#### **GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA PELAKU SELF INJURY**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2725>)

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2725>)

Angelin Adelaide Margaretha

Publication Ethics and  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about>)

#### **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN EMOTION FOCUSED COPING PADA PENDERITA STROKE DI KLINIK X KEDIRI**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2726>)

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2726>)

Junike Putri

Announcements (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about>)

#### **HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN (GRATITUDE) DENGAN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2728>)

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2728>)

Rosa Andriani, Agnes Maria Sumargi

#### Visitors

ID 5,561	CN 18
US 451	IN 12
MY 85	RU 10
KR 34	JP 7
AU 32	FR 6

Pageviews: 15,077

FLAG counter

#### **KONSEP DIRI PADA INDIGO DEWASA AWAL**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2729>)

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2729>)

Maria Dini Prasetio

Username |

## **KUALITAS LAYANAN PADA FRONTLINER DI PERGURUAN**

### **TINGGI SWASTA SURABAYA**

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2730>

Selviana Novela Suryadiningsih, Andhika Alexander Repi

Username

Password

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/art>

Remember me

Login

## **PERAN SOSIALISASI EMOSI OLEH IBU & AYAH TERHADAP**

### **REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI**

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2731>

Yettie Wandansari

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/art>

Search Scope

All

Search

Browse

» **By Issue**

<http://journal.wima.ac.id/index.ph>

» **By Author**

<http://journal.wima.ac.id/index.ph>

» **By Title**

<http://journal.wima.ac.id/index.ph>

» **Other Journals**

<http://journal.wima.ac.id/index.ph>

Information

» **For Readers**

<http://journal.wima.ac.id/index.ph>

» **For Authors**

<http://journal.wima.ac.id/index.ph>

» **For Librarians**

<http://journal.wima.ac.id/index.ph>



EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ISSN: 2252-7702

## HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN (*GRATITUDE*) DENGAN STRES PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN GANGGUAN SPEKTRUM AUTISME

Rosa Andriani<sup>1</sup>

Agnes Maria Sumargi<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### Abstrak

Anak dengan gangguan spektrum autisme memiliki perkembangan yang berbeda dari anak-anak pada umumnya. Merawat dan membesarkan anak berkebutuhan khusus, seperti anak dengan gangguan spektrum autisme, tidaklah mudah. Orangtua acapkali mengalami stres karena harus mendampingi anak dalam berbagai kegiatan terapi dan layanan lainnya yang melelahkan dan menghabiskan banyak biaya. Emosi positif seperti *gratitude* dapat dikembangkan untuk mengurangi stres orangtua. Penelitian ini hendak menguji hubungan antara kebersyukuran (*gratitude*) dengan stres pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. Partisipan dalam penelitian ini adalah 40 orang ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. Mereka direkrut dari beberapa pusat terapi, sekolah khusus, dan sekolah inklusi di Sidoarjo. Alat ukur yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* dan *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *gratitude* dengan stres ibu,  $r = -0,310$ ,  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi tingkat *gratitude* ibu, semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *gratitude* ibu, semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Kecenderungan bersyukur dapat mengurangi stres yang dirasakan oleh ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme.

**Kata kunci:** stres ibu, *gratitude*, anak dengan gangguan spektrum autisme.

### Abstract

*In comparison to typical developing children, children with autism spectrum disorder have unusual development. Nurturing and raising children with special needs, particularly children with autism spectrum disorder, are challenging. Parents often experience distress because have to support and accompany their children in a wide range of therapies that can be tiring and costly. Positive emotions such as gratitude could be developed to alleviate parental stress. This study aimed to test the relationship between gratitude and stress among mothers who had children with autism spectrum disorder. Participants were 40 mothers of children with autism spectrum disorder. They were recruited from therapy centres, special schools, and inclusive schools in Sidoarjo. The measures used in the study were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) and Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6). Results showed a significant, negative correlation between gratitude and maternal stress,  $r = -0.310$ ,  $p = 0.007$  ( $p < 0.05$ ). The higher the levels of maternal gratitude, the lower the levels of maternal stress, and vice versa, the lower the levels of maternal gratitude, the higher the levels of maternal stress. The tendency to be grateful seems to reduce the stress levels of mothers who had children with autism spectrum disorder.*

**Keywords:** maternal stress, *gratitude*, children with autism spectrum disorder.

## Pendahuluan

Anak dengan gangguan spektrum autisme (*autism spectrum disorder* atau ASD) memiliki pola perkembangan yang berbeda dari anak-anak pada umumnya. Anak dengan gangguan ini mengalami masalah dalam interaksi sosial seperti kurangnya kontak mata ketika berbicara dengan orang lain, cenderung menyendiri dan tidak tertarik untuk berkomunikasi, serta kurang bisa berbagi kesenangan dan tidak responsif pada orang lain (Glazzard & Stokoe, 2016; Morrison, 2014). Mereka juga menunjukkan pola perilaku yang kompulsif (berulang dan bersifat ritual) seperti menggoyang-goyangkan badan atau tangan berulang kali, jalan dengan kaki jinjit, dan membentur-benturkan kepala (Morrison, 2014). Anak dengan ASD bisa melakukan suatu kegiatan berkali-kali tanpa rasa bosan, seperti menjatuhkan barang dan memutar koin, dan juga mudah terobsesi pada objek tertentu, seperti mobil atau kereta api. Mereka mengalami kesulitan untuk berimajinasi dan terlibat dalam permainan pura-pura (Glazzard & Stokoe, 2016). Banyak anak ASD menunjukkan gejala-gejala ini pada usia dini (kanak-kanak awal), yang diawali dengan adanya masalah bahasa (keterlambatan bicara) dan gangguan komunikasi (Morrison, 2014).

Menjadi orangtua dari anak ASD tentu tidaklah mudah. Orangtua harus merawat, membesarkan, dan mendampingi anak dengan cara khusus. Hal ini dikarenakan anak berkebutuhan khusus memerlukan layanan yang berbeda dari anak-anak pada umumnya (Wong, Hockenberry-Eaton, Wilson, Winkelstein, & Schwartz, 2008). Anak dengan ASD memerlukan berbagai macam penanganan atau terapi, antara lain terapi perilaku, terapi bahasa dan komunikasi, dan terapi sensori integrasi (Mandell, Stahmer, & Brodtkin, 2008). Sering pula mereka harus menjalani diet bebas gluten dan kasein, menghindari makanan berbahan dasar tepung terigu dan susu. Efektivitas penanganan untuk gangguan ini tergantung pada berat ringan gejala autisme, intensif tidaknya terapi dijalankan, dan aktif tidaknya orangtua dalam penanganan (Mandell, et al., 2008). Semakin dini intervensi atau penanganan dilakukan, semakin intensif terapi, dan semakin besar keterlibatan dan dukungan orangtua kepada anak, maka semakin pesat perkembangan dan kemajuan yang ditunjukkan oleh anak yang mengalami ASD. Untuk mencapai semua ini, tentu dibutuhkan upaya, tenaga, dan biaya yang cukup besar. Oleh karena beratnya beban orangtua dalam mendampingi anak dengan ASD, orangtua acapkali mengalami stres.

Stres muncul secara fisiologis, seperti meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan hormon-hormon stres yang mengakibatkan sakit lambung atau perut, sakit kepala, kelelahan, ketegangan otot, susah tidur, dan seterusnya (Sarafino, 2005). Stres dapat pula muncul secara psikologis dalam bentuk perasaan cemas, tegang, bingung, marah, frustrasi dan kurang percaya diri. Dalam bentuk perilaku, individu yang mengalami stres cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan sesuatu, berusaha menghindari dari hal yang membuatnya stres, menunjukkan gangguan makan (kurang makan atau makan secara berlebihan), enggan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan menunjukkan keinginan dan upaya bunuh diri (Sarafino, 2005).

Stres yang dialami orangtua yang memiliki anak ASD berawal dari perasaan sedih dan kecewa karena memiliki anak berkebutuhan khusus (Muniroh, 2010). Reaksi umum orangtua saat mengetahui anaknya memiliki kebutuhan khusus adalah perasaan sedih, kecewa, merasa bersalah, menolak dan marah (Mangunsong, 2009). Mereka juga merasa malu karena memiliki anak dengan perkembangan yang berbeda dari anak-anak pada umumnya. Tak jarang orangtua membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa menerima kondisi anak (Muniroh, 2010).

Selain itu, perilaku anak dan kondisi lingkungan sekitar yang sulit menerima anak dapat menimbulkan kecemasan dan kebingungan pada orangtua. Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang ibu yang memiliki anak dengan ASD (I & N, komunikasi personal, 8 September 2017), diketahui bahwa anak acapkali menunjukkan perilaku melawan atau agresi sewaktu diantar terapi atau saat berada dalam lingkungan yang baru (sekolah). Hal ini menimbulkan

perasaan cemas dan kebingungan karena orangtua tidak tahu harus berbuat apa dalam situasi tersebut. Bahkan saat anak menunjukkan perilaku berulang atau ritual yang dipandang aneh, ibu menjadi semakin marah dan menyalahkan diri sendiri (L, komunikasi personal, 8 September 2017). Dari hasil wawancara ini dapat disimpulkan bahwa emosi-emosi negatif yang dialami ibu yang memiliki anak ASD, seperti rasa cemas, tegang, kebingungan, frustrasi, marah, kurang percaya diri, malu, dan menarik diri dapat memicu munculnya stres dan depresi pada ibu.

Salah satu faktor mempengaruhi stres menurut Wahjono (2010) adalah kondisi individu. Beberapa penelitian mengungkap peran dari faktor kepribadian seperti *neuroticism* terhadap kecemasan dan stres. Jika seseorang memiliki kecenderungan *neuroticism* yang tinggi, maka orang tersebut akan mengalami sikap negatif yang kronik (Watson & Clark, 1984, dalam McCrae & John, 1996). Orang dengan sikap ini mudah tegang, mengalami depresi, frustrasi, merasa bersalah, sering berpikir kurang rasional, rendah diri, memiliki kontrol impuls dan keinginan yang rendah, serta menunjukkan keluhan somatik (McCrae & John, 1996). Berkebalikan dengan kecenderungan *neuroticism*, apabila individu sering mengalami emosi-emosi yang positif, seperti *gratitude*, maka individu cenderung memiliki kesehatan mental yang baik, atau dikatakan berada dalam kondisi *well-being* yang baik.

Beberapa hasil penelitian tentang pribadi yang mudah bersyukur (*grateful personality*) menunjukkan bahwa orang dengan *grateful personality* menampilkan sikap dan perilaku yang positif seperti suka membantu, religius, terbuka (*extrovert*), dan mudah bersosialisasi (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Orang tersebut juga lebih mudah memaafkan dan lebih puas akan hidupnya (Adler & Fagley, 2005 dalam Setiadi, 2016), serta lebih banyak merasakan emosi positif daripada emosi negatif (McCullough, et al., 2002). Mereka tidak begitu materialistik, lebih jarang merasa iri, dan memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah daripada individu-individu yang tidak memiliki *grateful personality* (McCullough, et al., 2002).

Kebersyukuran (*gratitude*) diartikan sebagai perasaan menyenangkan yang merupakan wujud dari rasa syukur atau terima kasih. Perasaan ini muncul ketika individu menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan altruistik dari pihak lain (Emmons & McCullough, 2004). *Gratitude* merupakan salah satu bentuk dari emosi positif yang bertolak belakang dengan perasaan cemas, cemburu, marah serta bentuk emosi negatif lainnya. *Gratitude* dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik, bijaksana dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan (Emmons, 2007 dalam Setiadi, 2016). *Gratitude* sebagai kecenderungan perilaku yang sifatnya menetap (*trait*) dapat menjadi bagian dari jati diri seseorang (*part of character*), yang berlaku sebagai kekuatan moral yang dapat menggerakkan dan mengarahkan hidup orang tersebut sehingga ia dapat memberikan kontribusi yang khas (Emmons, 2007 dalam Setiadi, 2016).

Kecenderungan bersyukur (*gratitude*) dapat berperan sebagai faktor protektif yang membuat individu menjadi pribadi yang tangguh sehingga ia dapat melampaui kondisi yang penuh tekanan (Tugade & Frederickson, 2004; Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004; Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006 dalam Setiadi, 2016). Apabila hal ini diterapkan pada orangtua berkebutuhan khusus, yakni ibu yang memiliki anak dengan ASD, maka ibu yang sering bersyukur akan mengalami banyak emosi positif yang dapat membantunya untuk menjadi pribadi yang tangguh di saat menghadapi tekanan dan stres sebagai akibat dari upaya merawat dan mengasuh anak dengan ASD. Emosi positif inilah yang akan menuntun ibu untuk bangkit dan bertahan dalam menghadapi situasi sosial yang menekan.

Individu yang memiliki rasa syukur yang besar (*gratitude* yang tinggi) cenderung memiliki tingkat kebahagiaan atau kesejahteraan yang tinggi sehingga ia lebih puas dan optimis dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang tidak mudah bersyukur (Wood, Joseph & Maltby, 2010). Selain itu, *gratitude* yang tinggi akan memunculkan perasaan-perasaan positif yang selanjutnya memunculkan evaluasi diri yang positif. Mengingat besarnya manfaat



*gratitude* bagi individu, penelitian ini hendak mengkaji keterkaitan antara *gratitude* dengan stres yang dialami oleh ibu yang memiliki anak dengan ASD. Sejauh ini belum ada penelitian *gratitude* yang diterapkan pada orangtua dari anak berkebutuhan khusus, khususnya yang mengalami ASD. Sekalipun demikian, berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu pada populasi penelitian yang berbeda (pada mahasiswa; Vanesa & Uyun, 2008), dapat dirumuskan hipotesis penelitian: ada hubungan antara *gratitude* dengan stres yang dialami oleh ibu yang memiliki anak dengan ASD.

### Metode

Populasi pada penelitian ini adalah para ibu yang memiliki anak dengan ASD, yang berada pada masa kanak-kanak akhir (usia 6-12 tahun). Digunakannya batasan usia ini karena anak yang memasuki usia sekolah harus beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan teman-teman di sekolah dan harus sudah mandiri. Hal ini merupakan tantangan tersendiri bagi orangtua dan anak dengan ASD. Selain itu, partisipan yang direkrut dalam penelitian ini berdomisili di Sidoarjo, Jawa Timur. Di Sidoarjo, pusat-pusat terapi dan layanan khusus bagi anak dengan ASD berkembang dengan pesat, hal ini memudahkan peneliti untuk mencari partisipan sesuai dengan kriteria penelitian. Oleh karena tidak diketahui secara pasti jumlah ibu dari anak dengan ASD di Sidoarjo, maka digunakan teknik pengambilan sampel purposif (*purposive sampling*). *Purposive sampling* adalah pemilihan sampel dengan ciri-ciri atau sifat yang memiliki kesamaan dengan ciri-ciri atau sifat populasi yang ada (Sugiyono, 2006). Pada penelitian ini, partisipan direkrut dari beberapa pusat terapi, sekolah khusus, dan sekolah inklusi di Sidoarjo.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 40 orang ibu dengan rentang usia 28-47 tahun. Sebagian besar tidak bekerja (28 orang, 70%), memiliki anak dengan rentang usia 9-11 tahun (28 orang, 70%) dan berjenis kelamin laki-laki (32 orang, 80%). Mayoritas memiliki latar belakang pendidikan SMA atau S1 (35 orang, 87,5%).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *gratitude*. Variabel ini diungkap dengan *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)* yang pada prinsipnya mencakup aspek *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* (6 aitem; McCullough, et al., 2002). Semakin tinggi skor *GQ-6* yang diperoleh (skor total), maka semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki oleh ibu. Sebaliknya, semakin rendah skor *GQ-6* (skor total), maka semakin rendah pula tingkat *gratitude* yang dimiliki oleh ibu.

Sementara itu, variabel tergantung dalam penelitian ini adalah stres ibu. Stres diukur dengan menggunakan *DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21)* yang terdiri atas tiga faktor, yakni: depresi, kecemasan, dan stres (21 aitem; Lovibond & Lovibond, 1995). Semakin tinggi skor *DASS-21* yang diperoleh (skor total), maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh ibu. Sebaliknya, semakin rendah skor *DASS-21* yang diperoleh (skor total), maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh ibu.

Baik *GQ-6* maupun *DASS-21* dapat digunakan secara bebas untuk kepentingan penelitian. Kedua skala ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sehingga peneliti dapat langsung menggunakan terjemahan skala setelah meminta izin dari penterjemah. Nilai konsistensi internal (*Alpha Cronbach*) dari *GQ-6* dan *DASS-21* pada penelitian ini adalah 0,875 dan 0,673. Oleh karena nilainya di atas atau mendekati 0,70, maka reliabilitas dari alat ukur ini dianggap cukup baik.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi bivariat (dua variabel) *Kendall's tau b* yang merupakan teknik statistik non parametrik. Hal dikarenakan uji asumsi statistik parametrik, yakni uji asumsi normalitas pada kedua variabel penelitian, tidak terpenuhi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows 16.0*.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji korelasi *Kendall's tau-b* diperoleh nilai korelasi antara *gratitude* dengan stres ibu sebesar -0.310 dengan nilai *p* sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres ibu yang memiliki anak dengan ASD. Semakin tinggi tingkat *gratitude* ibu, semakin rendah tingkat stres yang dialami ibu. Semakin rendah tingkat *gratitude* ibu, semakin tinggi tingkat stres yang dialami ibu.

### Bahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. *Gratitude* terbukti berhubungan negatif secara signifikan dengan stres ibu yang memiliki anak dengan ASD. Kecenderungan ibu untuk terus bersyukur berkaitan dengan menurunnya stres ibu. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vanesa dan Uyun (2008) yang menunjukkan *gratitude* berkorelasi negatif dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat *gratitude* pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresinya, sebaliknya semakin rendah *gratitude* pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat depresi yang dialami.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tampak bahwa *gratitude* yang merupakan salah satu bentuk dari emosi positif menjadi *protective factor* bagi individu. Individu dengan rasa syukur yang besar cenderung mudah memaafkan, puas akan hidupnya, suka membantu, dan lebih merasakan emosi positif daripada emosi negatif (Setiadi, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki sifat *grateful* cenderung menunjukkan kecemasan dan depresi yang lebih rendah daripada mereka yang tidak memiliki *grateful personality* (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Pada prinsipnya, *gratitude* membuat individu menjadi pribadi yang tangguh dan penuh optimisme (Tugade & Frederickson, 2004; Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004; Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006 dalam Setiadi, 2016).

Ibu yang memiliki anak dengan ASD mengalami banyak masalah yang berawal dari rasa kecewa dan sedih karena memiliki anak berkebutuhan khusus (Mangunsong, 2009). Emosi negatif ini semakin bertumpuk dengan adanya tekanan-tekanan sosial dari lingkungan sekitar yang membuatnya merasa malu dan tersisihkan karena kondisi anak (Muniroh, 2010). Ibu juga dituntut untuk terlibat aktif dalam terapi dan upaya-upaya penanganan lainnya (Mandell et al., 2008). Situasi ini dapat menimbulkan stres pada ibu. Kecenderungan bersyukur membantu ibu untuk tidak berfokus pada emosi-emosi negatif, melainkan menjadikannya lebih positif dalam memandang hidup, membuatnya mengalami perasaan-perasaan positif, dan memiliki *coping stress* yang berorientasi pada pemecahan masalah (Wood et al., 2010). Dengan demikian, ibu yang memiliki anak dengan ASD tampak tangguh sekalipun menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, serta lebih sejahtera dan bahagia. Berdasarkan mekanisme ini, penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih jauh keterkaitan antara *gratitude* dengan resiliensi, stres dan *well-being*.

### Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara *gratitude* dengan stres pada ibu yang memiliki anak dengan ASD. Implikasi praktis dari hasil penelitian adalah terbukanya wawasan ibu dan pihak sekolah atau pusat terapi mengenai pentingnya memiliki rasa syukur bagi kesehatan mental orangtua. Hal ini dapat ditumbuhkan melalui cara berpikir yang positif (misalnya, berpikir bahwa anak dengan ASD memiliki banyak kelebihan dan keunikan, tidak hanya kekurangan), sikap yang optimis (misalnya, percaya bahwa terapi akan mendatangkan hasil yang positif asalkan dijalankan secara konsisten), dan ucapan-ucapan terima kasih dalam berbagai situasi.

Perlu dicatat bahwa penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan, yakni jumlah partisipan penelitian yang terbatas (40 orang saja) dan kontrol peneliti yang kurang selama pengisian kuesioner (kuesioner dititipkan kepada pihak sekolah atau pusat terapi). Disarankan penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak orangtua, termasuk mereka yang berdomisili di luar Sidoarjo. Dengan demikian, generalisasi penelitian menjadi lebih luas lagi. Diharapkan pula peneliti berikutnya dapat mendampingi partisipan penelitian selama mengisi kuesioner, sehingga partisipan dapat menanyakan langsung kepada peneliti jika kurang mengerti isi aitem dan instruksi pengerjaannya. Cara ini memberikan keuntungan lainnya seperti peneliti dapat memastikan bahwa partisipan sendiri yang mengisi kuesioner dan bukan orang lain. Selain itu, kuesioner dapat dikumpulkan secara langsung kepada peneliti, sehingga tidak ada kuesioner kosong yang kembali. Akhirnya, penelitian selanjutnya dapat menguji berbagai variabel penelitian lainnya yang berkaitan dengan *gratitude* dan stres, seperti resiliensi, *well-being*, dan dukungan sosial.

#### Daftar Pustaka

- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Glazzard, J., Stokoe, J., Hughes, A., & Netherwood, A. (2016). *Asih asah asuh anak berkebutuhan khusus di sekolah*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Mandell, D. S., Stahmer, A. C., & Brodtkin, E. S. (2008). Autism spectrum disorders in childhood. In T. P. Gullotta & G. M. Blau, *Handbook of childhood behavioral issues: Evidence-based approaches to prevention and treatment* (pp. 345-369). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus (jilid satu)*. Jakarta: LPSP 3 Fakultas Psikologi UI.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1996). An Introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215. doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x
- 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
- Morrison, J. (2014). *DSM-5 made easy: The clinician's guide to diagnosis*. New York: The Guilford Press.
- Muniroh, S. M. (2010). Dinamika resiliensi orang tua anak autis. *Jurnal Penelitian*, 7(2), 1-10.
- Sarafino, E.P. (2005). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (fifth edition)*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Vanesa, R. A.A., & Uyun, Q. (2008). Hubungan antara kebersyukuran dengan depresi pada mahasiswa, *Naskah Publikasi Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, Universitas Islam Indonesia. Diunduh dari [http://psychology.uin.ac.id/images/stories/jadwal\\_kuliah/naskah-publikasi-04320102.pdf](http://psychology.uin.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-04320102.pdf)
- Wahjono, S. I. (2010). *Perilaku organisasi*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Wong, D. L., Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelstein, M. L., & Schwartz, P. (2009). *Buku ajar keperawatan pediatric*. Jakarta: EGC.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005