

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBERSYUKURAN PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Perwitasari Lala Dayanti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Amanda Pasca Rini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Nindia Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Email: lalaperwitasari@gmail.com

ABSTRACT

This research was construct to know the relationship between self- compassion and social support with gratitude for parents who have children with special needs. This research uses quantitative methods to achieve the research objectives. This research was conducted at Esya Therapy and SLB Cita Hati Bunda, Sidoarjo Regency with the research subject of 62 parents of children with special needs who were obtained using random sampling technique. Collecting data in the form of a self-compassion scale consisting of 13 items, a social support scale consisting of 12 items, and a gratitude scale consisting of 12 items that have been tested for validity and reliability. Data analysis using Spearman Brown correlation test. The results of data analysis show that the self-compassion variable has a correlation coefficient of 0.298 with a significance of $= 0.019 (<0.05)$, meaning that there is a significant positive relationship between self-compassion and gratitude for parents who have children with special needs, so that the higher the self-compassion that is owned, the higher the gratitude one has. Furthermore, the results of data analysis show that the social support variable has a correlation coefficient $= 0.298$ with a significance value of $= 0.019 (<0.05)$, meaning that there is a significant positive relationship between social support and gratitude for parents who have children with special needs, so the higher the the social support provided, the higher the gratitude they have. So the hypothesis in this study can be accepted.

Keywords: *Self-Compassion, Social Support, Gratitude, Parents, and Children with Special Needs*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self- compassion* dan dukungan sosial dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Esya Terapi dan SLB Cita Hati Bunda Kabupaten Sidoarjo dengan subjek penelitiannya yaitu 62 orang tua anak berkebutuhan khusus yang diperoleh menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dalam bentuk skala *self- compassion* terdiri dari 13 aitem, skala dukungan sosial terdiri dari 12 aitem, dan skala kebersyukuran terdiri dari 12 aitem yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman brown*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel *self-*

compassion memiliki *correlation coefficient* sebesar 0,298 dengan signifikansi $\rho = 0,019$ ($<0,05$), artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebersyukuran yang dimiliki. Selanjutnya hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki *correlation coefficient* =0,298 dengan nilai signifikansi $\rho = 0,019$ ($<0,05$), artinya ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula kebersyukuran yang dimiliki. Maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata kunci: Self-Compassion, Dukungan Sosial, Kebersyukuran, Orang Tua, dan Anak Berkebutuhan Khusus

Pendahuluan

Setiap keluarga pasti akan mengharapkan kehadiran anak dan tentunya setiap orang tua berharap memiliki anak dengan kondisi fisik ataupun psikis yang sempurna. Namun kenyataannya tidak semua orang tua memiliki anak yang sempurna, beberapa orang tua ada yang memiliki anak dengan keterbatasan baik secara fisik ataupun psikis sehingga memiliki tahap perkembangan yang tidak sesuai. Dalam hal ini biasa disebut dengan anak berkebutuhan khusus. Menurut Krik, dkk (dalam Tirtayani, 2017) menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik atau penyimpangan yang berbeda dengan anak pada umumnya, dalam hal fisik, mental, ataupun perilaku sosialnya. Anak berkebutuhan khusus ini merupakan anak-anak yang mengalami gangguan seperti, gangguan fisik (tuna daksa), penglihatan (tuna netra), komunikasi, pendengaran (tuna rungu), gangguan emosional atau perilaku (tuna laras), atau mengalami retardasi mental (tuna grahita).

Berdasarkan beberapa fakta yang telah dikumpulkan oleh peneliti melalui proses wawancara terhadap 4 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam kendala yang dialami saat merawat anak berkebutuhan khusus. Diantaranya adalah ketidaksiapan orang tua dalam merawat karena kurangnya pengetahuan, kesabaran dalam menghadapi perkembangan anak, perilaku anak yang kurang menyenangkan saat berada di sekolah dengan mengganggu dalam proses belajar. Namun seiring berjalannya waktu mereka dapat menerima kehadiran anak, tidak malu ketika membawa anak di lingkungan sosial, mereka cukup sabar dalam menghadapi perilaku anak selama belajar, dan merasa bersyukur karena tidak menjadi masalah dengan adanya anak berkebutuhan khusus karena itu adalah anugerah pemberian dari Tuhan.

Memiliki anak berkebutuhan khusus tidaklah mudah, orang tua harus merawat, membesarkan, dan mendampingi anak dengan cara khusus sesuai dengan kebutuhan yang dimiliki. Keterbatasan yang dimiliki anak akan membebani atau menyulitkan bagi orang tua, tentunya orang tua harus dapat membagi waktu antara melakukan pekerjaan rumah atau pekerjaan diluar rumah dengan mengasuh anak. Orang tua juga harus bisa mengetahui keinginan anak, dan setidaknya orang tua dapat membantu mengembangkan bakat atau potensi yang dimiliki pada anak berkebutuhan khusus untuk menunjang perkembangannya.

Pada umumnya orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan memunculkan suatu reaksi yang akan berpengaruh pada kehidupannya, yaitu merasa *shock*, terganggu, mengalami penolakan, kesedihan, kecemasan, ketakutan, marah, dan kemudian akan menyesuaikan diri

(Mangunsong, 2016). Hal ini membuat orang tua harus memiliki pola pikir yang tidak mudah putus asa, mampu mengatasi situasi yang sulit, sehingga mereka dapat berusaha keras untuk mulai memikirkan jalan untuk anaknya dengan melakukan pengobatan atau terapi demi perubahan pada anak.

Ketika segala upaya yang dilakukan berbuah hasil sedikit demi sedikit maka orang tua akan mengalami tahap penerimaan terhadap anak berkebutuhan khusus. Penerimaan ini merupakan sikap yang positif, sehingga orang tua mampu membuat keputusan yang logis dan tidak mudah emosi mengenai pengasuhan anak yang semestinya. Penerimaan orang tua akan mendatangkan rasa syukur atas anugerah yang telah diberikan. Penerimaan orang tua sebagai wujud kebersyukuran orang tua dalam menerima keberadaan anak berkebutuhan khusus, sehingga orang tua akan memberikan sesuatu hal yang positif dan terbaik untuk anaknya.

Kebersyukuran berkaitan dengan menikmati hal-hal yang telah didapatkan oleh seseorang. Emmons & McCullough (dalam Arif, 2016) mengungkapkan bahwa kebersyukuran merupakan kecenderungan berperilaku yang sifatnya menetap sehingga dapat menjadi bagian dari jati diri seseorang, dan merupakan kekuatan moral yang bergerak dan mengarahkan gaya hidup seseorang untuk memberikan kontribusi darinya. Apabila seseorang tidak dapat bersyukur, maka mereka tidak mampu memahami dan menikmati apa yang sudah dimilikinya. Sehingga kebersyukuran sangat penting untuk tumbuh dalam kehidupan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, karena kebersyukuran berfungsi sebagai *protective factor* agar seseorang menjadi pribadi yang tangguh atau resilien dalam mengatasi situasi yang sulit (Teguh & Prasetyo, 2021).

Dalam hal ini, perasaan bersyukur akan muncul ketika menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau dukungan dari orang lain (Emmons & McCullough, 2004). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran adalah memiliki emosi yang positif, memiliki kepuasan atau kesenangan hidup, peka dan peduli terhadap orang lain dan dapat menerima dengan ikhlas segala sesuatu yang terjadi (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Kebersyukuran memberi pengaruh positif dalam berbagai sisi kehidupan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, seperti dari sisi psikologis, spiritual, dan sosial.

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus membutuhkan kemampuan untuk dapat mengatasi situasi yang sulit, sehingga mampu menerima persoalan hidup, kemampuan ini biasa disebut dengan *self-compassion* (Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan kemampuan individu yang mampu bertahan, memahami untuk tidak menghakimi terhadap rasa sakit, ketidakmampuan diri dan kegagalan yang sedang dihadapi sebagai suatu hal yang positif (Neff, 2017). Melalui *self-compassion*, dapat disadari bahwa diri kita sendiri sama seperti dengan individu yang lainnya. Ketika mengalami kesulitan, kita layak untuk memperoleh kebaikan yang sama dari diri kita sendiri sama halnya dilakukan untuk orang lain yang sedang berjuang.

Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi, memiliki sumber emosional untuk menghadapi situasi kehidupan yang terjadi (Neff dan Faso, 2015). Dalam artian bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat mengalami penurunan tingkat kecemasan dan stress dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-compassion* lebih rendah. Penelitian tersebut juga didukung oleh Alimiyah (2019) yang mana dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi maka individu akan mudah bersyukur. Hal ini mendasari orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki banyak emosi positif yang dapat membantu untuk tumbuh menjadi individu yang tangguh dan tidak menghakimi diri sendiri dalam

menghadapi suatu tekanan ketika merawat dan mengasuh anak, sehingga akan terus menerapkan kebersyukuran.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebersyukuran individu selain *self-compassion* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang berasal dari luar diri individu memiliki pengaruh terhadap perlakuan pada dirinya. Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau ketersediaan bantuan kepada seseorang dari orang lain atau suatu kelompok (Uchino dalam Sarafino, 2002). Ketika seseorang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial yang mendukung, maka mereka dapat menerima dirinya sendiri lebih baik, merasa dicintai, dan berharga.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Twistiandayani & Handika (dalam Pradana & Kustanti, 2017) terhadap ibu yang memiliki anak autisme yang mana terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan penerimaan diri, penelitian ini menyatakan bahwa semakin baik dukungan yang diberikan keluarga (suami) akan menumbuhkan rasa percaya diri, menciptakan perasaan aman, dicintai dan dihormati pada ibu. Sebaliknya, ketika ibu memiliki dukungan yang rendah akan menarik diri, mempunyai perasaan bersalah, dan tidak bisa menerima diri. Pemberian dukungan yang positif dari orang terdekat atau lingkungan sekitar akan menumbuhkan emosi positif seperti perasaan bersyukur pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sehingga orang tua dapat bertahan hidup dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi.

Self-compassion dan dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana individu melihat, memahami, dan berbuat kebaikan terhadap dirinya sendiri. *Self-compassion* dan dukungan sosial ini dapat mempengaruhi kebersyukuran yang dimiliki seseorang sehingga individu dapat mengatasi emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi. Kebersyukuran dapat menciptakan emosi yang positif dan membantu untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dengan ikhlas sehingga mampu menikmati kehidupan. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk menguji kaitan tentang *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan dukungan sosial, sedangkan variabel terikat adalah kebersyukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Sidoarjo dengan jumlah 70 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Teknik *random sampling* merupakan metode pengumpulan data yang menjadikan semua individu dalam populasi diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel (Sutrisno Hadi, 2017). Sehingga partisipan dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan jumlah 62 orang.

Penelitian ini dilaksanakan selama 7 hari dimulai pada hari Senin hingga Minggu pada tanggal 4 – 8 Juli 2022. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner melalui angket dan *google form* yang diberikan pada lembaga Esya Therapy Center dan SLB Cita Hati Bunda yang beralamat di kabupaten Sidoarjo.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 skala, yaitu skala kebersyukuran, skala *self-compassion*, dan skala dukungan sosial. Skala kebersyukuran terdiri dari 12 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,888$. Skala *self-compassion* terdiri dari 13 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,741$. Skala dukungan sosial terdiri dari 12 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,922$. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala, yaitu metode skala *likert*. Dengan skala *likert*, indikator variabel akan dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen (Sugiyono, 2017). Jawaban setiap instrumen penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), “Sangat Tidak Setuju” (STS).

Hasil

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data distribusi variabel pada penelitian normal atau tidak. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menguji normalitas adalah teknik *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah partisipan <100 . Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel kebersyukuran diperoleh signifikansi $\rho = 0,349 > 0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Kebersyukuran	0,979	62	0,349	Normal

Sumber: *Output SPSS Seri 24 IBM for Windows*

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *self-compassion* dengan kebersyukuran diperoleh signifikansi sebesar 0,023 ($\rho < 0,05$). Artinya ada hubungan yang tidak linear antara variabel *self-compassion* dengan kebersyukuran. Sedangkan hasil uji linearitas hubungan antara variabel dukungan sosial dengan kebersyukuran diperoleh signifikansi sebesar 0,553 ($\rho > 0,05$). Artinya ada hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dengan kebersyukuran.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> – Kebersyukuran	2,202	0,023	Tidak Linear
Dukungan Sosial – Kebersyukuran	0,933	0,553	Linear

Sumber: *Output SPSS Seri 24 IBM for Windows*

Selanjutnya dilakukan uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen atau variabel bebas dalam model regresi. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai *tolerance* sebesar $1,000 > 0,10$ dan nilai *VIF* = $1,000 < 10$. Artinya tidak terjadi multikolinearitas atau interkorelasi antara variabel X1 (*self-compassion*) dan X2 (dukungan Sosial).

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
<i>Self-compassion</i> - Dukungan Sosial	1,000	1,000	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Sumber: *Output SPSS Seri 24 IBM for Windows*

Dan yang terakhir dilakukan uji heteroskedastisitas bertujuan untuk melakukan uji apakah pada model regresi terdapat varian variabel yang tidak sama atau berbeda. Hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel *self-compassion* dan dukungan sosial menggunakan uji glejser diperoleh signifikansi= 0,545 ($\rho > 0,05$) pada variabel *self-compassion* dan diperoleh signifikansi= 0,201 ($\rho > 0,05$) pada variabel dukungan sosial. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	ρ -value	Keterangan	Kesimpulan
<i>Self-Compassion</i> (X1)	0,545	> 0,05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Dukungan Sosial (X2)	0,201	> 0,05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber: *Output SPSS Seri 24 IBM for Windows*

Pada penelitian ini dikarenakan uji asumsi klasik yang tidak terpenuhi membuat analisis regresi berganda tidak bisa digunakan dalam penelitian ini, sehingga teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu menggunakan teknik analisis non parametrik uji korelasi *Spearman Brown* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat.

Pengujian hipotesis dilakukan pada variabel *self-compassion* dengan variabel kebersyukuran, dan variabel dukungan sosial dengan variabel kebersyukuran. Nilai koefisien korelasi bergerak dari -1 hingga 1 yang menunjukkan adanya hubungan positif atau negatif pada kedua variabel. Analisis data dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 24 for Windows*.

Berdasarkan tabel uji korelasi *spearman brown* diperoleh *correlation coefficient* =0,298 dengan nilai signifikansi $\rho = 0,019 (< 0,05)$. Hasil korelasi tersebut $< 0,05$ maka dapat dinyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dari hipotesis ini dapat diterima. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Hipotesis Spearman Brown Self-Compassion dan Kebersyukuran

<i>Correlation Coefficient</i>	Sig.	Keterangan
0,298	$\rho = 0,019$	Signifikansi ($<0,05$)

Sumber: SPSS Seri 24 IBM for Windows

Berdasarkan tabel uji korelasi *spearman brown* diperoleh *correlation coefficient* =0,298 dengan nilai signifikansi $\rho = 0,019$ ($<0,05$). Hasil korelasi tersebut $<0,05$ maka dapat dinyatakan ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dari hipotesis ini dapat diterima. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Hipotesis Spearman Brown Dukungan Sosial dan Kebersyukuran

<i>Correlation Coefficient</i>	Sig.	Keterangan
0,298	$\rho = 0,019$	Signifikansi ($<0,05$)

Sumber: SPSS Seri 24 IBM for Windows

Pembahasan

Hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tidak dapat diuji secara simultan dikarenakan terdapat data yang tidak linear, sehingga uji asumsi klasik tidak terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui analisis korelasi *spearman brown* diperoleh nilai *correlation coefficient* =0,352 dengan nilai signifikansi $\rho = 0,005$ ($<0,05$) dapat diartikan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kebersyukuran sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alimiyah (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *gratitude* pada mahasiswa pondok pesantren. Artinya apabila *self-compassion* para mahasiswa tersebut meningkat maka akan diimbangi dengan *gratitude* yang meningkat pula.

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kebersyukuran adalah *self-compassion* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Ketika orang tua anak berkebutuhan khusus memiliki *self-compassion* tinggi maka akan diimbangi dengan kebersyukuran yang tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila *self-compassion* yang dimiliki rendah maka akan semakin rendah pula kebersyukuran yang dimiliki.

Dalam penelitian Neff (2003) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi, mampu memberikan *compassion* kepada diri sendiri seperti memberikan hal tersebut kepada orang lain, sedangkan individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung lebih *compassion* terhadap orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri. Hasil dari penelitian ini yang dilakukan pada orang tua anak berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi membuat mereka memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi situasi yang sulit, menerima persoalan hidup, sehingga mampu memahami dirinya dengan tidak menghakimi diri sendiri, merasa lebih bahagia, dan

memiliki perkembangan diri yang baik. Dalam hal ini memunculkan emosi yang positif yaitu dengan bersyukur, sehingga mereka mampu menerima keadaan anaknya. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Neff (2003) bahwa *self-compassion* menghasilkan kesehatan mental yang baik dan mampu menumbuhkan rasa syukur

Tidak hanya *self-compassion* yang menjadi faktor mempengaruhi kebersyukuran, tetapi dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kebersyukuran. Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui analisis korelasi *spearman brown* diperoleh nilai *correlation coefficient* =0,298 dengan nilai signifikansi $\rho= 0,019$ ($<0,05$) dapat diartikan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kebersyukuran sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pandansari (2020), hanya saja terdapat perbedaan pada bagian variabel terikat dengan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Artinya dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan sang ibu maka akan meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki oleh ibu.

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa semakin orang tua anak berkebutuhan khusus memperoleh dukungan sosial yang baik maka akan memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila orang tua tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik maka kebersyukuran akan menurun. Dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sekitar menjadi salah satu penopang bagi orang tua anak berkebutuhan khusus saat menghadapi suatu tekanan atau kesulitan, sehingga mereka mampu untuk kuat dan dapat menimbulkan rasa percaya diri untuk yakin dapat menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi.

Orang tua anak berkebutuhan khusus mendapatkan dukungan sosial dari orang yang spesial dalam hidupnya, seperti pasangannya, keluarga, dan teman terdekat. Dengan memberi dukungan yang positif akan membuat orang tua merasa dicintai, berharga, dan tidak mudah putus asa, sehingga dapat memberikan apresiasi positif dalam hidup mereka. Apresiasi positif yang diberikan ini secara sederhana dapat melalui sikap kebersyukuran.

Self-compassion dan dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu melihat, memahami, dan berbuat kebaikan terhadap dirinya sendiri. *Self-compassion* dan dukungan sosial ini dapat mempengaruhi kebersyukuran yang dimiliki orang tua, sehingga mereka dapat mengatasi emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi. Kebersyukuran dapat menciptakan emosi yang positif dan membantu untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dengan ikhlas sehingga mampu menikmati kehidupan. Dengan begitu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat mempunyai rasa empati, memaknai kehadiran anak, dan mendukung perkembangan anak dengan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki peranan dalam kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kebersyukuran, artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula kebersyukuran yang dimiliki.

Untuk hipotesis selanjutnya menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebersyukuran, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin tinggi pula kebersyukuran yang dimiliki. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Untuk hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan kebersyukuran pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tidak dapat di uji, dikarenakan terdapat data yang tidak berdistribusi normal sehingga tidak memenuhi uji prasyarat.

Referensi

- Alimiyah, R. (2019). Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan *Gratitude* Pada Mahasiswa Pondok Pesantren (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Issom, F. L., & Nadia, Z. (2021). Hubungan Kebersyukuran Dengan *Teacher Well-Being* Pada Guru Yang Mengajar Di Sekolah Dasar Inklusi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35 (2), 97-104.
- Mangunsong, F. (2016). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. Jilid Kedua, Cetakan Kedua*. Jakarta: LPSP 3 Fakultas Psikologi UI.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of personality and social psychology*, 82 (1), 112-125.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, Vol 6(4), 938-947.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-compassion. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*.
- Pandansari, V. D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological well-being* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. Thesis. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Pradana, A. P., Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan *Psychological Well-Being* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme. *Jurnal Empati*, 6(2), 83-90.
- Prof. Drs. Sutrisno Hadi, M. (2017). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Sarafino, E.P. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (Ed 4)*. United States: John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7thEd., New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Teguh, P. M., & Prasetyo, E. (2021). Dinamika *Gratitude* Pada Ibu Yang Memiliki Anak *Down Syndrome*. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9 (1), 1-9.
- Tirtayani, L. A. (2018). Upaya Pendampingan Anak Berkebutuhan Khusus Pada Lembaga-lembaga PAUD DI Singaraja, Bali. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 21-34.