

FAKTOR-FAKTOR YANG BERPERAN DALAM KEBERSYUKURAN (*GRATITUDE*) PADA ORANGTUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Adang Hambali, Asti Meiza, Irfan Fahmi
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. AH Nasution No 105
e-mail: asti_b44@yahoo.co.id

Abstract

This study aimed to explore of what factors that influencing gratitude of Muslim parents who having children with special needs. This study was a preliminary stage to develop an instrument of specific gratitude. The research methods used literature study and qualitative approach by in-depth interview. The subjects were six couple of parent from childrens with special needs. The result found that there were differences as well as similarities about concept of gratitude between Western perspective and Islam particularly in term of appreciation and expression. Gratitude emerged to respond something acquired covering things, happiness moments, ability to cope difficulties, and weaknesses. There was also having added value namely spiritual experience that pushed motive to getting closer toward Allah SWT. Positive feeling and emotion emerged such as kindhearted, positive thinking, and optimistic in facing the life.

Keywords: *gratitude, children with special needs, Islamic perspective*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menggali faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran pada orangtua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) sebagai langkah awal untuk mengembangkan sebuah alat ukur tentang kebersyukuran yang spesifik. Metode penelitian dilakukan dengan studi literatur dan pendekatan kualitatif menggunakan wawancara mendalam. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 pasangan orang tua yang memiliki anak ABK secara beragam. Hasil penelitian ini adalah ada perbedaan dan persamaan dalam konsep syukur menurut pandangan Barat dan Islam terutama dalam wujud apresiasi dan ekspresinya. Kebersyukuran muncul sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa benda, momen bahagia, kemampuan menangani kesulitan yang dialami, dan keterbatasan yang dimiliki. Adanya faktor tambahan yakni munculnya pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekati diri kepada Allah Swt. Dan merasakan emosi dan kekuatan positif berupa ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup.

Kata kunci : syukur, anak berkebutuhan khusus, paradigma Islam

PENDAHULUAN

Al-Qur'anul Karim, Surah Ibrahim ayat 7 berbunyi: *Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhan-mu memaklumkan: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."* Terdapat banyak ayat dalam al-Qur'an yang memuat tentang syukur.

"Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati, agar kamu bersyukur." (QS. An-Nahl ayat 78).

Kata *syukur* diambil dari bahasa Arab yaitu kata *syakara*, *syukuran*, Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *syukur* berarti ¹⁾ *rasa terima kasih kepada Allah;* ²⁾ *untunglah (pernyataan lega, senang, dan sebagainya)*. Orang-orang yang bersyukur

adalah mereka yang dapat mengambil manfaat dan pelajaran dari ayat-ayat Allah. Bersyukur mencakup tiga hal yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lidah, dan bersyukur dengan perbuatan. Mayoritas ayat-ayat tentang bersyukur dalam al-Qur'an disandingkan dengan *sabar*, seperti yang termuat pada Surah Luqman ayat 31: “... *Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi semua orang yang sangat sabar lagi banyak bersyukur.*” Sabar adalah menahan jiwa dari keluh kesah dan marah, menahan lisan dari mengeluh serta menahan anggota badan dari berbuat tidak lurus (Qayyim, 2009). Kedua komponen ini berperan besar pada fenomena berikut yaitu Kebersyukuran orangtua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Hallahan dan Kaufman (2006) mendefinisikan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak yang membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus untuk mengembangkan segenap potensi yang mereka miliki.

Terdapat beberapa *stake holder* yang berkaitan dengan ABK, di antaranya yang paling penting adalah orangtua, keluarga, dan negara, yang dalam hal ini keberadaannya diwakili oleh pemerintah. Sebelum pelaksanaan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan studi banding ke berbagai tempat terapi ABK di Australia, yang sudah dikategorikan negara yang maju dan menaruh perhatian besar pada ABK. Di negara ini, dari ketiga *stake holder* yang disebutkan di atas, negara memegang peranan paling dominan dalam keberadaan ABK. Sebagai contoh, anak-anak yang mendapat diagnosa ABK di bawah usia 7 tahun maka orangtuanya akan diberi tunjangan keuangan oleh negara. Hal ini mengingat biaya untuk pendidikan ABK tidaklah murah karena melibatkan banyak hal yaitu guru, terapis, metode dan media belajar, serta fasilitas lain. Mengingat kondisi ini belum ditemukan di Indonesia, maka peneliti memilih *stake holder* ABK lainnya, namun dalam sudut pandang Islam adalah yang terpenting yaitu orangtua.

Penerimaan orangtua sebagai wujud kebersyukurannya dalam menerima keberadaan ABK, untuk kemudian mengusahakan pendidikan yang terbaik untuknya, menjadi sesuatu yang sangat penting. Studi kualitatif berbentuk studi kasus yang dilakukan oleh Indah Moningsih (Moningsih, 2007) merupakan contoh gambaran penerimaan positif orangtua pada anak *Mental Retardation* (MR) yaitu dengan cara di antaranya memberikan perasaan positif kepada anaknya dan menerima segala keterbatasan yang dimiliki anak.

Dengan fenomena di atas maka menarik untuk mengkaji tentang faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran pada orangtua yang memiliki ABK berdasarkan paradigma Islam.

Dalam istilah psikologi, kebersyukuran merupakan padanan arti dari *gratitude*. Menurut Ibnu Ujaibah, definisi *syukur* adalah kebahagiaan hati atas nikmat yang diperoleh yang diikuti dengan pengarahannya seluruh anggota tubuh supaya taat kepada Sang Pemberi nikmat serta pengakuan atas segala nikmat yang diberikannya dengan rendah hati (Isa, 2010). Sedangkan menurut Sayyid, *syukur* adalah mempergunakan semua nikmat yang telah Allah berikan berupa penglihatan, pendengaran, dan lainnya sesuai dengan tujuan penciptaannya (Isa, 2010).

Dalam al-Qur'an sendiri, banyak firman Allah yang berkaitan dengan syukur, di antaranya pada QS. Ibrahim ayat 7 dan 34 dan QS. Saba' ayat 13, seperti berikut.

“*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu) maka pasti azabKu sangat berat.*” (QS. Ibrahim ayat 7)

“*.... Dan jika kalian menghitung nikmat Allah maka kalian tidak akan pernah selesai menghitungnya.*” (QS. Ibrahim ayat 34)

“*.... Dan sedikit sekali dari hamba-hambaKu yang bersyukur.*” (QS. Saba' ayat 13)

Perilaku syukur diwujudkan dalam tiga hal. *Pertama*, syukur lisan yaitu mem-bicarakan nikmat Allah. *Kedua*, syukur perbuatan yaitu bekerja hanya untuk dan karena Allah. *Ketiga*, syukur hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat yang ber-ada pada diri manusia adalah dari Allah.

Sejauh ini psikologi barat sudah banyak mengembangkan alat ukur tentang kebersyukuran di antaranya McCullough dan kawan-kawan (McCullough, etc, 2002) yang menyusun sebuah kuesioner yang terdiri dari enam item yang diberi nama GQ-6.

Pandangan Islam mengenai keber-syukuran dapat dilihat dari 3 dimensi yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lidah, dan bersyukur dengan perbuatan, maka keenam item memiliki keterbatasan untuk menggali ketiga dimensi syukur ini.

Penelitian-penelitian tentang *gratitu-de* juga sudah banyak dilakukan oleh dunia barat, di antaranya yang terbaru dilakukan Richardson (2014) yang mendaftarkan sepuluh orang yang harus menerima ucapan ‘teri-makasih’. Dayton (2014) meneliti tentang sikap bersyukur. Sedangkan DeSteno (2013) meneliti tentang apa saja yang harus diketahui tentang *gratitude*. Selanjutnya Oriza & Nurwianti (2012) meneliti tentang hubungan antara kekuatan karakter orang Indonesia. Ditemukan lima kekuatan karakter yang menonjol (*signature strengths*) pada orang Indonesia yaitu *gratitude, kindness, citizenship, fairness, dan integrity*. Orang Indonesia direpresen-tasikan oleh suku Batak, Betawi, Bugis, Jawa, Minang, dan Sunda sebanyak 1066 orang partisan.

ABK merupakan anak yang mem-butuhkan pendidikan dan pelayanan khu-sus untuk mengembangkan segenap potensi yang mereka miliki (Hallahan & Kauffman, 2006). Secara umum ABK dikelompokkan menjadi lima klasifikasi yaitu *tunanetra* (gangguan fungsi indera penglihatan), *tunarungu* (gangguan fungsi pendengaran), *tunagrahita* (keterbelakangan mental), *tunadaksa* (gangguan fungsi

gerak motorik), dan *tunalaras* (gangguan emosi dan perilaku sosial). Peraturan Menteri No.70 Tahun 2009 mengklasifika-sikan ABK dengan lebih rinci yaitu *tuna-netra, tunarungu, tunawicara, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, berkesulitanbelajar, lamban belajar, autisme, memiliki gangguan motorik, menjadi korban penyalahgunaan narkoba, tunaganda, dan memiliki kelainan lainnya*. Sedangkan Efendi (2006) menunjukkan istilah ‘berkebutuhan khusus’ kepada anak yang dianggap mempunyai kelainan atau penyimpangan dari kondisi anak normal, baik dalam hal fisik, mental, maupun karakteristik perilakunya. Berdasarkan jenis kelainannya, ABK di-klasifikasikan ke dalam kelainan fisik, kelainan mental, dan kelainan karakter sosial.

Abdullah (2013) merinci klasifikasi yang dibuat oleh Efendi berikut jenis-jenisnya. *Pertama*, kelainan fisik yaitu kelainan yang terjadi pada satu atau lebih organ tubuh. Akibatnya fungsi anggota tubuh tidak bisa berjalan secara normal. ABK yang digolongkan pada kelainan fisik yaitu *tunarungu, tunanetra, tuna-wicara, poliomyelitis, dan cerebral palsy*. *Kedua*, kelainan mental yaitu anak yang memiliki penyimpangan kemampuan ber-pikir secara kritis dan logis dalam men-anggapi dunia sekitarnya. Kelainan men-tal ini bisa dalam arti ‘lebih’ dan bisa dalam arti ‘kurang’. Untuk yang memiliki kategori ‘lebih’ contohnya yaitu anak yang mampu belajar dengan cepat (*rapid learner*), anak berbakat (*gifted*), dan anak jenius (*extremely gifted*). Sedangkan yang memi-likinya kategori ‘kurang’ yaitu anak *tunagra-hita* yang diidentifikasi memiliki tingkat kecerdasan di bawah normal. *Ketiga*, ke-lainan perilaku atau *tunalaras sosial* yaitu anak yang mengalami kesulitan untuk me-nyesuaikan diri terhadap lingkungan, tata tertib, dan norma sosial. ABK yang masuk kategori ini adalah anak *psychotic* dan *neurotic*, anak dengan gangguan emosi, dan anak nakal (*delinquent*).

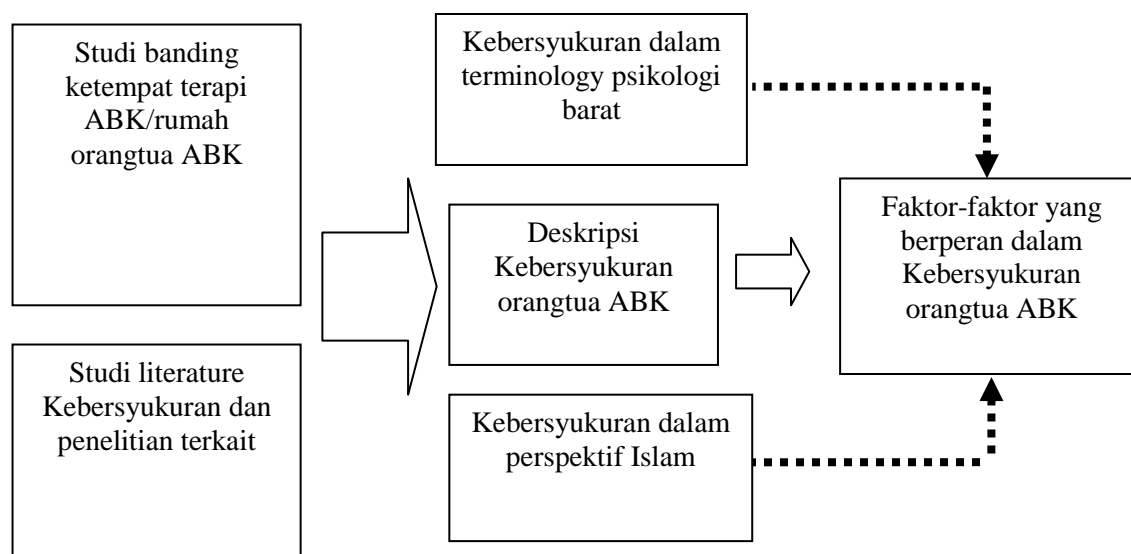
Penelitian ini dilakukan dalam serangkaian proses untuk mengembangkan sebuah alat ukur tentang kebersyukuran orang tua yang memiliki ABK. Seluruh proses ini tergambar pada skema di Gambar 1.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pende-

belakang pendidikan minimal sarjana dan berusia antara 40 hingga 48 tahun serta bekerja sebagai profesional. Sedangkan spesifikasi dari kebutuhan khusus yang dimiliki anak terdiri dari *Cerebral Palsy*, *Down Syndrome*, *Gifted*, *Autism*, dan *Tunarungu*, dengan rentang usia 6 hingga 17 tahun. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan wawancara secara mendalam berdasarkan pedoman

Gambar 2.1. Skema kerangka berpikir



katan *mixed and match method*. Metode ini menggabungkan penelitian deskriptif studi literatur dan kualitatif dimana hal ini dilakukan agar mendapatkan gambaran komprehensif dari kebersyukuran orang tua ABK. Tahap awal penelitian ini berupa tinjauan ulang terhadap keberadaan konsep *gratitude* dan alat ukur *gratitude* dalam sudut pandang barat dan sudut pandang Islam menggunakan metode studi literatur. Tahap selanjutnya kualitatif berupa eksplorasi secara mendalam dengan wawancara mengenai faktor-faktor yang berperan mendasari kebersyukuran orang tua ABK dalam menjalani kehidupannya. Subjek dalam tahap akhir adalah enam (6) pasangan orangtua yang memiliki ABK, baik yang bersifat permanen maupun non permanen. Empat dari enam pasangan responden adalah orang tua dengan latar

wawancara yang berkaitan dengan Kebersyukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada perbedaan mendasar pemaknaan syukur menurut pandangan Barat dan Islam. Merujuk pada Emmons & McCullough (2004); Fitzgerald (1998) kebersyukuran diartikan adanya kebaikan hati untuk merefleksikan kebaikan tersebut melalui apresiasi perasaan, adanya keinginan membantu orang lain, keinginan berbagi dan adanya tindakan nyata secara positif yakni menolong dan membalas kebaikan orang lain. Intinya bahwa sebuah kebaikan haruslah diwujudkan kepada orang lain (*hablum minannas*). Oleh karenanya wujud kebersyukuran adalah ketika seseorang sudah menolong orang lain baik yang

mebutuhkan ataupun tidak atas dasar keberterimakasih atas kondisi yang dialami. Secara singkat bersyukur menurut pandangan Barat adalah refleksi kebaikan pada orang lain berupa membalas kebaikan yang diterimanya.

Berbeda dengan pandangan dari Islam, yang lebih merefleksikan nilai kebaikan yang diterima kepada diri sendiri dan Allah sebagai pencipta. Fokus utamanya adalah *hablum minallah*. Adapun melakukan kebaikan pada orang lain adalah wujud dari beribadah kepada Allah Swt, yang diantaranya mengharuskan menolong orang lain, hormat pada orang tua. Namun demikian, ada kesamaan pemaknaan bersyukur bila ditinjau dari pandangan Barat dan Islam. Bersyukur pada hakekatnya diawali dengan niat baik kemudian sikap yang positif untuk mengapresiasi nilai-nilai kebaikan dengan diwujudkan dengan tindakan baik dan bermoral yang dilakukan secara langsung. Hal ini dikatakan McCullough, dkk (2004) sebagai fungsi moral dari bersyukur. Bersyukur bisa dijadikan sebagai patokan sejauhmana moral seseorang. Seseorang yang bersyukur akan diyakini sebagai orang yang bermoral dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan Surah Ibrahim ayat 7 berbunyi: *Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhan-mu memaklumkan :“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”*

Hal ini bermakna bahwa kufur nikmat dari bersyukur akan menjadi penanda orang yang tidak bermoral. Dalam pandangan Islam, kebaikan seseorang pada hakekatnya adalah kebaikan dari Allah Swt, sehingga sangatlah tidak patut apabila manusia mengabaikan Allah.

Hasil wawancara mengenai kebersyukuran pada kontes orang tua ABK memperlihatkan keluasan dan kedalaman dari makna bersyukur. Ada beberapa hal mendasar yang diperoleh dari wawancara

tersebut sebagai faktor yang berperan dalam kebersyukuran, yakni :

- Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik dari Allah Swt.
- Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual dalam menerima kondisi
- Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang, meliputi cinta dan kasih sayang yang ditujukan pada anak, pasangan dan orang lain yang membantu.
- Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan besar untuk berbagi khususnya pada orang tua yang mengalami kondisi yang sama, juga muncul keinginan menjalankan ajaran agama sebaik-baiknya.
- Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik (*tawakal*). Tindakan kongkrit ini diwujudkan secara detil dalam menjaga kondisi diri pribadi, upaya merawat dan mendidik anak ABK, menyiapkan dana dan fasilitas, menolong dan tidak menyakiti orang lain, membalas kebaikan orang lain, termasuk juga rajin berdoa, beribadah dan melakukan perbuatan baik menurut agama serta adanya upaya kongkrit mengajak orang lain melakukan perbuatan nyata yang baik.
- Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt
- Merasakan ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup

Berdasarkan hasil di atas, dapat kita pahami bahwa kebersyukuran pada orang tua dengan ABK sesungguhnya memperlihatkan dimensi-dimensi kebersyukuran

an yang komprehensif, meliputi seluruh dimensi-dimensi yang telah dikemukakan sebelumnya terkait dimensi kebersyukuran baik dalam pandangan Barat maupun dalam pandangan Islam.

Dalam hal ini kebersyukuran diapresiasi baik pada diri sendiri, pada orang lain yakni manusia sebagai makhluk dan juga kepada Allah sebagai khalik. Hal ini sejalan dengan prinsip dalam agama untuk senantiasa menyeimbangkan antara *hablun minannas* dengan *hablun minallah*. Menurut Ginanjar (2001) hal ini bisa dikatakan sebagai orang dengan ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) yang tinggi.

Sejalan dengan pandangan Seligman (2003) yang membagi kebersyukuran dibagi dalam 2 jenis yakni kebersyukuran personal dan kebersyukuran transpersonal. Dengan demikian sesungguhnya bukan hanya personal dan transpersonal saja (pandangan Islam), interpersonal saja (pandangan Barat) tetapi juga melibatkan ketiganya. Selain itu, kebersyukuran sesungguhnya haruslah dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif yakni perasaan senang dan bahagia. Jadi kebersyukuran haruslah merupakan suatu perasaan terima kasih, senang, takjub, dan penghargaan terhadap hidup sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa benda, momen bahagia, kemampuan menangani kesulitan yang dialami, keterbatasan yang dimiliki yang diekspresikan kepada Tuhan, diri sendiri, manusia, dan bahkan makhluk lain serta alam semesta.

Temuan baru dalam dimensi kebersyukuran pada orang tua ABK adalah sejauhmana tindakan nyata yang positif yang dikhususkan 1) segala upaya untuk kebaikan anak ABK, 2) melakukan kebaikan untuk orang lain, 3) melakukan ritual keagamaan/beribadah.

Selain itu, faktor utama yang memengaruhi kebersyukuran orang tua ABK adalah sejauhmana penerimaan diri mereka terhadap kondisi yang dialami anaknya. Penerimaan diri ini akan sangat menentukan keberhasilan dalam mengapresiasi-

kan nilai-nilai kebaikan yang diterimanya baik dari orang lain atau dari Tuhan. Dalam penerimaan ini ditentukan oleh pengetahuan mengenai ABK, pengalaman dalam merawat dan menangani ABK, dukungan dari lingkungan sosial, baik dari pasangan, keluarga terdekat, anak, tetangga dan pihak-pihak yang terlibat dalam ABK. Hal penting lainnya adalah kondisi spiritual pada diri yang secara tidak langsung menentukan sejauhmana menerima takdir dari Tuhan.

Hal lain yang menarik yakni adanya pengalaman spiritual yang mendalam dari orang tua ABK yang memberikan spirit untuk semakin meyakini dan mendekatkan diri pada Tuhan. Pengalaman spiritual ini memberikan keyakinan mendalam bahwa mereka adalah orang tua pilihan yang diberi kemampuan dan kekuatan untuk merawat dan mendidik anak-anak istimewa.

Manfaat nyata dari kebersyukuran pada orang tua ABK menjadi hal penting bagi mereka. Mereka menjadi lebih puas, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup. Ini sejalan dengan Carr (2004); Emmons & Sheldon, 2002 yang melihat bahwa orang yang bersyukur cenderung puas akan hidupnya dan terhindar dari emosi kecewa, frustrasi, dan juga meningkatkan kesehatan dan *Subjective Well-being*. Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003 menyebutkan bahwa mereka lebih bahagia, lebih penolong, dan pemaaf.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Ada perbedaan dan persamaan dalam konsep syukur menurut pandangan Barat dan Islam terutama dalam wujud apresiasi dan ekspresinya.
2. Alat ukur kebersyukuran baik dalam pandangan Barat dan Islam masih bersifat umum dan belum spesifik.
3. Kebersyukuran muncul sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa

- benda, momen bahagia, kemampuan menangani kesulitan yang dialami, dan keterbatasan yang dimiliki.
4. Kebersyukuran meliputi apresiasi, niat atau kehendak, sikap dan tindakan positif secara personal, interpersonal dan transendental.
 5. Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran pada orang tua ABK adalah :
 - Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik dari Allah Swt. Penerimaan diri ditentukan oleh pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual orang tua.
 - Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang, meliputi cinta dan kasih sayang yang ditujukan pada anak, pasangan dan orang lain yang terlibat dan membantu.
 - Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan besar untuk berbagi khususnya pada orang tua yang mengalami kondisi yang sama, juga muncul keinginan menjalankan ajaran agama sebaik-baiknya.
 - Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik (*tawakkal*). Tindakan kongkrit ini diwujudkan secara detil dalam menjaga kondisi diri pribadi, upayamerawat dan mendidik anak ABK, menyiapkan dana dan fasilitas, menolong dan tidak menyakiti orang lain, membalas kebaikan orang lain, termasuk juga rajin berdoa, beribadah dan melakukan perbuatan baik menurut agama serta adanya upaya kongkrit mengajak orang lain melakukan perbuatan nyata yang baik.
 - Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt

- Merasakan emosi dan kekuatan positif berupa ketenangan jiwa atau kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapandalam memandang hidup

Adapun saran-saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini antara lain:

1. Secara teoritis perlu penelaahan konsep kebersyukuran pada konteks lain.
2. Secara praktis, kebersyukuran dapat dijadikan coping yang tepat bagi orang tua ABK
3. Perlu metode pengambilan data yang lebih komprehensif sehingga diperoleh data yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Nandiyah. (2013). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus. *JurnalMagistra No. 86. Th XXV* Desember 2013. ISSN 0215-9511, p 1-10
- Al-Munajjid, Muhammad bin Shalih. (2006). *Silsilatula'malilQolbi*. Bandung :IrsyadBaitus Salam
- Athoillah, Ali Ahmad. (2013). PengaruhKebersyukuranTerhadap*Subjective Well Being* padaRemajaSantriAth-Thohariyyah. Skripsi. Tidakditerbitkan.
- Dayton, Tian. (2014). An Attitude of Gratitude : What This One Little Emotion Can Do for Your Life. *Healthy Living News*
- Friedenberg, Lisa. (1996). *Psychological Testing :An Introduction*. Allyn & Bacon
- Gronlund, NE. (1985). *Measurement and Evaluation in Teaching, 5th Edition*. New York : Mac Millan Publishing Company
- Hallahan, Daniel P. & Kauffman, James M. (2006). Exceptional learners : Introduction to Special Education, 10th Edition. *Journal of Special Education, 27*, 496-508
- McCullough, Michael E., Emmons, Robert A. (2004). *The Psychology of*

Gratitude. New York: Oxford University Press
Moningsih, Indah. (2007). Penerimaan Orang tua pada Anak Mental Retardation. *Jurnal Psikologi*
Oriza, Imelda ID., Nurwianti, Fivi. Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Orang Indonesia.

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
Richardson, Matt. (2014). Ten People You Should Send a Thank-You Note To. *Healthy Living News*
Watkins, P. Etc. (2003). *Gratitude Resentment and Appreciation Test. Revised Edition*. The Oxford Handbook of Positive Psychology.