

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.1 Latar Belakang

Menurut Ganda Sumekar (2009) Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami kelainan dalam segi fisik, mental, emosi dan sosial, sehingga mereka memerlukan pelayanan pendidikan yang khusus sesuai dengan kelainan dan keterbatasan mereka (Anggraini, 2013). Kauffman & Hallahan (2005) (dalam Mahabbati, 2009) menyatakan bahwa ada beberapa jenis tipe-tipe anak berkebutuhan khusus, yaitu tunagrahita, kesulitan belajar, hiperaktif (ADHD), tunalaras, tunarungu, tunanetra, autistik, tunadaksa, dan anak berbakat (*gifted*). Anak berkebutuhan khusus (ABK) mengalami penghambatan dalam perkembangan kognitif, motorik, emosi, dan sosial (Levianti, 2013). Hal ini menyebabkan ABK memiliki keterbatasan yang membuat mereka sulit untuk melakukan setiap kegiatan dan mengembangkan potensi. Oleh karena itu, ABK memerlukan kebutuhan, bimbingan dan perhatian yang lebih dibandingkan anak pada umumnya. Seorang ibu memiliki peran besar dalam kepengasuhan ABK, karena ibu terlibat langsung dalam kepengasuhan anak sepanjang hari (Mahabbati, 2009). Ikatan emosional yang kuat antara ibu dan anak memiliki pengaruh besar terhadap kondisi yang dialami anak.

Ibu yang memiliki ABK harus pandai dalam menyikapi tingkah laku yang menyimpang dari anak tersebut untuk selanjutnya diarahkan pada hal yang positif (Baihaqi & Sugiarmun, 2010). Ibu yang mengasuh ABK tidak sama dengan anak pada umumnya, karena ibu memerlukan pendekatan dan strategi yang khusus (Abdullah, 2013). Seorang ibu perlu memahami kebutuhan dan potensi anak, termasuk peduli akan pendidikan. Anak berkebutuhan khusus memerlukan pendidikan yang khusus untuk memberikan dorongan untuk mengembangkan potensi ABK, serta dukungan ibu dapat mempengaruhi peningkatan perkembangan. Namun, hal tersebut tidak

mudah untuk dilakukan oleh ibu yang memiliki ABK. Bagi ibu yang memiliki ABK dinamika yang terjadi dapat menjadi kompleks dan jauh lebih berat (Hidayati, 2011). Banyak tantangan yang akan dihadapi oleh ibu yang memiliki ABK seperti, finansial, pekerjaan dan waktu yang dikeluarkan lebih besar (Sastry&Aguirre, 2012).

Di sisi lain terdapat reaksi yang dialami ibu, seperti sulit menerima, tidak percaya, *shock*, sedih, kecewa, merasa bersalah, marah, dan menolak. Pada pengalaman seorang ibu anak autis reaksi awal yang dimunculkan adalah *shock* dan tidak percaya dengan keadaan yang di terima (Budhiman, Shattock, dan Ariani, 2002). Pengalaman seorang Ibu yang memiliki anak tunanetra menghadapi penderitaan, frustrasi, sulit menerima, kecewa, dan kemarahan yang disebabkan oleh kondisi anaknya (McClure, 2006). Peristiwa tersebut memberi pandangan bahwa ibu yang memiliki ABK memandang apa pun gangguan yang miliki anak membuat ibu menjadi tertekan dan stres dalam menghadapi ABK. Hal ini dapat mempengaruhi ibu dalam mengasuh ABK, dimana ibu mengalami kesulitan, hambatan dan masalah dalam mengasuh anak. Mengasuh ABK mempunyai cara pengasuhan yang berbeda dari anak pada umumnya, untuk itu terkadang ibu merasa cemas dalam pengasuhan dan merasa tidak bisa mengasuh ABK dengan baik. Perilaku yang ditimbulkan ABK berbeda dari anak pada umumnya. Tidak mudah untuk ibu menyesuaikan diri dengan perilaku ABK. Terkadang ibu merasa kesal dengan perilaku anak yang sulit untuk dikendalikan. Ibu merasa tertekan dengan kondisi yang dialami anak, dimana perasaan tertekan tersebut menimbulkan stres yang cukup berat. Seorang ibu mengalami stres yang lebih karena ibu banyak meluangkan waktu dengan anak di rumah (Dyson, 1997).

Menurut Little (2002) bahwa stres yang dialami oleh ibu dari ABK berhubungan dengan perasaan pesimis ibu akan masa depan anak (Maulina & Sutatminingsih, 2005). Stres yang dialami ibu dapat menimbulkan perasaan pesimis terhadap masa depan anak. Menurut Liwag (dalam Daulay, 2004) seorang ibu yang memiliki anak penyandang retardasi mental menganggap bahwa anak cacat memiliki masa depan yang tidak pasti. Pandangan ibu menjadi pesimis terhadap masa depan anak karena ibu memandang keterbatasan yang dimiliki menjadi hambatan dalam

meraih masa depan. Ibu hanya memandang dari segi kekurangan yang dimiliki ABK tidak memandang kelebihan yang dimiliki anak. Ibu menjadi ragu dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki anak. Kekhawatiran akan masa depan berada di puncak daftar sembilan dari sepuluh ibu, menurut survei IAN (*Interactive Autism Network*) tahun 2009 (Sastry&Aguirre, 2012). Menurut data terbaru tahun 2012, jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia tercatat mencapai 1.544.184 anak, dengan 330.764 anak (21,42%) berada dalam rentang usia 5-18 tahun. Seluruh jumlah tersebut, hanya 85.737 anak berkebutuhan khusus yang bersekolah. Artinya, masih terdapat 245.027 anak berkebutuhan khusus yang belum mengenyam pendidikan di sekolah, baik sekolah khusus ataupun sekolah inklusi (<http://edukasi.kompas.com>). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki ABK masih banyak yang belum memberikan pendidikan sekolah terhadap ABK. Padahal pendidikan sekolah sangat dibutuhkan untuk ABK, karena ABK dapat mengembangkan potensi dengan pendidikan yang diperoleh dari sekolah.

Ibu merasa khawatir terhadap masa depan anak yang akan tidak akan terjadi. Hal ini membuat ibu mengabaikan masa depan anak dan kurang memberi perhatian terhadap pendidikan anak. Ada kecenderungan ibu merasa gagal dalam mengasuh anak, karena ibu tidak dapat menuntun anak untuk mencapai masa depan. Dengan demikian ibu yang putus asa dengan masa depan ABK dapat menyebabkan kepengasuhan ibu menjadi kurang baik. Hal ini dapat di lihat dari hasil wawancara dengan ibu EA yang memiliki ABK, yaitu tunagrahita (*down syndrom*) berinisial H yang merupakan anak pertama dan berusia 31 tahun. Ibu EA bercerita bahwa ia tidak mengetahui tipe-tipe ABK yang dimiliki anak, hanya mengetahui bahwa anaknya memiliki kekurangan dalam berpikir. Banyak tekanan dan stres yang dialami Ibu EA saat mengasuh H, karena ibu EA sulit untuk menangani H dan terkadang tidak mengetahui apa yang diinginkan H. Melihat keterbatasan H membuat ibu EA mengalami kesulitan saat mengasuhnya. Kegiatan sehari-hari H menonton tv dan duduk di rumah, terkadang H pergi keluar rumah untuk membeli makanan ringan dan berjalan-jalan di luar. Ibu EA memandang H memiliki kekurangan dalam berpikir, bahkan H mengalami kesulitan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, seperti mandi

H masih dimandikan oleh Ibu atau Ayahnya. Ibu EA tidak memberikan H pendidikan sekolah, karena ibu EA melihat keterbatasan dan kekurangan H yang tidak memungkinkan untuk bisa bersekolah, meskipun sekolah khusus untuk ABK. H memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam berpikir yang membuat H berperilaku seperti anak kecil. Ibu EA memutuskan H untuk tidak bersekolah karena H mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran karena keterbatasan dan kekurangan dalam berpikir. Jadi ibu EA memandang bahwa H akan sulit untuk mencapai masa depannya karena pola pikir H masih seperti anak kecil, bahkan H mengalami kesulitan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, hal ini membuat ibu EA tidak yakin bahwa H memiliki bakat atau potensi.

Ketidak yakinan seorang ibu yang memiliki ABK tidak hanya dialami oleh ibu EA, tetapi juga ibu M. Berdasarkan hasil wawancara ibu M yang memiliki ABK yang berinisial A yang berusia 8 tahun. A anak kedua dari Ibu M yang memiliki tipe ABK tunarungu. Pada saat M mengetahui A memiliki gangguan dalam pendengaran dan berbicara membuat M syok, stres, dan tidak percaya. Pada saat berkomunikasi dengan A, M merasa kesulitan untuk berkomunikasi apalagi mengetahui apa yang diinginkan A. A disekolahkan di salah satu SLB di Bekasi untuk mendapatkan pendidikan yang disesuaikan dengan keterbatasan A. M merasa tidak yakin dengan masa depan A, karena M merasa bahwa anak normal pasti mengalami kesulitan dalam mencapai masa depan apalagi A yang memiliki kekurangan, tetapi ibu M mencoba untuk menyekolahkan A, bisa kemungkinan dengan A mengeyam pendidikan dapat mengetahui potensi yang dimilikinya.

Tidak hanya kasus ibu EA dan Ibu M, berdasarkan hasil wawancara dengan ibu S yang memiliki ABK tipe tunagrahita (*down syndrom*) yang berinisial K yang berusia 19 tahun, anak ke tiga dari Ibu S. Ibu S mengalami kesulitan dalam menghadapi K, karena terkadang perilaku K sulit untuk diatur. K pernah bersekolah di salah satu SLB Bekasi tetapi K tidak terlalu lama mengeyam pendidikan hanya sampai SD bahkan tidak tamat SD, karena ibu S melihat perkembangan K tidak terlalu banyak berkembang. Ibu S tidak yakin bahwa K dapat mengembangkan potensinya dan mencapai masa depan dengan keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki K, karena

K mengalami kesulitan dalam melakukan setiap kegiatan, apalagi K hanya mengeyam pendidikan sampai SD. Hal tersebut membuat K sulit untuk mengembangkan potensinya, jadi ibu S merasa bahwa K sulit untuk dapat mencapai masa depan. Ibu S tidak berharap banyak K dapat mencapai masa depan untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari merupakan suatu kemajuan untuk K.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa dari ketiga ibu yang memiliki ABK memiliki optimisme yang kurang karena ketiga ibu hanya memandang kekurangan yang dimiliki anak menjadi hambatan dalam mencapai masa depan karena anak terlihat mengalami kesulitan dalam menjalani setiap kegiatan, sehingga ketiga ibu tidak memandang sisi positif yang ada di dalam diri anak. Dengan demikian kedua ibu memiliki pandangan bahwa anaknya tidak mampu mengikuti proses belajar di pendidikan formal.

Ibu yang memiliki ABK tergolong sulit untuk mengetahui kemampuan ABK, karena ketidaktahuan ibu dalam menangani dan mengasuh ABK. Anak berkebutuhan khusus membutuhkan bantuan ibu dengan memberi dukungan kepada anak dan selalu mengamati setiap kegiatan yang dilakukan anak. Melihat peristiwa yang telah dijabarkan sebelumnya diatas bahwa seorang ibu yang memiliki ABK memerlukan optimisme dalam mengasuh ABK. Menurut Seligman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2009) optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal-hal baik, berfikir positif, dan dapat memberikan makna bagi diri individu. Individu yang optimis akan memiliki pemikiran yang positif terhadap sesuatu yang dialaminya. Optimisme merupakan pandangan terhadap harapan yang baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan.

Optimis dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, sehingga akan mempengaruhi perilaku individu ke arah yang positif (Cahyasari & Sakti, 2014). Individu yang optimis dapat mengurangi tekanan dari masalah-masalah yang dialami,

sehingga dapat menangani masalah tersebut dengan memandang positif dalam menjalani kehidupan. Dengan adanya optimisme dapat memberikan pandangan positif dalam mengasuh ABK untuk menuju masa depan.

Optimisme membuat ibu yang memiliki ABK dapat berpikir positif di dalam dirinya untuk menjalani hidup dengan anak berkebutuhan khusus (ABK). Menurut pengalaman seorang ibu yang memiliki anak ADHD menyatakan bahwa dibutuhkan ketangguhan setiap ibu untuk memahami, membaca, dan terus mempelajari perkembangan anak, serta menyikapi dan mengembangkan aspek-aspek kelebihan anak (Baihaqi & Sugiarmun, 2010). Di balik kekurangan ABK ada kelebihan yang dimiliki. Anak berkebutuhan khusus memiliki kesempatan untuk meraih prestasi. Ibu yang optimis dalam membimbing anak untuk mengembangkan bakat yang dimiliki ABK dapat menghasilkan suatu prestasi. Pada kancah internasional anak-anak berkebutuhan khusus juga telah membanggakan bangsa Indonesia dengan mendapatkan emas dalam kontingen *special Olympics Indonesia* (SOINA) yang berlaga di *Special Olympics World Summer Games XIII* di Athena, Yunani 2011. Anak-anak penyandang tuna grahita ini menyumbangkan 15 medali emas, dalam cabang olah raga bulutangkis, tenis meja, renang, lari dan bocce (Haq, 2016). Hal ini dapat dikatakan bahwa ABK memiliki banyak prestasi yang di raih. Prestasi yang di raih ABK berkat dukungan dari ibu yang optimis terhadap ABK dalam mengarahkan dan membimbing anak untuk mengembangkan potensinya untuk menuju masa depan. Ibu yang optimis dapat mengarahkan anak untuk menuju masa depan, sehingga anak lebih berprestasi dalam mengembangkan bakat.

Ibu yang optimis tidak mudah putus asa dalam menghadapi ABK, ibu akan terus bangkit dari kegagalan yang dialami dan terus mencoba. Optimisme juga dapat menghindari munculnya pandangan negatif, sehingga ibu tidak mudah putus asa dan menyerah terhadap hal-hal yang dialami dan terus berjuang dalam setiap rencana yang akan datang. Agar ibu yang memiliki ABK dapat optimis terhadap kondisi yang dialami, maka ibu harus memiliki rasa kebersyukuran.

Pada rasa kebersyukuran akan menimbulkan optimisme kepada ibu yang memiliki ABK. Orang-orang yang bersyukur dilaporkan memiliki emosi positif,

kepuasan hidup, vitalitas, dan optimisme yang lebih tinggi serta depresi dan stress yang lebih rendah (McChullogh, dkk 2002). Sifat kebersyukuran berkorelasi pada optimisme, melihat kebaikan di dalam hidup, kesadaran spiritual, rasa kemanusiaan yang sejalan dengan empati, kerendahan hati dan pengambilan sudut pandang (Peterson&Seligman, 2004). Individu yang bersyukur memiliki sikap optimis dan penuh harapan, dimana seseorang yang bersyukur akan melihat masa lalunya dengan penuh kebersyukuran dan juga diharapkannya dimasa depan nanti (Watkins, 2014). Kebersyukuran akan menimbulkan emosi yang positif, dimana emosi positif ini menyebabkan individu menjadi optimis dalam menjalani kehidupan.

Kebersyukuran membuat ibu yang memiliki ABK berpikir positif terhadap keadaan yang dijalaninya. Menurut Watkins, dkk (2003) mendefinisikan kebersyukuran adalah perasaan yang penuh dengan apresiasi untuk segala kebaikan, anugerah, dan nikmat yang telah didapatkan. Kebersyukuran merupakan sebuah rasa kagum, penuh rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap hidup. Ibu yang bersyukur akan lebih puas, berpikir positif, dan optimisme dalam memandang hidup (Hambali, Meiza, &Fahmi, 2015). Carr (2004); Emmons & Sheldon, 2002 melihat bahwa orang yang bersyukur merasa tercukupi hidupnya dan terhindar dari emosi kecewa, frustasi, dan meningkatkan kesehatan.

Kebersyukuran yang terjadi pada ibu yang memiliki ABK akan menimbulkan pemikiran yang positif. Perasaan tersebut dapat ditunjukkan dengan rasa terimakasih terhadap Tuhan atas anugerah yang telah diberikan. Tidak semua orang menyadari makna kebersyukuran dalam kehidupan. Ibu yang memiliki ABK merasa bahwa nikmat yang di berikan oleh Tuhan suatu berkah yang dapat disyukuri. Ibu yang diberi ABK merupakan suatu anugerah, bukan suatu musibah. Seorang ibu yang memiliki ABK perlu merasa bersyukur, karena di sisi lain banyak ibu yang tidak memiliki anak dan banyak ibu yang memiliki ABK yang kondisi lebih parah. Jadi rasa syukur sangat penting untuk ibu yang memilki ABK, karena dengan kebersyukuran ibu dapat menikmati hidup dan menimbulkan hal-hal positif saat mengasuh anak berkebutuhan khusus. Ibu bersyukur dengan keadaan yang telah diterimanya dan optimis dalam menjalani kehidupannya.

Pada permasalahan diatas peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki ABK. Hasil pembahasan ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Optimisme Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Apakah kebersyukuran berpengaruh terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus?
- 1.2.2 Bagaimana tingkat optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus?
- 1.2.3 Bagaimana tingkat kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus?
- 1.2.4 Seberapa besar pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas. Maka dapat di tarik rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, dapat diperoleh manfaat dari penelitian. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terhadap anak berkebutuhan khusus dengan ibu.
- b. Sebagai salah satu bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya, khususnya di bidang psikologi yang menyangkut kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti
Sebagai ilmu pengetahuan pada bidang psikologi tentang kebersyukuran dan optimisme ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.
- b. Bagi Ibu ABK
Untuk tambahan informasi mengenai kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Optimisme

2.1.1 Pengertian Optimisme

Seligman (dalam Ghufron & Risnawita, 2009) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal-hal baik, berfikir positif, dan dapat memberikan makna bagi diri individu. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, tidak takut pada kegagalan, berusaha untuk tetap bangkit dari kegagalan, dan mencoba kembali bila mengalami kegagalan. Optimisme mendorong individu untuk selalu berfikir bahwa sesuatu yang terjadi merupakan hal yang terbaik bagi dirinya.

Carver dan Scheier menjelaskan optimis adalah ekspektasi individu untuk masa depan. Scheier dan Carver (1993) mendefinisikan optimisme adalah harapan yang memiliki hasil ke arah yang lebih baik dibandingkan hasil yang lebih buruk biasanya akan terjadi ketika individu dihadapkan dengan berbagai masalah dalam berbagai kehidupan yang dialami. Individu yang optimis mengharapkan sesuatu yang baik kepada mereka, sebaliknya individu yang pesimis cenderung mengharapkan sesuatu yang buruk terjadi kepada mereka. Individu yang optimis di saat masalah datang mereka dapat menghadapi tantangan dan sukses dengan mengatasi kesulitan hidup mereka (Carver & Scheier, 2007).

Menurut Frankle optimisme yang dihadapi pada tragedi dan di pandang dari potensi manusia yang memungkinkan manusia untuk: (1) mengubah penderitaan menjadi keberhasilan, (2) mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan untuk mengubah diri sendiri ke arah yang lebih baik, (3) mengubah ketidakkekalan hidup menjadi dorongan untuk bertindak dengan penuh tanggung jawab.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka optimisme dapat dikatakan sebagai suatu pemikiran positif yang membuat individu berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah, memberi keyakinan meraih harapan dalam menghadapi masalah dan tantangan, tetap bangkit dari kegagalan, dan berusaha keras untuk menangani dengan berjuang untuk mencapai tujuan.

2.1.2 Dimensi Optimisme

Pada dimensi optimisme Seligman (Waruwu, 2006) berpendapat bahwa ada tiga dimensi optimisme seseorang, yaitu :

a) Permanent

Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu sifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanent*). Orang yang pesimis percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen atau kejadian itu akan terus berlangsung dan selalu mempengaruhi hidup mereka. Orang yang optimis percaya bahwa penyebab kejadian buruk tersebut bersifat sementara atau *temporary*.

b) Pervasive

Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus). Orang yang pesimis mengungkap pola pikir dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara universal, sedangkan orang yang optimis dengan cara spesifik. Menghadapi peristiwa yang menyenangkan, orang yang optimis melihatnya secara universal atau keseluruhan, sedangkan orang yang pesimis memandang peristiwa menyenangkan disebabkan oleh faktor-faktor tertentu.

c) Personalization

Gaya penjelasan peristiwa yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut dibedakan menjadi internal dan eksternal. Orang yang optimis memandang masalah-masalah yang menekan berasal dari sisi lingkungan (eksternal) dan memandang peristiwa yang menyenangkan bersumber dari dalam dirinya (internal). Sebaliknya, orang yang pesimis memandang masalah-masalah

yang menekan bersumber dalam dirinya (internal) dan menganggap keberhasilan sebagai akibat dari situasi diluar dirinya (eksternal).

2.1.3 Ciri-ciri Optimisme

Beberapa ciri individu yang optimis menurut Seligman (Dalam Nurtjahjanti&Ratnaningsih, 2011) merupakan individu yang memiliki ciri-ciri sikap yang khas, yaitu salah satu diantaranya menghentikan pemikiran yang negatif terhadap peristiwa yang dialami.

Scheier dan Carver (Dalam Ghufron dan Risnawita, 2009) menegaskan bahwa individu yang optimis memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Individu yang optimis akan berusaha menggapai harapan dengan pemikiran yang positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki.
- b) Individu yang optimis berusaha menghadapi stress dan tantangan secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor yang turut mendukung keberhasilannya.
- c) Individu yang optimis terhadap impian untuk mencapai tujuan, terus berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain.
- d) Individu yang optimis dalam melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak memikirkan ketidak berhasilan sebelum mencoba.
- e) Individu yang optimis selalu berfikir yang terbaik, tetapi memahami dalam memilih bagian mana yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.

2.1.4 Faktor-faktor Optimisme

Faktor-faktor optimisme menurut Vinacle (Dalam Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir pesimis dan optimis, yaitu:

a) Faktor etnosentris

Sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.

b) Faktor egosentris

Sifat-sifat yang dimiliki individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain.

2.1.5 Manfaat Optimisme

Optimis berbeda dari pesimis pada kesejahteraan subjektif dalam menikmati ketika mereka mengalami berbagai jenis kesulitan. Kedua jenis orang yang berbeda antara satu dengan yang lain dalam bersikap yang mana mereka mencoba menghadapi kesulitan yang ada di kehidupan mereka: optimis lebih cepat menerima kenyataan dalam tantangan hidup mereka saat ini. Mereka tampak lebih fokus dalam bekerja, aktif dalam mengatasi berbagai upaya mereka menjadi produktif. Mereka kemungkinan kecil menampilkan tanda-tanda untuk menyerah dalam mengejar tujuan mereka (Scheier & Carver, 2001). Sesungguhnya, terdapat bukti bahwa optimisme berhubungan dengan kesehatan yang dapat memberikan keadaan yang lebih baik pada saat tertentu (Scheier & Carver, 2007).

2.2 Kebersyukuran

2.2.1 Pengertian Kebersyukuran

Istilah kebersyukuran atau *gratitude* berasal dari bahas latin “*gratus*” yang berarti rasa senang atau bersyukur. Bahasa latin “*gratus*” merujuk pada sesuatu yang positif, dan ini menunjukkan rasa terima kasih dengan mempengaruhi ke hal positif (Brunner, Watkins, & Webber, 2010; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Watkins, Woodward, Batu, & Kolts 2003). Etimologi ini menunjukkan asosiasi antara nikmat tanpa pamrih dan rasa syukur (Watkins, 2014).

Watkins, dkk (2003) mendefinisikan kebersyukuran adalah perasaan yang penuh dengan apresiasi untuk segala kebaikan, anugrah, dan nikmat yang telah didapatkan. Kebersyukuran dapat mempengaruhi seseorang menjadi positif dalam mengalami rasa syukur sebagai emosi yang menyenangkan dan cenderung dengan emosi positif (Brunner et al, 2010;.Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006).

Kebersyukuran sebagai "kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon segala sesuatu dengan emosi positif atau rasa terima kasih pada kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan suatu hasil yang telah diterima oleh individu" (McCullogh, Emmons dan Tsang, 2002).

Lazarus & Lazarus (1994) mendefinisikan kebersyukuran sebagai emosi empatik yang dihasilkan saat seseorang menyadari bahwa mereka telah mengalami situasi yang menyenangkan dan dapat merasakan empati dengan usaha yang telah dikeluarkan oleh dermawan yang telah menolong mereka (Peterson & Seligman, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kebersyukuran dapat dikatakan sebagai merespon bantuan yang diberikan oleh orang lain terhadap pengalaman positif atas hasil yang didapatkan dengan rasa terimakasih dan respon positif ketika menerima pemberian yang berharga dengan memunculkan perasaan bahagia.

2.2.2 Dimensi Kebersyukuran

Watkins (2014) membagi beberapa dimensi kebersyukuran menjadi tiga bagian yaitu:

a) Memiliki Rasa Kelimpahan

Seseorang merasa bersyukur ketika mereka merasa bahwa kehidupan telah melimpahkan karunianya pada mereka. Orang yang bersyukur memiliki sedikit rasa kekurangan dalam hidup dan merasa bahwa kehidupan telah memperlakukan mereka dengan baik. Mereka tidak merasa bahwa kehidupan yang dijalani tidak adil buat mereka atau merasa bahwa keuntungan yang pantas diterima telah diambil dari mereka. Mereka tidak berpikir belum menerima yang lebih baik dari yang seharusnya didapatkan atau tidak merasa

bahwa mereka berhak atas manfaat atau keuntungan lebih dari apa yang sudah mereka terima dalam hidup. Selain itu seseorang yang bersyukur memiliki rasa akan karunia, yaitu perasaan bahwa kehidupan telah memberikan sesuatu yang lebih dari mereka dapatkan.

b) Apresiasi Terhadap Hal-Hal Baik yang Sederhana

Hal-hal baik yang sederhana ini mengacu pada hal-hal yang sudah ada dan tersedia untuk semua orang dalam kehidupan ini. Seseorang yang mengapresiasi hal-hal yang sederhana ini akan cenderung mengalami perasaan bersyukur karena mereka lebih sering mengalami keuntungan subjektif dalam kehidupan mereka sehari-hari. Jika seluruh kehidupan adalah anugerah, maka seseorang yang bersyukur akan menunjukkan apresiasi lebih pada keuntungan yang datang untuk mereka dari hari ke hari. Seseorang yang bersyukur tidak akan menunggu suatu keuntungan yang sangat besar untuk bisa merasa bersyukur. Hal-hal baik yang sederhana tidaklah mahal dan sensasi yang dirasakan mungkin bisa terlihat seperti hal duniawi.

c) Menghargai Orang Lain

Seseorang yang bersyukur dikarakteristikan dengan menghargai orang lain dalam kehidupan mereka. Jika rasa syukur diperkuat dengan melihat kebaikan dari orang lain, maka seseorang yang sering mengalami rasa syukur harus memiliki perasaan untuk menghargai orang lain. Orang-orang yang bersyukur memahami arti pentingnya menghargai kontribusi orang lain dalam kehidupan mereka dan mereka juga memahami pentingnya mengekspresikan rasa menghargai tersebut. Tidak hanya menghargai kontribusinya, mereka juga mengekspresikan rasa penghargaan tersebut dengan baik. Seseorang yang bersyukur tidak hanya menikmati keuntungan yang sudah mereka peroleh dalam hidup, tetapi mereka juga mewujudkan rasa syukur tersebut berupa ekspresi rasa penghargaan mereka kepada orang lain yang telah berkontribusi dalam hidup mereka.

2.2.3 Karakteristik Kebersyukuran

Watkins (2014) membagi karakteristik kebersyukuran menjadi 2 bagian. Kedua karakteristik tersebut adalah *moral affect theory* dan *gratitude amplification theory*.

a) *Moral affect theory*

Orang yang bersyukur akan cenderung untuk bertingkah laku dengan moral yang baik terhadap orang lain. Mereka mempunyai kemampuan interpersonal dan kemampuan untuk memperlihatkan perilaku bermoral pada orang lain. Seseorang yang bersyukur mempunyai sifat ramah dan empati yang tinggi. Kebersyukuran menambah kekuatan tentang siapa dan apa yang baik dalam hidup seseorang dan juga membuat seseorang ingin berbuat baik pada orang lain. Kebersyukuran itu datang dari luar dan menyebabkan seseorang akan bersikap baik pada orang lain.

b) *Gratitude amplification theory*

Teori ini berkaitan dengan mengkarakteristikan seseorang yang bersyukur sebagai seseorang yang selalu melihat sisi baik pada hal/orang lain.

2.2.4 Faktor-faktor Kebersyukuran

Terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran. Kebersyukuran dapat muncul dari diri individu, yaitu:

a) Spiritualitas

Kebersyukuran memiliki hubungan dengan spiritual dan religius. Individu yang bersyukur cenderung merupakan orang-orang yang religius dan memiliki tingkat yang tinggi dalam kecenderungan spiritual religiusitas instrinsik. Individu dengan religiusitas instrinsik cenderung meningkatkan kebersyukuran karena mereka dapat melihat manfaat atau kebaikan yang tidak ada habisnya pada hidup yang diberikan oleh Tuhan (Watkins, 2003). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Samuel dan Lester (dalam Watkins, 2014) ditemukan bahwa kebersyukuran merupakan bentuk ekspresi emosi nomor dua yang sering ditujukan kepada Tuhan. Hubungan antara kebersyukuran dengan religiusitas adalah bahwa religiusitas dapat meningkatkan kebersyukuran, didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Lambert dkk (dalam Watkins, 2014). Pada penelitian ini suatu kelompok diminta

untuk selalu berdoa pada hal-hal yang telah ditetapkan seperti berdoa untuk pasangan, berdoa pada aktivitas sehari-hari, dll. Hasilnya menunjukkan bahwa level kebersyukuran kelompok ini meningkat dibandingkan dengan sebelumnya, karena berdoa berhubungan dengan perilaku religius, maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kebersyukuran.

b) Demografi

Faktor demografi yang cukup konsisten terhadap kebersyukuran adalah jenis kelamin. Perempuan lebih memiliki sifat kebersyukuran dibandingkan dengan laki-laki. Karena perempuan lebih menunjukkan kebersyukuran dalam ekspresi wajah dengan mengekspresikan emosi mereka dan lebih mendapatkan nilai atas kebersyukuran. Sedangkan laki-laki merasa mendapatkan sedikit keuntungan dari kebersyukuran karena dikaitkan dengan tanggung jawab yang lebih dan juga kecemasan. Hal ini dikarenakan ketika laki-laki bersyukur maka mereka lebih melihatnya sebagai balas budi atau tanggung jawab untuk membalas seseorang yang membuat mereka bersyukur tersebut, sehingga hal ini mengurangi pengalaman bersyukur mereka. Selain jenis kelamin, usia dapat mempengaruhi kebersyukuran seseorang. Semakin seseorang berumur maka memungkinkan mereka untuk semakin mudah bersyukur (Watkins, 2014).

2.2.5 Manfaat Kebersyukuran

Terdapat beberapa manfaat dari kebersyukuran, yaitu *emotional well-being*, *subjectivewell-being*, dan perilaku prososial, yang akan dijelaskan berikut:

a) *Emotional Well-Being*

Kebersyukuran dapat menguatkan emosi positif dalam pengalaman hidup seseorang dengan berbagai manfaat, maka kebersyukuran dapat meningkatkan *emotional well-being*. Banyak penelitian yang mendukung teori ini, jika individu bersyukur dapat mendorong *emotional well-being* maka orang yang bersyukur menjadi orang yang bahagia. Pada konsep ini menemukan bahwa orang-orang yang dinilai bersyukur dinilai lebih merasakan kebahagiaan dibandingkan orang yang dinilai kurang bersyukur (Watkins, Martin, & Faulkner, 2003). Beberapa studi dari

Spangler, Webber, Xiong dan Watkins (2008) memperlihatkan bahwa kebersyukuran di prediksi dapat meningkatkan *emotional well-being* dari waktu ke waktu.

b) *Subjective Well-Being*

Individu yang bersyukur dapat mengalami dan mengekspresikan kebersyukurannya dengan meningkatkan *subjective well-being*. Menurut Lewis (1958) berdasarkan hasil observasinya mengatakan, pujian dapat meningkatkan rasa kesenangan pada manfaat atau kebaikan yang telah di terima, dan jika pujian merupakan ekspresi verbal yang sederhana dari kebersyukuran, maka kebersyukuran dapat melengkapi kebahagiaan dalam menerima manfaat atau kebaikan dalam hidup. Berdasarkan alasan ini, mengalami dan mengekspresikan kebersyukuran seharusnya dapat meningkatkan *subjective well-being*, dan orang yang mengalami kebersyukuran juga cenderung menunjukkan kebahagiaan (Watkins, dkk., 2003).

c) Perilaku Prososial

Rasa syukur berkorelasi positif dengan prososial. Kebersyukuran dapat menimbulkan perilaku prososial, baik pada orang yang merasakan kebersyukuran maupun orang yang menerima ekspresi dari orang yang merasakan kebersyukuran. Tidak hanya menguatkan kebaikan, tetapi kebersyukuran juga menguatkan motivasi seseorang untuk melakukan suatu kebaikan pada orang lain. Aspek prososial syukur mungkin salah satu mekanisme yang paling penting yang menjelaskan mengapa orang bersyukur cenderung orang-orang bahagia. Orang yang bersyukur mungkin cenderung lebih bahagia karena banyak manfaat yang di dapat (Watkins, 2014).

2.2.6 Hambatan Kebersyukuran

Terdapat beberapa hambatan kebersyukuran, yaitu narsisme, sinisme, materialisme/cemburu dan hutang budi, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Narsisme

Saat seseorang percaya bahwa dirinya superior dibandingkan orang lain dan memiliki hak, sebagian besar kebaikan atau berkat yang mereka terima dipandang

sebagai hal yang mereka berhak untuk terima, individu yang narsisme memiliki sedikit hal yang dapat mereka syukuri (McWilliams & Lependorf, 1990; Watkins, 2014).

b) Sinisme

Para peneliti juga telah mengemukakan bahwa sinisme dan kurangnya kepercayaan dapat menghambat kebersyukuran. Banyak studi yang memperlihatkan bahwa individu yang cenderung mengalami kebersyukuran mereka juga percaya dalam “kebaikan dari sang pemberi”. Namun jika seseorang percaya bahwa kebaikan atau berkat yang diberikan kepadanya terdapat motif tersembunyi dibaliknya maka kemungkinan individu tersebut kurang mengalami rasa syukur. Jika kepercayaan akan “kebaikan dari sang pemberi” dapat membawa individu untuk bersyukur, maka sinisme akan menghambat kebersyukuran (Solom, dkk., 2016).

c) Materialisme

Materialisme atau kecemburuan atau iri dapat menghambat kebersyukuran. Individu dengan tingkat materialisme yang tinggi menempatkan nilai pada harta untuk mencapai kebahagiaan. Iri atau cemburu juga membuat seseorang hanya ingin memiliki sesuatu yang orang lain miliki. Merasa iri dan materialisme seharusnya memiliki keterkaitan karena saat seseorang menempatkan nilai yang tinggi pada harta mereka, mereka biasanya juga akan iri terhadap milik orang lain. Saat seseorang iri terhadap milik orang lain, mereka menjadi fokus terhadap hal-hal yang tidak mereka miliki, dimana mengacuhkan mereka dalam memfokuskan diri dari hal baik yang mereka miliki (Solom, dkk., 2016).

d) Hutang Budi

Hutang budi merupakan perasaan keharusan untuk membayar kembali. Meskipun beberapa ilmuwan sosial menyatakan kebersyukuran berhubungan dengan hutang budi, terdapat bukti bahwa saat ini hutang budi dan kebersyukuran merupakan suasana emosi yang berbeda (Watkins, dkk, 2006), dan beberapa studi telah menyatakan bahwa kebersyukuran dengan hutang budi memiliki korelasi negatif. Saat seseorang merasa memiliki keharusan untuk membayar balik, mereka akan tetap merasa tidak nyaman sampai mereka dapat membayar hutangnya kembali

(Greenberg, 1980). Hal ini dapat menghalangi mereka untuk merasa senang akan berkat atau kebaikan yang mereka dapatkan, mereka cenderung tidak melihat nilai yang ada dalam berkat tersebut, yang dimana dapat mengurangi rasa bersyukur (Watkins, 2014). Dengan demikian, orang-orang yang rentan terhadap perasaan berhutang dalam menanggapi berkat atau kebaikan mungkin mengalami kesulitan untuk mengalami rasa syukur (Solom, dkk., 2016).

2.3 Anak Berkebutuhan Khusus

2.3.1 Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus untuk mengembangkan segenap potensi yang mereka miliki (Hallahan & Kauffman, 2006).

Menurut Efendi (2006) istilah anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang dianggap mempunyai kelainan atau penyimpangan dari kondisi anak pada umumnya, baik dalam hal fisik, mental, maupun karakteristik perilaku sosialnya.

Menurut Mangunsong (2010) menyatakan bahwa anak yang tergolong luar biasa atau berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki penyimpangan dari rata-rata anak normal dalam hal ciri-ciri mental, kemampuan-kemampuan sensorik, fisik dan neuromuskular, perilaku sosial dan emosional, kemampuan berkomunikasi, mereka memerlukan modifikasi dari tugas-tugas sekolah, metode belajar atau pelayanan sesuai dengan kebutuhan mereka, yang diajukan untuk mengembangkan potensi atau kapasitasnya secara maksimal (Suryaningrum, Ingarianti, & Anwar, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki kelainan dalam fisik, kognitif, dan sosial yang dapat menghambat potensi, serta memerlukan pelayanan pendidikan yang khusus yang telah disesuaikan dengan kategori dan kebutuhan ABK.

Menurut Kauffman & Hallahan (2005) ada beberapa tipe-tipe anak berkebutuhan khusus, berikut penjelasan tentang tipe-tipe anak berkebutuhan khusus (ABK), yaitu sebagai berikut:

a) Tunagrahita

Anak tunagrahita pada umumnya adalah anak yang memiliki karakteristik yang kecerdasannya dibawah rata-rata yang berbeda dengan anak normal, akibatnya anak sulit untuk melakukan interaksi, berkomunikasi, bersosialisasi dan membedakan konsep sehingga mereka memerlukan layanan khusus dan pendidikan khusus secara baik (Weni, 2013)

b) Kesulitan Belajar

Menurut Hallahan, Kauffman, dan Lloyd (1985) mendefinisikan kesulitan belajar khusus adalah gangguan dalam satu atau lebih proses psikologis yang mencakup pemahaman dan penggunaan bahasa atau tulisan. Gangguan ini membuat individu mengalami kesulitan dalam mendengar, berpikir, berbicara, membaca, menulis, mengeja, dan berhitung (Suryani, 2010).

c) Hiperaktif (*Attention, Deficit, Hyperactivity, and Disorder*)

ADHD adalah istilah populer, kependekan dari attention deficit hyperactivity disorder, (*Attention*= perhatian, *Deficit*= berkurang, *Hyperactivity*= hiperaktif, dan *Disorder*= gangguan). Jadi dapat disimpulkan arti dari keseluruhan kata diatas, bahwa ADHD berarti gangguan pemusatan perhatian disertai hiperaktif. Definisi ADHD adalah kondisi yang memperlihatkan simtom-simtom (ciri atau gejala) kurang konsentrasi, hiperaktif, dan implus yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka (Baihaqi & Sugiarmun, 2010).

d) Tunalaras

Menurut Hallahan dan Kauffman (2006) mendefinisikan tunalaras menjadi tiga bagian, yaitu (1) tingkah laku yang sangat ekstrim dan berbeda dengan tingkah laku anak lainnya, (2) suatu masalah emosi dan perilaku kronis yang tidak muncul secara langsung, (3) tingkah laku yang tidak diharapkan oleh lingkungan karena bertentangan dengan harapan sosial dan budaya (Mahabbati, 2010).

e) Tunarungu

Anak tunarungu merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus, yang mengalami gangguan pendengaran baik sebagian atau seluruhnya. Hal ini

diakibatkan karena tidak berfungsinya sebagian atau seluruhnya alat pendengaran, sehingga ia tidak dapat menggunakan alat pendengarannya secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, dan ini akan membawa dampak kehidupan secara kompleks (Somad, 1996).

f) Tunanetra

Menurut Somantri (2007), anak yang mengalami gangguan penglihatan yang tidak hanya mereka yang buta, tetapi mencakup juga mereka yang mampu melihat tetapi terbatas sekali dan kurang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup sehari-hari terutama dalam belajar, jadi anak-anak dengan kondisi penglihatan yang termasuk “setengah melihat”, “*low vision*” atau rabun adalah bagian dari kelompok tunanetra (Levianti, 2013).

g) Autis

Suatu gangguan perkembangan secara menyeluruh yang mengakibatkan hambatan dalam kemampuan sosialisasi, komunikasi, dan juga perilaku. Pada umumnya penyandang autis mengacuhkan suara, penglihatan ataupun kejadian yang melibatkan mereka, dan mereka menghindari atau tidak merespon kontak sosial (Rahayu, 2014).

h) Tunadaksa

Tunadaksa adalah kerusakan/kecacatan/ketidaknormalan pada tubuh yang mengalami kelainan pada tulang atau gangguan pada otot dan sendi yang menyebabkan kurangnya kapasitas normal (Machdan & Hartini, 2012).

i) *Gifted* (Anak Berbakat)

Ormrod (2009) mendefinisikan keberbakatan sebagai kemampuan atau bakat yang sangat tinggi di satu atau lebih bidang (misalnya dalam matematika, sains, menulis kreatif, seni atau musik). Definisi tentang *gifted* yang dilakukan oleh banyak pakar psikologi biasanya selalu dilakukan dengan menyebut kriteria tentang anak berbakat itu sendiri (Idrus, 2013).

2.4 Hubungan antara Kebersyukuran dengan Optimisme

Seligman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2009) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan

mudah memberikan makna bagi diri. Optimisme merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang dalam memandang suatu keadaan yang dihadapi untuk menjadi lebih baik. Seseorang yang mengalami suatu kegagalan akan terus berusaha untuk bangkit dan mencoba kembali untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Optimisme lebih ditujukan pada pandangan seseorang mengenai sebab terjadinya suatu keadaan baik atau keadaan buruk (Seligman, 1995). Seseorang yang optimis dalam menghadapi suatu keadaan buruk, ia akan menganggap bahwa hal itu tidak akan terulang lagi, sebaliknya seseorang yang pesimis dalam menghadapi suatu keadaan buruk, ia akan menganggap bahwa hal itu akan terulang lagi pada dirinya.

Optimisme yang rendah akan menyebabkan munculnya pandangan negatif terhadap keadaan yang dihadapinya. Pandangan negatif ini dapat menimbulkan rasa kecewa, putus asa, takut, ragu-ragu, dan bimbang. Jika dampak itu terus terjadi maka akan menimbulkan kerugian bagi individu. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan kebersyukuran. Jadi dapat diartikan bahwa kebersyukuran dan optimisme saling berhubungan. Hal ini dapat dibuktikan melalui penelitian Ida Rohmatul Auliyah (2016) yang berjudul “Hubungan Antara Bersyukur dengan Optimisme Pada Mustahiq Lazis Sabilillah Malang” yang berkesimpulan terdapat hubungan antara bersyukur dengan optimisme.

Watkins, dkk (2003) mendefinisikan kebersyukuran adalah perasaan yang penuh dengan apresiasi untuk segala kebaikan, anugrah, dan nikmat yang telah didapatkan. Kebersyukuran merupakan emosi positif berupa rasa terimakasih atas penerimaan karunia, nikmat, dan anugerah yang telah di terima. Hal ini dapat dikatakan bahwa kebersyukuran dapat berpengaruh terhadap optimisme, termasuk optimisme ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Ibu yang mengasuh ABK memang tidak, karena butuh perhatian yang lebih dibandingkan anak yang normal. Dalam mengasuh ABK, ibu akan mengalami putus asa karena merasa tidak dapat mengasuh dengan baik. Selain itu seorang ibu yang melihat kondisi anaknya dapat menimbulkan ketidak yakinan untuk mengasuh ABK menuju masa depannya. Ketidak yakinan ini mengakibatkan seorang ibu menjadi segan untuk mengembangkan bakat yang dimiliki anaknya. Padahal dalam mengasuh

ABK harus memberikan fasilitas pendidikan yang lebih dibandingkan anak normal. Rendahnya kepedulian ibu dalam mengetahui kelebihan yang dimiliki anaknya, menyebabkan anak menjadi tidak dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya. Hal ini menyebabkan ibu menjadi kurang yakin dalam mengasuh anak dengan baik dan kurang yakin dengan masa depan anaknya. Jadi kebersyukuran memiliki peran sebagai rasa syukur ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Ibu menerima kondisi yang dimiliki anaknya dengan bersyukur atas pemberian dari Tuhan dan bersyukur atas dukungan yang di dapat dari lingkungan sekitar. Ibu yang bersyukur akan memiliki pemikiran yang positif dalam mengasuh dan membimbing anak dengan baik, bahkan untuk menuju masa depan anak.

2.5 Kerangka Konseptual

Optimisme dapat dikatakan sebagai suatu pemikiran positif yang membuat individu berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah, memberi keyakinan meraih harapan dalam menghadapi masalah dan tantangan, tetap bangkit dari kegagalan, dan berusaha keras untuk menangani dengan berjuang untuk mencapai tujuan. Variabel optimisme ini terlihat memiliki keterkaitan dengan kebersyukuran, dimana individu yang bersyukur dapat menimbulkan optimisme.

Kebersyukuran dapat dikatakan sebagai merespon bantuan yang diberikan oleh orang lain terhadap pengalaman positif atas hasil yang didapatkan dengan rasa terimakasih dan respon positif ketika menerima pemberian yang berharga dengan memunculkan perasaan bahagia. Kebersyukuran terlihat memiliki pengaruh terhadap optimisme, karena diantara keduanya memiliki aspek, faktor, dan manfaat yang secara tidak langsung sama. Terlihat dari pengalaman individu yang memandang suatu masalah menjadi kearah yang positif, dimana optimisme membuat individu berpandangan positif, sedangkan kebersyukuran membuat individu mengalami emosi positif.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.6 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah diutarakan, maka hipotesis penelitian ini terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dan berhubungan dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu:

1. Penelitian dari skripsi yang berjudul “Tingkat Kebermaknaan Hidup dan Optimisme Pada Ibu yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus” oleh Amelia Putri Nirmala pada tahun 2013. Dalam penelitian ini menggunakan responden sebanyak 99 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Manunggal Slawi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebermaknaan hidup pada ibu yang mempunyai anak kebutuhan khusus dalam kategori tinggi sebesar 85,86% dan optimisme dalam kategori tinggi sebesar 69,70 %. Ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus mempunyai kebermaknaan hidup dan optimisme yang tinggi.
2. Penelitian dari skripsi yang berjudul “Hubungan antara Bersyukur dengan Optimisme Pada Mustahiq Lazis Sabilillah Malang” oleh Ida Rohmatul Auliyah pada tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan analisis *product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan antara bersyukur dengan optimisme yang

ditunjukkan dari hasil *pearson correlation* sebesar (0,360) dengan sig (P) = 0,001 (P<0,01). Artinya jika optimisme tinggi, maka bersyukur juga tinggi, sebaliknya jika bersyukur tinggi, maka optimisme juga tinggi.

3. Penelitian dari skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus” oleh Nissa Amalia pada tahun 2016. Dalam penelitian ini menggunakan responden sebanyak 33 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus ($r= 0,014$; $p= 0,002 < \alpha= 0,05$).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif menjawab rumusan masalah yang memunculkan hipotesis penelitian. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang secara primer menggunakan paradigma postpositivisi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan (seperti pemikiran tentang sebab akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis, dan pertanyaan spesifik, menggunakan pengukuran dan observasi serta pengujian teori), menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survei yang memerlukan data statistik (Emzir, 2014).

3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Pada penelitian ini terdapat dua macam variabel yang digunakan, yaitu variabel bebas atau variabel independen dan variabel terikat atau variabel dependen.

Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2009). Pada penelitian ini variabel independen atau variabel bebas adalah kebersyukuran. Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2009). Pada penelitian ini variabel dependen atau variabel terikat adalah optimisme.

3.2.2 Definisi Konseptual Variabel

3.2.2.1 Definisi Konseptual Optimisme

Optimisme merupakan suatu pemikiran positif yang membuat individu berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah, memberi yakin dapat meraih harapan dalam menghadapi masalah dan tantangan, tetap bangkit dari kegagalan, dan berusaha keras untuk menangani dengan berjuang untuk mencapai tujuan.

3.2.2.2 Definisi Konseptual Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah sebagai merespon bantuan yang diberikan oleh orang lain terhadap pengalaman positif atas hasil yang didapatkan dengan rasa terimakasih dan respon positif ketika menerima pemberian yang berharga dengan memunculkan perasaan bahagia.

3.2.3 Definisi Operasional Variabel

3.2.3.1 Definisi Operasional Optimisme

Optimisme merupakan suatu pemikiran positif yang membuat individu yakin dapat meraih harapan, tetap bangkit dari kegagalan, dan berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah. Skala disusun oleh peneliti berdasarkan teori optimisme Seligman. Pengukuran optimisme meliputi dimensi *Permanent* (Peristiwa Berdasarkan Waktu), *Pervasive* (Peristiwa Berdasarkan Ruang Lingkup), dan *Personalization* (Peristiwa Berdasarkan dari Penyebab Kejadian). Skor yang dihasilkan dapat mengetahui tingkatan optimisme pada individu.

3.2.3.2 Definisi Operasional Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah sebagai mengenali dan merespon bantuan yang diberikan oleh orang lain terhadap pengalaman positif atas hasil yang didapatkan dengan rasa terimakasih dan respon positif ketika menerima pemberian yang berharga dengan memunculkan perasaan bahagia. Terdapat 3 dimensi kebersyukuran yaitu memiliki rasa kelimpahan, apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana, dan menghargai orang lain yang dikembangkan oleh Watkins, dkk (2003).

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Gratitude Resentment, and Appreciation Test-Revised* (GRAT-R). Skor yang dihasilkan dapat mengetahui tingkatan kebersyukuran pada individu dengan rentang skor 1-4 pada 44 item yang telah diadaptasi menjadi 36 aitem pada data final.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi adalah keseluruhan individu yang merupakan subjek penelitian yang akan dilakukan (Rangkuti, 2012). Populasi yang akan digunakan penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berusia yang bertempat tinggal di daerah Jabodetabek.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi (Sugiyono, 2010). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* atau *non-random sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2009). Teknik *nonprobability sampling* yang

digunakan penelitian ini adalah *purposive sampling* yang merupakan penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Rangkuti, 2013).

Menurut Roscoe (dalam Rangkuti, 2013) dalam menentukan ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30-500. Peneliti mengambil sampel sebanyak 30 responden dengan menerapkan karakteristik sehingga tidak semua anggota populasi dapat dijadikan subjek penelitian. Berdasarkan tujuan penelitian, maka terdapat karakteristik sampel, yaitu:

1. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus
2. Berdomisili di Jabodetabek

3.4 Teknik Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan pengambilan data dari kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini kuesioner yang diberikan kepada responden menggunakan skala *Likert* untuk variabel kebersyukuran dan variabel optimisme.

3.4.1. Instrumen Penelitian Kebersyukuran

3.4.1.1 Kisi-Kisi Instrumen Kebersyukuran

Alat ukur *Gratitude Resentment and Appreciation Test-Revised* (GRAT-R) yang disusun oleh Philip C. Watkins, Katherine Woodward, Tamara Stone, dan Russell L. Kolts pada tahun 2003 dari Eastern Washington University, Amerika Serikat. Pada awalnya terdapat 53 pernyataan dengan empat ranah yaitu rasa kelimpahan, apresiasi sederhana, penghargaan untuk orang lain dan pentingnya apresiasi terhadap rasa syukur. Pada penelitian ini Watkins, dkk memberikan instrumen ke 273 mahasiswa sarjana psikologi dan menerima kredit nilai untuk keterlibatan mereka.

Berdasarkan hasil pengukuran dari 53 pernyataan terdapat 9 aitem yang dieliminasi karena memiliki kolerasi yang rendah dan total aitem menjadi 44 aitem. Terdapat tiga faktor yang memiliki nilai diatas 2.00, sehingga menjadi tiga faktor. Aitem yang berkaitan dengan apresiasi terhadap orang lain dan juga pentingnya mengekspresikan kebersyukuran dijadikan satu disalah satu faktor. Jadi dari hasil yang ditetapkan Watkins, dkk akhirnya menetapkan tiga faktor yaitu, rasa kelimpahan, apresiasi sederhana, dan apresiasi terhadap orang lain.

Instrumen GRAT-R ini peneliti membuat setiap aitem disediakan 4 pilihan jawaban skala *Likert* dengan pilihan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Kebersyukuran

Dimensi	Butir Aitem		Total Butir Aitem
	Favorable	Unfavorable	
Merasa Tercukupi	6, 10, 24, 28, 29, 31	2, 3, 4, 7, 12, 14, 21, 26, 32, 37, 39, 42	18 Aitem
Apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana	5, 8, 9, 18, 25, 27, 30, 33, 35, 36, 40, 41, 43	15, 34	15 Aitem
Menghargai orang lain	1, 11, 13, 16, 17, 19, 22, 23, 38, 44	20	11 Aitem
Total Aitem			44

Tabel 3.2
Skoring Butir Skala Kebersyukuran

Pengukuran	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

3.4.1.2 Tujuan Instrumen Kebersyukuran

Gratitude Resentment and Appreciation Test-Revised (GRAT-R) oleh Watkins, dkk untuk mengukur sikap bersyukur yang memiliki hubungan dengan emosi bersyukur (Watkins, 2003). Seorang individu yang mengalami kebersyukuran, bagaimana individu dapat mengalami beberapa emosi yang dialami. Tujuan ini untuk melihat sikap seseorang dalam emosi syukur yang menetap.

3.4.1.3 Teori Instrumen Kebersyukuran

Pengukuran kebersyukuran yang di buat oleh Watkins, dkk (2003) mengacu pada tiga karakteristik orang yang bersyukur. Pertama, orang yang bersyukur tidak pernah merasa kehidupannya terampas, cenderung selalu positif, dan individu yang bersyukur memiliki rasa kelimpahan. Kedua, individu yang bersyukur akan menghargai kontribusi dari orang lain untuk kesejahteraan mereka (*well-being*). Pada teori kebersyukuran telah meningkatkan betapa pentingnya mengatribusikan/memberikan sumber manfaat/kebaikan yang diterima kepada orang lain juga, dan secara umum hal ini telah dilakukan dalam penelitian eksperimental sebelumnya (McCullogh, Kilpatrick, Emmons dan Larson, 2001). Ketiga, orang yang bersyukur dapat dikategorikan dengan kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana. Kesenangan yang sederhana mengacu pada kesenangan dalam hidup yang tersedia bagi kebanyakan orang. Individu yang mengapresiasi kesenangan yang sederhana cenderung lebih peka untuk mengalami perasaan

bersyukur karena mereka akan mengalami manfaat dari perasaan tersebut secara subjektif dalam kehidupan sehari-hari.

3.4.1.4 Populasi Uji Coba Instrumen Kebersyukuran

Pada penelitian ini, peneliti mengadakan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus ke beberapa tempat sekolah luar biasa di Jabodetabek. Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti membuat surat izin terlebih dahulu yang dikeluarkan oleh pihak Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dengan tujuan untuk mendapatkan izin meneliti yang ditunjukkan kepada kepala sekolah SBK (Sekolah Berkebutuhan Khusus) Rumah Melati, SLB (Sekolah Luar Biasa) Mini Bakti, dan SD Laboratorium PGSD FIP UNJ.

Uji coba instrumen yang dilakukan untuk melihat sejauh mana tingkat validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan. Uji validitas digunakan untuk melihat sejauh mana ketepatan dan kecermatan pada alat ukur untuk dapat mengukur atribut yang hendak diukur. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat sejauh mana pengukuran yang dilakukan berkali-kali akan menghasilkan informasi yang sama. Pada uji validitas dan reliabilitas ini peneliti menggunakan Model Rasch.

Model Rasch dipilih karena pemodelan Rasch mampu menghasilkan nilai pengukuran standar *error* untuk instrumen yang digunakan dapat meningkatkan ketepatan perhitungan dan pengujian responden (*person*) dan butir soal (*item*) secara bersamaan (Sumintono & Widhiarso, 2015). Dalam uji reliabilitas ini menggunakan beberapa kriteria yang berlaku pada Model Rasch, dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3
Kriteria Reliabilitas Model Rasch

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Jelek
<0,67	Lemah

Uji validitas menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah SD dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan SD maka aitem tersebut tidak dapat digunakan (Sumintono & Widhiarso, 2015). Uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden dengan karakteristik yang sesuai sampel penelitian.

Hasil uji coba instrumen kebersyukuran yang diadaptasi memiliki skor reliabilitas sebesar 0,88 yang termasuk dalam kriteria bagus. Kemudian peneliti melakukan validitas pada instrumen dan terdapat hanya 8 aitem yang gugur dari 44 aitem yang telah ada sehingga terdapat 36 aitem yang dipertahankan. Berikut adalah butir-butir item yang gugur pada table 3.4 di bawah ini:

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Kebersyukuran

Dimensi	Indeks Daya	Indeks Daya	Diskriminasi	Total Aitem
	Diskriminasi Rendah (gugur)	Tinggi Favorable	Unfavorable	
Merasa Tercukupi	2, 6, 14, 26, 32, 37	10, 24, 28, 29, 31	3, 4, 7, 12, 21, 39, 42	12
Apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana	-	5, 8, 9, 18, 25, 27, 30, 33, 35, 36, 40, 41, 43	15, 34	15
Menghargai orang lain	1, 23	11, 13, 16, 17, 19, 22, 38, 44	20	9
Total Aitem	8	26	10	36

3.4.1.5 Modifikasi Instrumen Kebersyukuran

Penelitian ini melakukan modifikasi instrumen, dimana peneliti melakukan perubahan pada beberapa butir aitem untuk dapat menyesuaikan dengan sampel penelitian. Penyesuaian ini dilakukan agar instrumen yang akan diberikan kepada responden dapat mudah dipahami dan disesuaikan dengan budaya pada masyarakat Indonesia. Pada instrumen kebersyukuran GRAT-R, ada dua aitem yang diganti oleh peneliti. Peneliti menyesuaikan aitem “*Setiap musim gugur, saya sangat menikmati pemandangan pada saat dedaunan berganti warna*” dengan “*Saya merasa tidak ada perubahan yang baik dalam hidup*” dan aitem “*Setiap musim semi, saya sangat menikmati pemandangan bunga-bunga bermekaran*” dengan “*Menurut saya kebahagiaan itu berupa terpenuhinya materi*” karena tidak sesuai dengan budaya dan kondisi di Indonesia.

3.4.1.6 *Back-Translation* Instrumen Kebersyukuran

Pada penelitian ini, peneliti melakukan translate terlebih dahulu terhadap instrumen kebersyukuran di lembaga bahasa UPT UNJ. Peneliti melakukan *back translation* untuk melihat aitem yang telah diterjemahkan sebelumnya, apakah telah mengalami sedikit perubahan atau masih sesuai dengan maksud pengukuran dari instrumen sebelumnya. Setelah peneliti melakukan *back translation*, kemudian peneliti melakukan *expert judgement*.

3.4.2 Instrumen Penelitian Optimisme

3.4.2.1 Konstruk Teoritik Instrumen Optimisme

Pada penelitian ini, peneliti melakukan konstruk alat ukur berdasarkan teori optimisme dari Seligman. Seligman berpendapat ada tiga dimensi optimisme, yaitu Peristiwa Berdasarkan Waktu (*Permanensi*) merupakan gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, Peristiwa Berdasarkan Ruang Lingkup (*Pervasiveness*) merupakan gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, yang meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus), Peristiwa Berdasarkan dari Penyebab Kejadian (*Personalization*) merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut dan dibedakan menjadi internal dan eksternal. Peneliti melakukan konstruk alat ukur dari teori tersebut dengan menyesuaikan dengan kondisi sampel yaitu ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dalam instrumen ini memiliki 26 aitem dan telah dilakukan *expert judgement* dengan ahli bidang psikologi klinis dan metodologi penelitian. Berikut penjelasan kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3.5
Kisi-kisi Instrumen Optimisme

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Total Butir Soal
		Favorable	Unfavorable	
Peristiwa Berdasarkan Waktu (<i>Permanensi</i>)	a. Menganggap peristiwa yang dialami sifatnya hanya sementara	4, 9	2, 25	4
	b. Menganggap peristiwa yang dialami sifatnya menetap	6, 18	8, 14	4
Peristiwa Berdasarkan Ruang Lingkup (<i>Pervasiveness</i>)	a. Memandang suatu peristiwa yang terjadi secara spesifik	15, 23	17, 1	4
	b. Memandang suatu peristiwa yang terjadi secara universal	3, 10	19, 20, 22	5
Peristiwa Berdasarkan dari Penyebab Kejadian (<i>Personalization</i>)	a. Menganggap peristiwa yang terjadi disebabkan oleh diri sendiri/internal	21, 24	12, 13, 16	5

b. Menganggap peristiwa yang terjadi disebabkan oleh faktor-faktor eksternal	5, 11	7, 26	4
Total	12	14	26

Instrumen ini menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Penjelasan skoring butir skala optimisme ada pada tabel 3.6 di bawah ini:

Tabel 3.6
Skoring Butir Skala Optimisme

Pengukuran	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

3.4.2.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Optimisme

Validitas dan reliabilitas dilakukan untuk melihat sejauh mana tingkat validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan. Validitas digunakan untuk melihat sejauh mana ketepatan dan kecermatan pada alat ukur untuk dapat mengukur atribut yang hendak diukur. Reliabilitas dilakukan untuk melihat sejauh mana pengukuran yang dilakukan berkali-kali akan menghasilkan informasi yang sama. Pada uji validitas dan reliabilitas ini peneliti menggunakan Model Rasch.

Model Rasch dipilih karena pemodelan Rasch mampu menghasilkan nilai pengukuran standar *error* untuk instrumen yang digunakan dapat meningkatkan ketepatan perhitungan dan pengujian responden (*person*) dan butir soal (*item*) secara bersamaan (Sumintono & Widhiarso, 2015). Dalam uji reliabilitas ini menggunakan beberapa kriteria yang berlaku pada Model Rasch, dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7
Kriteria Reliabilitas Model Rasch

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,94	Istimewa
0,91-0,94	Bagus Sekali
0,81-0,90	Bagus
0,67-0,80	Jelek
<0,67	Lemah

Validitas menggunakan nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah SD dan MEAN. Jika nilai INFIT MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan SD maka aitem tersebut tidak dapat digunakan (Sumintono & Widhiarso, 2015).

3.4.2.3 Uji Coba Instrumen Optimisme

Pada penelitian ini, peneliti mengadakan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus ke beberapa tempat sekolah luar biasa di Jabodetabek. Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti membuat surat izin terlebih dahulu yang dikeluarkan oleh pihak Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dengan tujuan untuk mendapatkan izin meneliti yang

ditunjukkan kepada kepala sekolah SBK (Sekolah Berkebutuhan Khusus) Rumah Melati, SLB (Sekolah Luar Biasa) Mini Bakti, dan SD Laboratorium PGSD FIP UNJ.

Hasil uji coba instrumen kebersyukuran yang di konstruk sendiri oleh peneliti memiliki skor reliabilitas sebesar 0,96 yang termasuk dalam kriteria istimewa. Kemudian peneliti melakukan validitas pada instrumen dan terdapat hanya 5 aitem yang gugur dari 26 aitem yang telah ada sehingga terdapat 21 aitem yang dipertahankan. Berikut adalah butir-butir item yang gugur pada table 3.8 di bawah ini:

Tabel 3.8
Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Optimisme

Dimensi	Indeks Daya	Indeks Daya	Diskriminasi	Total Aitem
	Diskriminasi Rendah (gugur)	Tinggi Favorable	Unfavorable	
Peristiwa Berdasarkan Waktu (<i>Permanensi</i>)	4, 25	9, 6, 18	2, 8, 14	6
Peristiwa Berdasarkan Ruang Lingkup (<i>Pervasiveness</i>)	17, 3, 10	15, 23	1, 19, 20, 22	6
Peristiwa Berdasarkan dari Penyebab Kejadian (<i>Personalization</i>)	-	21, 24, 5, 11	12, 13, 16, 7, 9 26	
Total Aitem	5	9	12	21

3.5 Analisis Data

3.5.1 Uji Statistik

Penganalisaan data dilakukan menggunakan model Rasch melalui bantuan aplikasi winstep versi 3.73 dan pengujian hipotesis menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0, yang meliputi:

3.5.1.1 Statistika Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul

sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2010). Pada statistik deskriptif digunakan peneliti untuk mendeskripsikan data sampel dengan penyajian data melalui tabel, grafik, modus, mean, median, perhitungan desil, presentil, dan standar deviasi.

3.5.1.2 Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan statistik parametris yang mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sebelum pengujian hipotesis dilakukan terlebih dahulu akan dilakukan pengujian normalitas data (Sugiyono, 2010). Menganalisis normalitas penyebaran data dengan chi kuadrat (Rangkuti, 2012).

3.5.1.3 Uji Linieritas

Pengujian linieritas untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara dua variabel tergolong linier atau tidak. Asumsi linieritas terutama harus terpenuhi jika analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier (Rangkuti, 2012).

3.5.1.4 Uji Kolerasi

Teknik kolerasi ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam besarnya koefisien kolerasi, arah kolerasi, dan bentuk kolerasi (Rangkuti, 2012).

3.5.1.5 Uji Analisis Regresi

Analisis regresi ini bertujuan untuk mengetahui prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2012). Peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier satu prediktor karena memiliki satu variabel prediktor. Berikut ini menjelaskan persamaan garis regresi dengan satu variabel prediktor:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: Y variabel yang diprediksi

X: variabel prediktor

a: bilangan konstan

b: bilangan prediktor

3.5.1.6 Perumusan Hipotesis

Pada hipotesis dalam penelitian ini terdapat perumusan hipotesis dua pihak yaitu:

$$H_0 : r = 0$$

$$H_a : r \neq 0$$

Keterangan:

- H_0 = Hipotesis Nol
- H_a = Hipotesis Alternatif

Hipotesis:

H_0 = Tidak terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

H_a = Terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Responden

Responden penelitian ini adalah seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan berdomisili di Jabodetabek. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 80 responden yang berasal dari survey sebanyak 73 orang dan *googleforms* sebanyak 7 orang. Berikut ini adalah gambaran karakteristik responden:

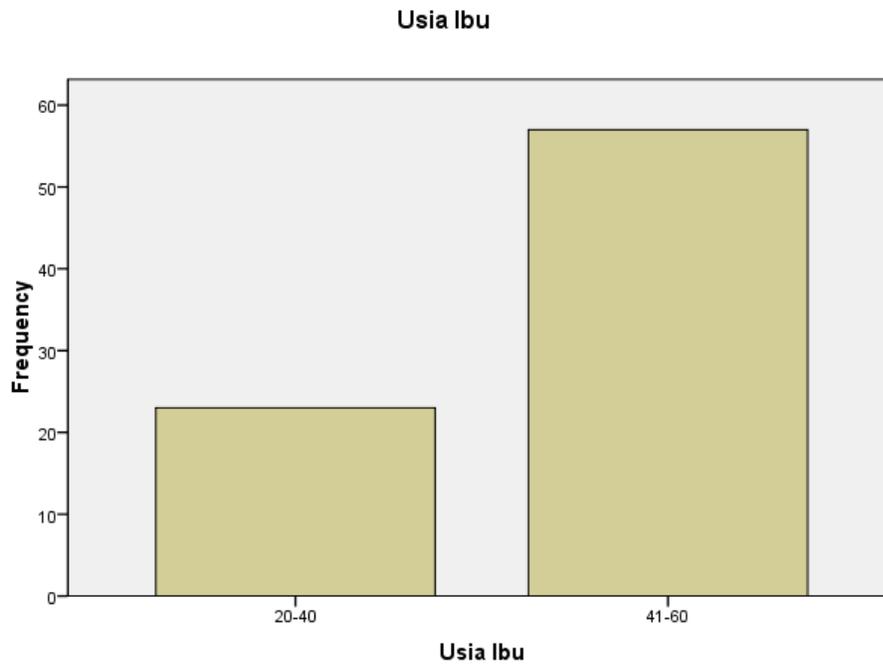
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia Ibu

Berikut gambaran responden terbagi berdasarkan usia. Dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1
Data Distribusi Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
20-40 Tahun	23	28,8%
41-60 Tahun	57	71,2%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa total responden yang berjumlah 80 orang yang berasal dari rentang usia responden 20-40 tahun sebanyak 23 (28,8%) orang dan rentang usia 41-60 tahun sebanyak 57 (71,2%) orang. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut:



Gambar 4.1 Data Distribusi Usia Responden

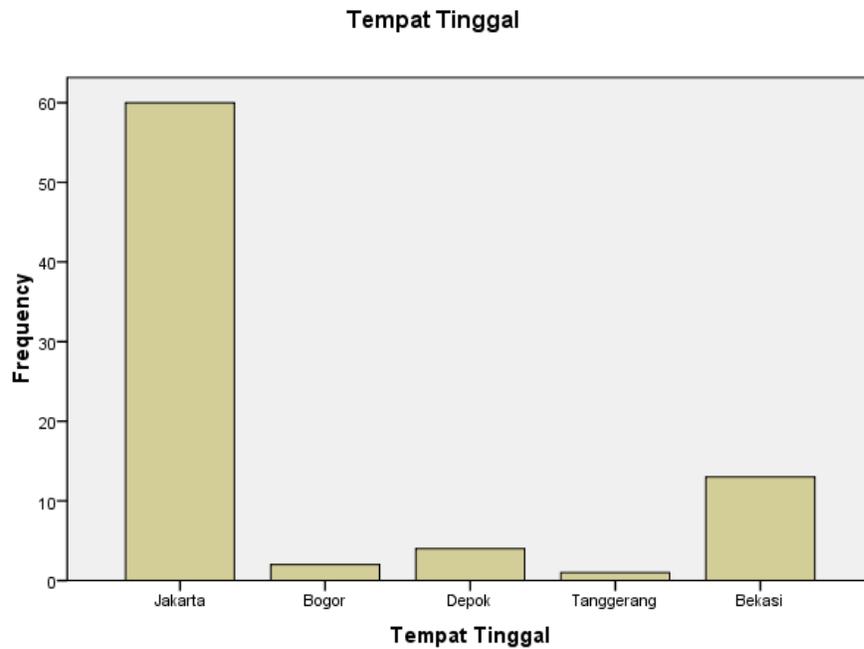
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Berikut gambaran responden terbagi berdasarkan domisili (tempat tinggal). Dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2
Data Distribusi Tempat Tinggal

Domisili	Jumlah	Persentase
Jakarta	60	75%
Bogor	2	2,5%
Depok	4	5%
Tangerang	1	1,2%
Bekasi	13	16,2%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa responden yang bertempat tinggal di Jakarta berjumlah 60 (75%) orang, responden yang bertempat tinggal di Bogor berjumlah 2 (2,5%) orang, responden yang bertempat tinggal di Depok berjumlah 4 (5%) orang, responden yang bertempat tinggal di Tangerang berjumlah 1 (1,2%) orang, dan responden yang bertempat tinggal di Bekasi berjumlah 13 (16,2%) orang. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut:



Gambar 4.2 Data Distribusi Tempat Tinggal

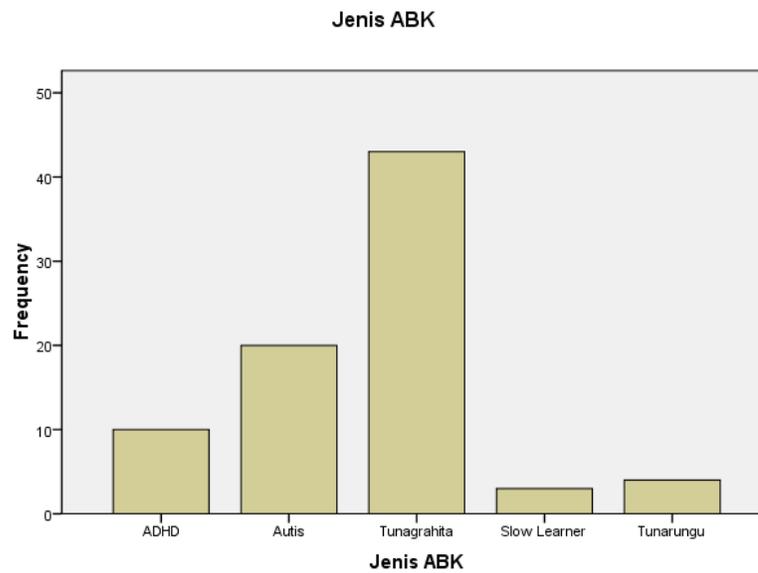
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis ABK

Berikut gambaran responden terbagi berdasarkan jenis ABK. Dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3
Data Distribusi Jenis ABK

Jenis ABK	Jumlah	Persentase
ADHD	10	12,5%
Autis	20	25%
Tunagrahita	43	53,8%
<i>Slow Learner</i>	3	3,8%
Tunarungu	4	5%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki anak ADHD sebanyak 10 (12,5%) orang, responden yang memiliki anak autis sebanyak 20 (25%) orang, responden yang memiliki anak tunagrahita sebanyak 43 (53,8%) orang, responden yang memiliki anak *slow learner* sebanyak 3 (3,8%) orang, responden yang memiliki anak tunarungu sebanyak 4 (5%) orang. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut:



Gambar 4.3 Data Distribusi Jenis ABK

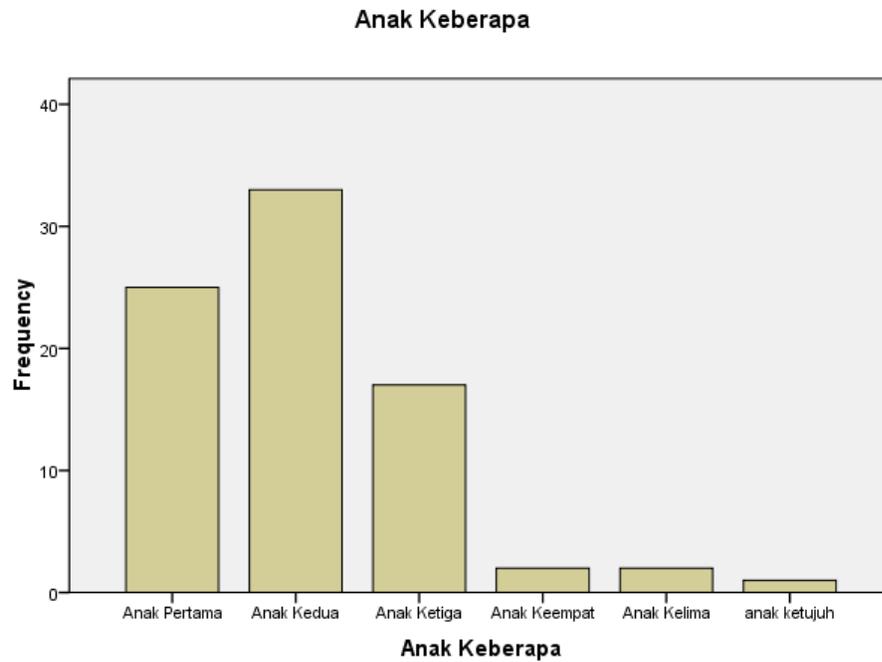
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Anak Keberapa

Berikut gambaran responden terbagi berdasarkan anak keberapa. Dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4
Data Distribusi Anak Keberapa

Anak Keberapa	Jumlah	Persentase
Anak Pertama	25	31,2%
Anak Kedua	33	41,2%
Anak Ketiga	17	21,2%
Anak Keempat	2	2,5%
Anak Kelima	2	2,5%
Anak Keenam	0	0%
Anak Ketujuh	1	1,2%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan anak keberapa, yaitu anak pertama sebanyak 25 (31,2%) orang, anak kedua sebanyak 33 (41,2%) orang, anak ketiga sebanyak 17 (21,2%) orang, anak keempat sebanyak 2 (2,5%) orang, anak kelima sebanyak 2 (2,5%) orang, anak ketujuh sebanyak 1 (1,2%). Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.4 berikut:



Gambar 4.4Data Distribusi Anak Keberapa

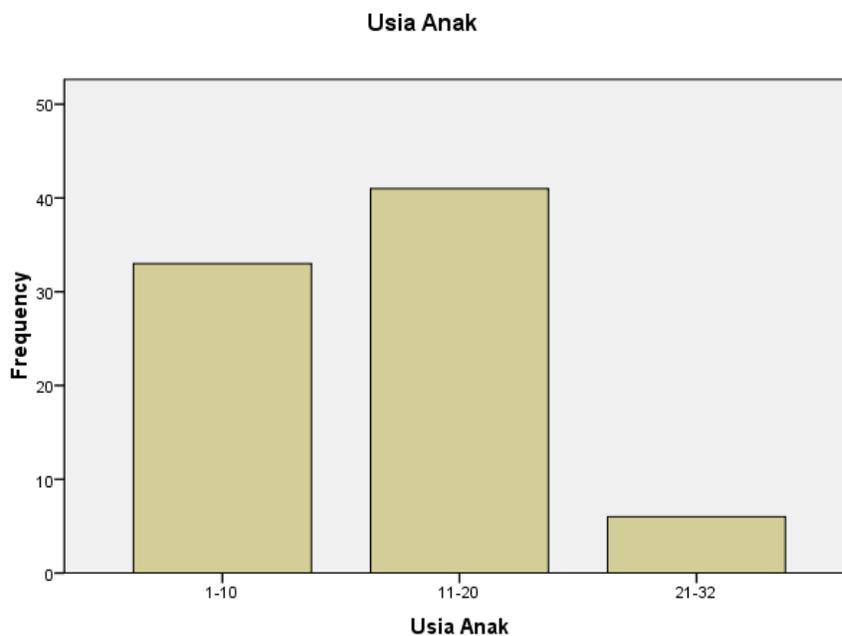
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Usia Anak

Berikut gambaran responden terbagi berdasarkan usia anak. Dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 4.5
Data Distribusi Usia Anak

Usia Anak	Jumlah	Persentase
1-10 Tahun	33	41,2%
11-20 Tahun	41	51,2%
21-32 Tahun	6	7,5%
Jumlah	80	100%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa responden memiliki anak yang rentang usia anak 1-10 tahun sebanyak 33 (41,2%) orang, rentang usia anak 11-20 tahun sebanyak 41 (51,2%) orang, dan rentang usia anak 21-32 tahun sebanyak 6 (7,5%) orang. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.5 berikut:



Gambar 4.5 Data Distribusi Usia Anak

4.2 Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Pada awal pelaksanaan penelitian ini, peneliti mencari berbagai macam fenomena dan masalah yang terkait dengan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Peneliti menemukan artikel yang membahas tentang permasalahan ABK. Kemudian peneliti melihat permasalahan yang terjadi bukan hanya kepada ABK saja tetapi juga orang yang ada disekitarnya yaitu keluarga, terutama ibu yang setiap hari

terlibat langsung dalam mengasuh anak. Peran ibu sangat penting dalam mengasuh ABK, untuk itu ibu harus memberikan perhatian yang lebih dibandingkan anak normal. Tidak mudah dalam mengasuh ABK, banyak rintangan yang harus dihadapi ibu. Hal ini menyebabkan banyak permasalahan yang terjadi pada ibu yang memiliki ABK.

Setelah peneliti menemukan fenomena, kemudian peneliti berdiskusi kepada dosen pembimbing untuk menentukan variabel yang tepat untuk permasalahan ibu yang memiliki ABK. Akhirnya peneliti memilih variabel kebersyukuran dan variabel optimisme untuk dijadikan variabel penelitian karena sesuai dengan fenomena dan permasalahan yang terjadi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Setelah menentukan variabel, peneliti mencari literatur dari buku dan jurnal tentang variabel kebersyukuran dan optimisme. Berdasarkan literatur yang ditemukan peneliti, kemudian peneliti mencari alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur variabel kebersyukuran dan optimisme. Alat ukur yang ditemukan peneliti untuk mengukur variabel kebersyukuran adalah *Gratitude Resentment and Appreciation Test-Revised* (GRAT-R) dan alat ukur variabel optimisme yang dibuat oleh peneliti sendiri.

Alat ukur kebersyukuran yang diadaptasi dari Phillip C. Watkins, dkk (2003) yang memiliki aitem berjumlah 44 aitem dengan tiga dimensi, yaitu: (1) Merasa Tercukupi, (2) Apresiasi terhadap hal-hal baik yang sederhana, dan (3) Menghargai orang lain. Kemudian untuk alat ukur optimisme peneliti mengkonstrak sendiri alat ukurnya berdasarkan teori Seligman yang memiliki aitem berjumlah 26 aitem dengan tiga dimensi, yaitu: (1) *Permanent* (Peristiwa Berdasarkan Waktu), (2) *Pervasive* (Peristiwa Berdasarkan Ruang Lingkup), dan (3) *Personalization* (Peristiwa Berdasarkan dari Penyebab Kejadian).

Selanjutnya peneliti melakukan penerjemahan untuk alat ukur variabel kebersyukuran yaitu GRAT-R. Kemudian setelah diterjemahkan, peneliti melakukan *back translate* untuk alat ukur GRAT-R. Setelah itu peneliti berdiskusi kepada dosen pembimbing untuk mengadaptasi alat ukur GRAT-R dengan menyesuaikan sampel penelitian dan mengajukan untuk membuat alat ukur variabel optimisme.

Setelah berdiskusi dengan dosen pembimbing, peneliti mengajukan *expert judgment* kepada ahli psikologi klinis dan metodologi penelitian. Kemudian peneliti melakukan uji coba kepada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebanyak 30 orang dengan total 70 aitem secara keseluruhan yang terdiri dari 44 aitem variabel kebersyukuran dan 26 aitem variabel optimisme. Peneliti melakukan analisis daya diskriminasi aitem, kemudian hasil keseluruhan aitem menjadi 57 aitem yang terdiri dari 36 aitem variabel kebersyukuran dan 21 aitem variabel optimisme.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pada pengambilan data penelitian ini menggunakan dua cara yaitu, dilakukan secara langsung dan melalui *google form*. Penelitian yang dilakukan secara langsung oleh peneliti di beberapa tempat yang menjadi tempat berkumpulnya responden, seperti SLB B-C Mardi Asih, SLB C Kembar Karya Pembangunan I, Special Olympics Indonesia (SOIna), dan SLB C Asih Budi II. Pengambilan data dilaksanakan mulai dari tanggal 22 Juli-14 Oktober 2016.

Proses pengambilan data dimulai dengan meminta izin kepada sekolah di SLB B-C Mardi Asih, SLB C Kembar Karya Pembangunan I, SLB C Asih Budi II, dan pengda SOIna. Pada tanggal 11 Juli 2016 peneliti mendapat jawaban perizinan penelitian melalui SLB B-C Mardi Asih dan peneliti baru dapat mengambil data pada tanggal 22 Juli 2016. Kemudian peneliti mendapatkan izin di SLB C Kembar Karya Pembangunan I pada tanggal 20 Juli 2016 dan peneliti baru dapat mengambil data pada tanggal 21 Juli 2016. Setelah itu peneliti mendapatkan izin di SOIna pada tanggal 9 Agustus 2016 dan peneliti baru dapat mengambil data pada tanggal 13 Agustus 2016. Selanjutnya peneliti meminta izin di SLB C Asih Budi II pada tanggal 17 Agustus 2016, kemudian peneliti baru mendapatkan izin penelitian pada tanggal 19 September 2016 dan peneliti menitipkan instrument pada tanggal 21 September sampai dengan 14 Oktober 2016. Peneliti juga memberikan instrument final ke beberapa teman melalui *google form* sebanyak 7 responden selama dua minggu.

Setelah melakukan pengambilan data, peneliti mendapatkan responden sebanyak 80 orang dengan perbandingan 57 orang yang di dapat secara langsung dari

survei lapangan yang terdiri dari 10 orang dari SLB C Kembar Karya Pembangunan I, 17 orang dari SLB B-C Mardi Asih, 25 orang dari SOIna, 5 orang dari SLB C Asih Budi II, 16 orang yang peneliti dapat dari *door to door* dan 7 orang yang di dapat dari *google form*.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

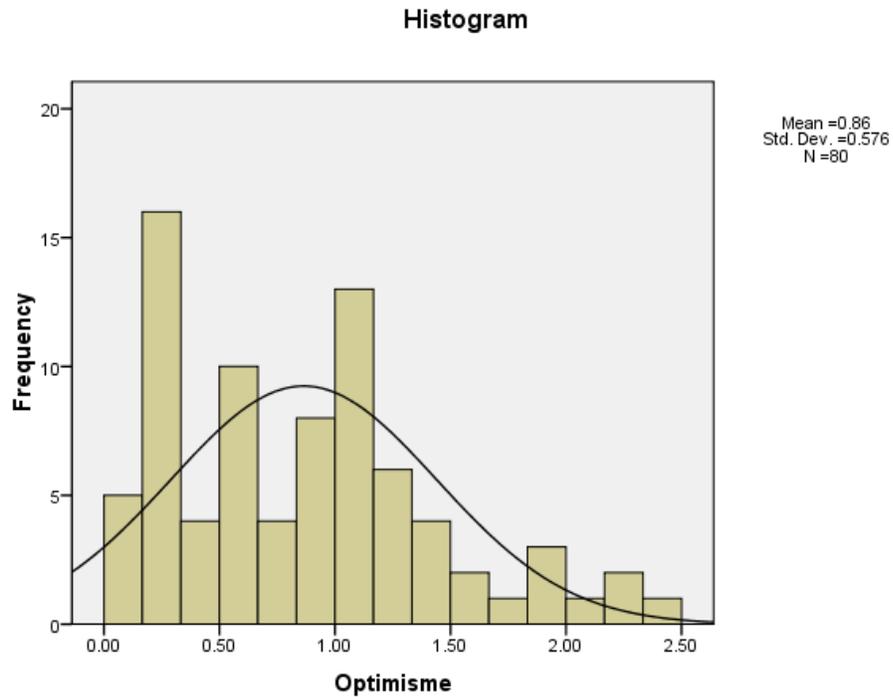
4.3.1 Data Deskriptif Optimisme

Variabel optimisme menggunakan alat ukur yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan konsep yang berasal dari Seligman. Keseluruhan butir aitem telah dilakukan expert judgement dan adanya pengguguran aitem menjadi 21 aitem dan diberikan kepada responden sebanyak 80 orang. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari Rasch Model dan juga SPSS 16.0 pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6
Distribusi Deskriptif Data Optimisme

Pengukuran	Nilai
Mean	0,86
Median	0,88
Standar Deviasi	0,57
Varians	0,33
Nilai Minimum	0
Nilai Maksimum	2,41

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa variabel optimisme memiliki mean 0,86, median 0,88, standar deviasi 0,57, varians 0,33, nilai minimum 0, dan nilai maksimum 2,41. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.6 berikut:



Gambar 4.6 Data Deskriptif Optimisme

4.3.1.1 Kategori Optimisme

Kategorisasi optimisme terbagi menjadi dua skor, yaitu kategori skor tinggi dan rendah. Pengkategorian skor optimisme, peneliti menggunakan hasil mean dari perhitungan melalui SPSS versi 16.0. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori variabel optimisme dan hasil pembagiannya dapat dilihat di tabel 4.7.

Rendah jika : $X < \text{Mean}$
 $X < 0,86$ logit

Tinggi jika : $X \geq \text{Mean}$
 $X \geq 0,86$ logit

Tabel 4.7
Kategorisasi Skor Optimisme

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 0,86$	39	48,8%
Tinggi	$X \geq 0,86$	41	51,2%
Total		80	100%

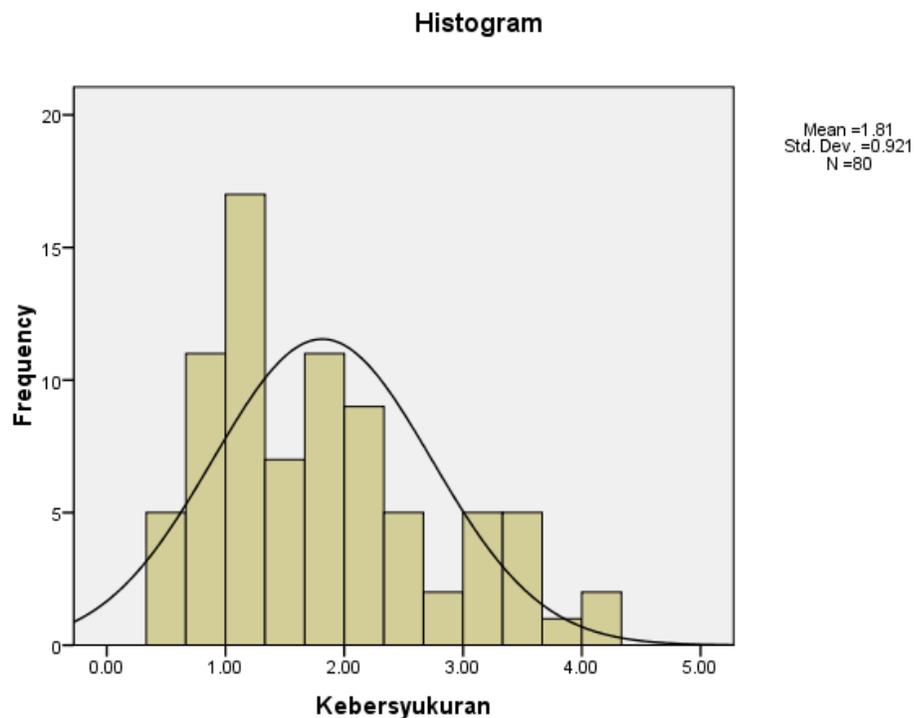
4.3.2 Data Deskriptif Kebersyukuran

Variabel kebersyukuran menggunakan adaptasi dari alat ukur adaptasi GRAT-R (*Gratitude Resentment and Appreciation Test- Revised*) yang dibuat oleh Philip C. Watkins, Kathrane Woodward, Tamara Stone, dan Russell L., dan Kolts. Keseluruhan butir aitem telah dilakukan expert judgement dan adanya pengguguran aitem menjadi 36 aitem dan diberikan kepada responden sebanyak 80 orang. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari Rasch Model dan juga SPSS 16.0 pada tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8
Distribusi Deskriptif Data Kebersyukuran

Pengukuran	Nilai
Mean	1,81
Median	1,63
Standar Deviasi	0,92
Varians	0,84
Nilai Minimum	0,4
Nilai Maksimum	4,05

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa variabel kebersyukuran memiliki mean 1,81, median 1,63, standar deviasi 0,92, varians 0,84, nilai minimum 0,4, dan nilai maksimum 4,05. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.7 berikut:



Gambar 4.7 Data Deskriptif Kebersyukuran

4.3.2.1 Kategori Kebersyukuran

Kategorisasi kebersyukuran terbagi menjadi dua skor, yaitu kategori skor tinggi dan rendah. Pengkategorian skor kebersyukuran, peneliti menggunakan hasil mean dari perhitungan melalui SPSS versi 16.0. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori variabel kebersyukuran dan hasil pembagiannya dapat dilihat di tabel 4.9.

Rendah jika : $X < \text{Mean}$

$$X < 1,81 \text{logit}$$

Tinggi jika : $X \geq \text{Mean}$

$$X \geq 1,81 \text{logit}$$

Tabel 4.9
Kategorisasi Skor Kebersyukuran

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 1,81$	46	57,5%
Tinggi	$X \geq 1,81$	34	42,5%
Total		80	100%

4.3.3 Crosstabs

Setelah kategorisasi skor optimisme dan kebersyukuran diketahui, kemudian penelitian ini melakukan crosstabs untuk menampilkan tabulasi silang pengujian pada dua variabel dalam bentuk kategori. Crosstabs ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0. Berikut penjelasan mengenai crosstabs variabel optimisme dan kebersyukuran dapat dilihat di tabel 4.10.

Tabel 4.10
Crosstabs

Count

		Optimisme		Total
		Rendah	Tinggi	
Kebersyukuran	Rendah	27	19	46
	Tinggi	12	22	34
Total		39	41	80

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa variabel kebersyukuran dan optimisme rendah berjumlah 27 orang, kebersyukuran rendah dan optimisme tinggi berjumlah 19 orang, kebersyukuran tinggi dan optimisme rendah berjumlah 12, kebersyukuran dan optimisme tinggi berjumlah 22 orang.

4.3.4 Uji Normalitas

Pada perhitungan uji normalitas data menggunakan chi-square pada variabel kebersyukuran dan optimisme. Data yang berdistribusi normal jika nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha= 0,05$). Hasil pengujian normalitas data variabel kebersyukuran dan optimisme dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut:

Tabel 4.11
Uji Normalitas Kebersyukuran dan Optimisme

Variabel	P	α	Interpretasi
Data Variabel Kebersyukuran	0,38	0,05	Berdistribusi Normal
Data Variabel Optimisme	1,000	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 4.11 dapat dilihat bahwa kedua variabel memiliki nilai sig (p-value) lebih besar daripada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dan optimisme berdistribusi normal atau penyebaran data tergolong normal.

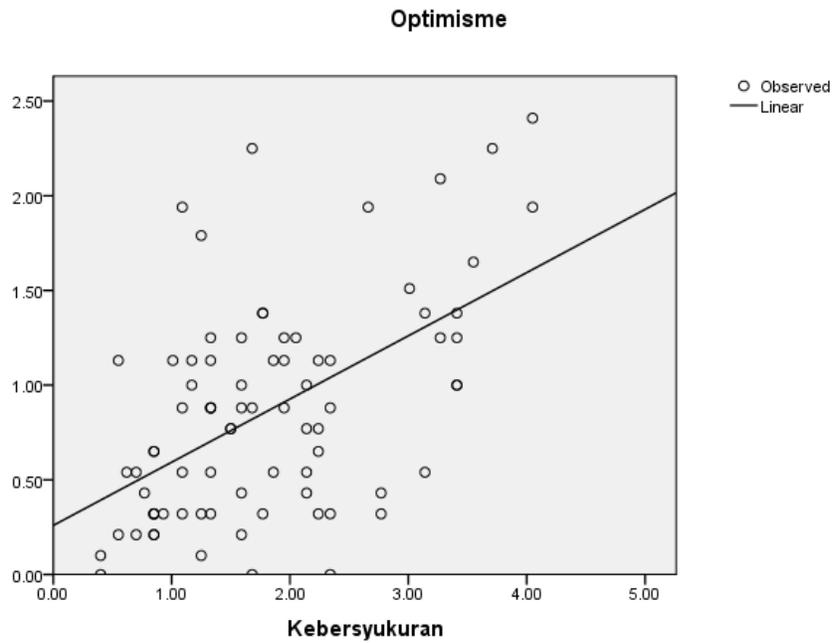
4.3.5 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel kebersyukuran dan optimisme tergolong linier atau tidak. Pada kedua variabel ini dapat dikatakan hubungan yang linier jika nilai $p < \alpha$, maka kedua variabel bersifat linier satu sama lain. Linieritas antar variabel kebersyukuran dan optimisme dapat dilihat melalui tabel 4.12 berikut:

Tabel 4.12
Uji Linieritas Kebersyukuran dan Optimisme

Variabel	P	A	Interpretasi
Kebersyukuran dan Optimisme	0,000	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya nilai p lebih kecil daripada nilai α . Hasil ini menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dan optimisme memiliki hubungan yang linier. Linieritas kedua variabel dapat dilihat pada grafik *scatter plot* berikut:



Gambar 4.8 Scatter Plot Linieritas Kebersyukuran dan Optimisme

4.3.6 Uji Kolerasi

Pada penelitian ini menggunakan kolerasi *product moment* antar variabel kebersyukuran dan optimisme yang dijabarkan di tabel 4.13 berikut:

Tabel 4.13
Persamaan Korelasi Kebersyukuran dan Optimisme

Variabel	Nilai p	Pearson Correlation
Optimisme dan Kebersyukuran	0,000	0,534

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui bahwa koefisien kolerasi (r hitung) antara kebersyukuran dan optimisme sebesar 0,534 dan nilai r tabel untuk jumlah responden adalah 0,22. Dengan demikian r hitung $>$ r tabel. Nilai $p= 0,000$ dan nilai p tersebut lebih kecil daripada nilai $\alpha= 0,05$. Jadi terdapat kolerasi yang signifikan antara kebersyukuran dengan optimisme.

4.3.7 Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan analisis regresi. Analisis regresi bertujuan untuk mengetahui tujuan-tujuan penelitian yang belum dapat diperoleh dengan hasil kolerasi. Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis penelitian atau alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Setelah melakukan uji kolerasi yang hasilnya ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan optimisme, kemudian peneliti melakukan analisis regresi untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel penelitian ini. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan perhitungan dengan analisis regresi satu prediktor. Teknik analisis data dibantu dengan model Rasch kemudian hipotesis di uji menggunakan SPSS versi 16.0. Hasil pengujian analisis regresi dapat dilihat pada tabel 4.14 berikut:

Tabel 4.14
Persamaan Regresi

Model	Koefisiensi
Kebersyukuran	0,334
Optimisme	0,259

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa koefisiensi variabel optimisme sebesar 0,259, sedangkan koefisiensi variabel kebersyukuran sebesar 0,334. Berdasarkan data diatas dapat ditentukan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 0,259 + 0,334X$$

Jadi arti dari persamaan regresi diatas adalah jika optimisme (Y) mengalami kenaikan maka variabel kebersyukuran (X) akan mengalami penambahan sebesar 0,334. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap optimisme. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Pada penghitungan uji signifikansi dapat diperoleh dari hasil tabel 4.15 sebagai berikut:

Tabel 4.15
Uji Signifikansi

Variabel	F Hitung	F Tabel (df 1;78)	Nilai p	Interpretasi
Variabel kebersyukuran dengan optimisme	31,145	3,96	0,000	Terdapat Pengaruh

Berdasarkan tabel 4.15 hasil analisis regresi dapat diketahui F hitung sebesar 31,145 dengan nilai p= 0,000. Jika nilai p dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka menghasilkan kesimpulan $p < \alpha$ yang artinya hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Jika menggunakan perbandingan F hitung dengan F tabel (1;78), dimana F tabel sebesar 3,96 yang artinya F hitung $>$ F tabel. Jadi

kesimpulannya adalah hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Selanjutnya terdapat perhitungan indeks korelasi ganda yang ditunjukkan pada tabel 4.16 berikut:

Tabel 4.16
Indeks Kolerasi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,534	0,285	0,276

Berdasarkan tabel 4.16 hasil dari perhitungan indeks kolerasi ganda (R) sebesar 0,534 dan *adjusted R square* sebesar 0,276. Kesimpulan dari hasil penghitungan ini adalah bahwa variabel kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap variabel optimisme sebesar 27,6% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar kebersyukuran.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bersyukur ibu memiliki ABK maka semakin optimis ibu dalam mengasuh dan membimbing anak untuk menuju masa depan, begitu sebaliknya.

Menurut Watkins (2014) orang yang bersyukur memiliki sikap optimis dan penuh harapan. Seseorang yang bersyukur akan melihat masa lalunya dengan penuh

kebersyukuran dan itu juga yang diharapkan di masa depan nanti. Sifat kebersyukuran berkorelasi pada optimisme, melihat kebaikan di dalam hidup, kesadaran spiritual, rasa kemanusiaan yang sejalan dengan empati, kerendahan hati dan pengambilan sudut pandang (Peterson & Seligman, 2004). Kebersyukuran dan optimisme saling berkaitan satu sama lain, dimana peneliti membahas tentang pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme.

Pada penelitian sebelumnya sudah ada yang meneliti keterkaitan antara kebersyukuran terhadap optimisme yang telah dibuktikan melalui penelitian skripsi yang dilakukan Ida Rohmatul Auliyah pada tahun 2016. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara bersyukur dengan optimisme. Dalam penelitiannya, Auliyah (2016) menunjukkan bahwa optimisme mustahiq LAZIS Sabilillah Malang disumbangkan sebesar 13% dari syukur, yaitu dari indikator aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Menurut Watkins (2014) perempuan lebih memiliki sifat kebersyukuran dibandingkan dengan laki-laki. Karena perempuan lebih menunjukkan kebersyukuran dalam ekspresi wajah dengan mengekspresikan emosi mereka dan lebih mendapatkan nilai atas kebersyukuran. Sedangkan laki-laki merasa mendapatkan sedikit keuntungan dari kebersyukuran karena dikaitkan dengan tanggung jawab untuk balas budi yang lebih dan juga kecemasan. Jadi dapat dikatakan bahwa seorang ibu memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi.

Pada pengkategorian skor yang telah di crosstabs dijelaskan bahwa jumlah dari keseluruhan responden sebanyak 80 responden terdapat 27 responden yang memiliki kebersyukuran rendah dan optimisme rendah, dan 22 responden kebersyukuran tinggi dan optimisme tinggi. Hasil kebersyukuran dan optimisme rendah jumlahnya lebih banyak dibandingkan kebersyukuran dan optimisme tinggi, karena dapat diketahui bahwa sifat kebersyukuran berkorelasi pada optimisme, melihat kebaikan di dalam hidup, kesadaran spiritual, rasa kemanusiaan yang sejalan dengan empati, kerendahan hati dan pengambilan sudut pandang (Peterson & Seligman, 2004). Sisanya terdapat 19 responden yang memiliki kebersyukuran rendah dan optimisme tinggi dan 12 responden yang memiliki kebersyukuran tinggi

dan optimisme rendah, ternyata pada penelitian ini ada responden yang memiliki kebersyukuran rendah dan optimisme tinggi dan kebersyukuran tinggi dan optimisme rendah. Hal tersebut dapat terjadi karena jumlah responden yang diambil peneliti hanya sebagian kecil dari jumlah ibu yang memiliki ABK di daerah Jabodetabek, sehingga hanya gambaran optimisme dari sebagian kecil jumlah ibu yang memiliki ABK di Jabodetabek. Pada aitem optimisme yang di kontruk sendiri oleh peneliti masih kurang lengkap atau masih kurang terpenuhinya aspek-aspek yang diungkapkan di aitem optimisme. Pada hal ini terdapat hasil penelitian studi pendahuluan sebelumnya yang dilakukan Nirmala (2013) menyatakan bahwa kebermaknaan hidup tergolong sedang dan optimisme ibu yang memiliki ABK tergolong tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini kebersyukuran memberikan kontribusi sebesar 27,6% terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hal ini dapat dilihat bahwa sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Walaupun kebersyukuran hanya menyumbang 27,6% untuk optimisme, tapi kebersyukuran bisa menjadi salah satu faktor untuk mengurangi tingkat pesimis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Ibu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan menaikkan tingkat optimisme, dengan demikian seorang ibu dapat mengurangi emosi negatif yang terjadi terhadap diri sendiri maupun ABK. Orang-orang yang bersyukur memiliki emosi positif seperti, kepuasan hidup, vitalitas, dan optimisme yang lebih tinggi serta depresi dan stress yang lebih rendah (McChullogh, dkk 2002).

Emosi negatif yang dimunculkan ibu yang memiliki ABK akan menyebabkan ibu menjadi pesimis terhadap diri ibu dan masa depan anak. Dengan demikian tingkat optimisme yang tinggi dapat mengurangi munculnya emosi-emosi negatif yang dialami ibu anak berkebutuhan khusus. Meningkatkan kebersyukuran membuat ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menjadi optimisme. Kebersyukuran dapat menguatkan emosi positif dalam pengalaman hidup yang bermanfaat. Dalam hal ini dapat membantu seseorang untuk tetap optimis dengan bersyukur apa yang telah dimilikinya.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Pada melakukan penelitian ini, peneliti memiliki beberapa keterbatasan dalam penelitian, antara lain:

- 1) Proses pengurusan surat memakan yang cukup waktu lama karena butuh proses dalam pembuatan surat, sehingga memakan waktu yang cukup lama.
- 2) Peneliti mendapatkan kendala saat meminta izin penelitian di berbagai SLB, karena pada waktu meminta izin kebetulan murid-murid di SLB sedang ujian jadi pihak sekolah meminta peneliti waktu seminggu lebih untuk bisa melakukan penelitian.
- 3) Responden yang di dapat peneliti masih kurang dari target yang diinginkan peneliti karena sulit untuk mendapat responden di berbagai sekolah, karena setiap sekolah tidak semuanya ibu menunggu di sekolah anaknya jadi peneliti memakan waktu yang lama mencari SLB di tempat lain.
- 4) Peneliti memiliki keterbatasan dalam menemukan responden ibu yang memiliki ABK sesuai dengan tipe-tipe ABK menurut Kauffman & Hallahan, dimana tidak semua responden penelitian ini memenuhi semua tipe-tipe ABK menurut Kauffman & Hallahan. Peneliti mengalami kesulitan untuk menemukan ibu yang memiliki ABK dari semua tipe-tipe ABK, karena keterbatasan sampel penelitian dalam golongan tipe-tipe ABK yang ada di SLB Jabodetabek. Tidak semua SLB memiliki murid dengan semua golongan tipe-tipe ABK.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan kata lain hasil pengujian statistik penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Besar pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme adalah sebesar 27,6%.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang memiliki arti bahwa besar pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme sebesar 27,6%, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini mempengaruhi ibu dalam mengasuh anak, sehingga semakin bersyukur ibu memiliki ABK maka semakin optimis ibu dalam mengasuh dan membimbing anak untuk menuju masa depan. Ibu yang memiliki optimis yang rendah terhadap ABK dapat menimbulkan emosi negatif yang mempengaruhi gaya pengasuhan yang akan menghambat perkembangan ABK karena ibu yang kurang optimis akan terus merasa putus asa terhadap hal yang dialaminya. Ibu menjadi tidak yakin dalam mengasuh ABK untuk menuju masa depan. Dalam hal ini mengakibatkan anak kurang di beri perhatian oleh ibu dan masa depan anak pun akan terhenti karena ibu merasa anaknya tidak dapat meraih masa depan melihat kekurangan yang dialami anak.

Optimisme memang memiliki faktor yang cukup banyak dalam mempengaruhi ibu yang memiliki ABK, karena dengan optimisme ibu yakin dapat mengasuh anak

ABK sesuai dengan kebutuhannya dan yakin akan masa depan anaknya. Dalam penelitian ini kebersyukuran cukup memberikan kontribusi terhadap optimis ibu yang memiliki ABK. Kebersyukuran memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi, karena dengan bersyukur seorang ibu akan mengalami pengalaman-pengalaman positif dan menimbulkan emosi positif. Emosi positif yang membuat ibu menjadi optimis terhadap keadaan yang dialaminya yaitu memiliki anak berkebutuhan khusus.

Dengan demikian kebersyukuran memiliki arti yang penting bagi ibu yang memiliki ABK untuk menciptakan sisi positif dari penerimaan keadaan yang dialaminya dan meningkatkan emosi-emosi positif yang dapat menimbulkan perilaku yang positif. Perlu disadari bahwa meningkatkan kebersyukuran pada ibu yang memiliki ABK dapat meningkatkan optimisme pada diri mereka. Meningkatkan optimisme pada ibu yang memiliki ABK akan menurunkan emosi-emosi negatif yang dialami ibu terhadap anak, dimana anak akan diberi pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhannya dan ibu akan mencari tahu apa yang diinginkan anaknya agar anak dapat mengembangkan bakatnya untuk tercapai cita-cita anak menuju masa depan.

5.3 Saran

5.3.1 Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Bagi ibu yang memiliki ABK diharapkan untuk mampu bersyukur terhadap keadaan yang dialaminya dengan selalu menerima dan menghargai atas apa yang telah diterima saat ini. Ibu lebih peduli terhadap anak dengan memberikan perhatian, kasih sayang, dan pendidikan yang khusus. Ibu harus selalu memberikan dukungan dalam mengasuh anak untuk memberikan masa depan yang baik.

5.3.2 Masyarakat

Bagi masyarakat dapat memberikan pengetahuan bagaimana menghadapi ABK. Jika dilingkungan sekitar masyarakat terdapat ABK, maka masyarakat dapat memaklumi dan menerima keadaan tersebut. Masyarakat tidak akan mempermalasahkan lagi dengan kondisi yang mereka lihat terhadap ABK. Tidak

memandang negatif terhadap ABK dan tidak memberi penolakan atas kehadiran ABK. Masyarakat dapat memberi dukungan terhadap keluarga, terlebih lagi ibu yang memiliki ABK.

5.3.3 Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai kebersyukuran dan optimisme pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan mencari lebih banyak referensi teori, jurnal yang berkaitan dengan tema dan fenomena-fenomena yang terjadi. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan lebih banyak subjek penelitian agar dapat memperluas hasil penelitian dan lebih melengkapi sampel penelitian tentang ABK, agar melengkapi semua golongan-golongan tipe ABK.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Nandiyah. (2013). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus. *Magistra*, 86(25). Di dapat dari: <http://journal.unwidha.ac.id/index.php/magistra/article/view/388>
- Akunto, Indra. (2012, Mei 7). Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Akan Dijamin. KOMPAS. Di dapat dari <http://edukasi.kompas.com/read/2012/05/07/1503545/Pendidikan.Anak.Berkebutuhan.Khusus.akan.Dijamin>
- Amalia, Nissa. (2016). Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
- Anggraini, Rima, Rizki. (2013). Persepsi Orangtua Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus (Deskriptif Kuantitatif di SDLBN 2 Nan Balimo Kota Solok). *E-JUPEKhu*, 1. Di dapat dari: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/view/95>.
- Auliyah, Ida, Rohmatul. (2016). Hubungan antara Bersyukur dengan Optimisme Pada Mustahiq Lazis Sabilillah Malang (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Baihaqi, Mif, & Sugiarmim, M. (2010). *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: Refika Aditama.
- Budhiman, M., Shattock, P., & Ariani, E. (2002). *Langkah Awal Menanggulangi Autisme dengan Memperbaiki Metabolisme Tubuh*. Jakarta: MajalahNirmala.
- Cahyasari, Setyana, Mega, A.M., & Sakti, Hastaning. (2014). Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioma Uteri. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 13(1), 21-33. Di dapat dari: <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8063>
- Chang, Edward, C. (2006). *Pessimism Implication for Theory Research, and Practice*. Washington. DC : APA.
- Dyson, L. L. (1997). Fathers and Mothers of School-age Children with Developmental Disabilities: Parental Stress, Family Functioning, and Social

Support. *American Journal on Mental Retardation*, 102(3), 267-279. Retrieved From: <http://www.aaidjournals.org/doi/abs/10.1352/0895-8017%281997%29102%3C0267%3AFAMOSC%3E2.0.CO%3B2?journalCode=ajmr.1>.

Ekasari, Agustina, & Susanti, Nova, Dhelia. (2009). Hubungan antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus NAPZA Di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*, 2(2). Di dapat dari: <http://www.ejournal-unisma.net/ojs/index.php/soul/article/view/722/646>

Emzir. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Frankl, Viktor, E. (2008). *Optimisme Di Tengah Tragedi Analisis Logoterapi*. Bandung: Nuansa.

Ginting, Fitriyani. (2012). Meningkatkan Kemampuan Mengenal Konsep Bilangan 1-10 Melalui Permainan Bowling Plastik Bagi Anak Tunarungu Ringan. *E-JUPEKhu*, 1(2). Di dapat dari: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/view/840/697>

Hambali, Adang, Meiza, Asti, & Fahmi, Irfan. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101. Di dapat dari: http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/450/pdf_8

Haq, Aniq, Hudiyah, Bil. (2016). Efikasi Diri Anak Berkebutuhan Khusus yang Berprestasi Di Bidang Olah Raga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02). Di dapat dari: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3524>

Hidayati, Nurul. (2011). Dukungan Sosial bagi Keluarga Anak Berkebutuhan Khusus. *INSAN*, 13(01). Di dapat dari: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-artikel%202-13-1.pdf>.

Idrus, Muhammad. (2013). Layanan Pendidikan bagi Anak Gifted. *Jurnal Bimbingan dan Konseling "PSIKOPEDAGOGIA"*, 2(2). Di dapat dari: <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/2579>

Levianti, Melati. (2013). Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Tunanetra. *Jurnal Psikologi*, 11(1). Di dapat dari: <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1470/1339>

Lopez, Shane, J., & Snyder, C., R. (2007). *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models &measures*. Washington. DC : APA.

- Machdan, Denia, Martini & Hartini, Nurul. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2). Di dapat dari: http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110610179_5x.pdf
- Mahabbati, Aini. (2009). Penerimaan dan Kesiapan Pola Asuh Ibu Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 5(2). Di dapat dari: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Aini%20Mahabbati,%20S.Pd.,%20M.A./artjpkpolaasuh0001.pdf>
- Mahabbati, Aini. (2010). Pendidikan Inklusif untuk Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Tunalaras). *Jurnal Pendidikan Khusus*, 7(2). Di dapat dari: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/778>
- Maulina, Bania & Sutatminingsih, Raras. (2005). Stres Ditinjau dari Harga Diri Pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Retardasi Mental. *PSIKOLOGI*, 1(1). Di dapat dari: [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15706/1/psijun2005-%20\(2\).pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15706/1/psijun2005-%20(2).pdf).
- McClure, V., S. (2006). *Anak Berkebutuhan Khusus: Panduan Bagi Orangtua*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Nirmala, Amelia, Putri. (2013). Tingkat Kebermaknaan Hidup dan Optimisme Pada Ibu yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Nurtjahjanti, Harlina, & Ratnaningsih, Ika, Zenita. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2). Di dapat dari: <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2881/2564>
- Peterson, C., dan Seligman, Martin E., P. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Washington DC: Oxford University Press.
- Rahayu, Muji, Sri. (2014). Deteksi dan Intervensi Dini Pada Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1). Di dapat dari: [file:///C:/Users/aldii/Downloads/2900-8278-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/aldii/Downloads/2900-8278-1-PB%20(1).pdf).
- Rangkuti, Anna Armeini. (2012). Konsep dan Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi dan Pendidikan. Jakarta: FIP Press.
- Rangkuti, Anna Armeini. (2013). Statistika Inferensial untuk Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Jakarta: Perpustakaan Prodi Psikologi UNJ.

- Sastry, Anjali, & Aguirre, Blaise. (2012). *Parenting Anak dengan Autisme*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Solom, Rebecca, Watkins, Philip, C., McCurrach, Duncan, & Scheibe, Daniel. (2016). Thieves of thankfulness: Traits that inhibit gratitude. *The Journal of Positive Psychology*. Di dapat dari: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1163408>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumintono, Bambang & Widhiarso, Wahyu. (2015). *Aplikasi Pemodelan RASCH Pada Assessment Pendidikan*. Cimahi: Trim Komunikata.
- Suryaningrum, C., Ingarianti, T., M., & Anwar, Z. (2016). Pengembangan Model Deteksi Dini Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Pada Tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(01). Di dapat dari: <file:///C:/Users/aldii/Downloads/2878-8202-1-PB.pdf>
- Waruwu, Fidelis, E., Sukardi. (2006). Kolerasi antara Optimisme dan Prestasi Akademik Siswa SD Santa Maria Kelas 6 Di Cirebon. *Jurnal Psikologi*, 4(1). Di dapat dari: <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4970-Fidelis.E.Waruwu,Sukardi.pdf>
- Watkins, Philip C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Watkins, Phillip C., Kathrane Woodward, Tamara Stone, and Russell L. Kolts (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, And Relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-45.
- Weni, Merisa. (2013). Meningkatkan Kemampuan Mengenal Bangun Datar Sederhana Melalui CAI (*Computer Assisted Instruction*) Pada Anak Tunagrahita Ringan. *E-JUPEKhu*, 1(1). Di dapat dari: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/view/953/809>
- Williams, Chris, & Wright, Barry. (2007). *How to Live with Autism and Asperger Syndrome*. Jakarta: Dian Rakyat.