

GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK TUNAGRAHITA

Rahmahdianti , Devi Rusli
Universitas Negeri Padang
e-mail: rahmahdianti997@gmail.com

Abstract: *Gratitude and psychological well-being on working mothers have tunagrahita children.* Purpose of this study to look at the general picture and effects gratitude and psychological well-being on working mothers have tunagrahita children. Tunagrahita is a term in Indonesia education for children who have limitations in functioning intellectually and adaptive behavior before 18 age years. Participants in this study were 31 people residing in city of Padang, ranging in age from young adults to middle adults (33-56 years), in married and widowed status, and different economic levels. Method in this research is descriptive statistics and simple linear regression with results that participants tend to have a high gratitude ($\bar{X}_{Hypotetic} 105 < \bar{X}_{Empiric} 153,19$) and high psychological well-being ($\bar{X}_{Hypotetic} 294 < \bar{X}_{Empiric} 375,1$), and there is an influence between gratitude and psychological well-being (Sig. 0.002 < 0.05). Where the effect is positive (1,116) with 29% contribution (R Square 0.29).

Keywords: *Gratitude, psychological well-being, working mothers, tunagrahita children*

Abstrak: *Gratitude dan psychological well-being pada ibu bekerja bekerja yang memiliki anak tunagrahita.* Tujuan penelitian untuk melihat gambaran umum dan pengaruh dari *gratitude* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*. *Tunagrahita* ialah istilah dalam pendidikan di Indonesia untuk anak yang memiliki keterbatasan dalam berfungsi secara intelektual dan tingkah laku adaptif sebelum usia 18 tahun. Partisipan dalam penelitian sebanyak 31 orang berdomisili di Kota Padang, rentang usia dewasa muda hingga dewasa tengah (33-56 tahun), dalam status menikah dan janda, dan tingkat ekonomi yang berbeda-beda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan hasil penelitian yaitu partisipan cenderung memiliki *gratitude* yang tinggi ($\bar{X}_{Hipotetik} 105 < \bar{X}_{Empirik} 153,19$) dan *psychological well-being* yang tinggi ($\bar{X}_{Hipotetik} 294 < \bar{X}_{Teoritik} 375,1$), dan terdapat pengaruh antara *gratitude* dengan *psychological well-being* (Sig. 0,002<0,05). Dimana pengaruh tersebut positif (1,116) dengan kontribusi sebesar 29% (R Square 0,29).

Kata kunci: *Gratitude, psychological well-being, ibu bekerja, anak tunagrahita*

PENDAHULUAN

Seiring meningkatnya partisipasi perempuan yang telah menikah dalam dunia pekerjaan menjadikan wanita memiliki tanggung jawab keluarga ketika dirumah dan juga memiliki tanggung jawab dalam pekerjaan-nya di tempat ia bekerja. Selain itu dengan kehadiran anak berkebutuhan khusus dalam keluarga dapat membuat kehidupan ibu bekerja terganggu, baik terganggu dalam jam kerja, bekerja dengan waktu yang menjadi lebih pendek, merubah jenis pekerjaan dengan pekerjaan baru, bahkan hingga berhenti dari pekerjaan demi fokus untuk mengurus anaknya (Mangunsong, 2016). Menurut Desiningrum (2016) Jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia dari tahun ke tahun terus meningkat dan untuk daerah Sumatera Barat sendiri berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Sumatera Barat tahun 2017, bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus mencapai 6.133 orang, dengan *tunagrahita* mencapai separuh dari jumlah anak berkebutuhan khusus yaitu 3.437 anak (Radila, 2017).

Tunagrahita merujuk kepada individu yang menunjukkan adanya keterbatasan signifikan dalam berfungsi secara intelektual, maupun tingkah laku adaptif sehari-hari yang terjadi sebelum usia 18 tahun (Hallahan & Kauffman, 2006, dalam Mangunsong, 2014). Begitupun dengan *World Health Organization* (WHO)

mendefinisikan tunagrahita termasuk dalam kategori *intellectual disabilities* (ID) yang merujuk kepada 3 kriteria yaitu keterbatasan yang signifikan dalam fungsi intelektual, perilaku adaptif, dan manifestasi dari gejala-gejala tersebut sebelum usia dewasa (WHO, 2007). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *tunagrahita* merupakan istilah dalam pendidikan di Indonesia untuk anak yang memiliki keterbatasan dalam berfungsi secara intelektual dan tingkah laku adaptif sebelum usia 18 tahun.

Lahirnya anak *tunagrahita* tidak hanya dapat membuat ibu bekerja terganggu, namun juga dapat membawa perubahan dalam kehidupan sosial, harapan, rencana, serta kesehatan psikologis, dan kesejahteraan orang tua terutama ibu (Singh, 2015). Perubahan-perubahan yang terjadi dengan lahirnya anak *tunagrahita* dapat membuat ibu mengalami penolakan yang disertai perasaan syok, stres, sedih, bingung, sehingga menimbulkan perasaan dan emosi negatif seperti khawatir, marah, dan frustrasi. Stres yang terjadi pada ibu dapat berasal dari peningkatan tuntutan dalam pengasuhan anak, koordinasi dengan pihak profesional (Baker, dkk 2003), biaya layanan anak yang mahal, perasaan terisolasi dan kurangnya dukungan sosial, dapat menempatkan ibu dari anak *tunagrahita* beresiko untuk mengalami

tekanan psikologis yang lebih tinggi (Olsson & Hwang, 2001). Adapun semua perubahan tersebut sangat terasa pada ibu dibandingkan ayah, karena interaksi ibu terhadap anak lebih intens dan dekat dibandingkan anggota keluarga lainnya, hingga akhir-nya ibu mengalami penerimaan diri dengan seiring berjalannya waktu (Sujito, 2017). Selain itu terdapat perubahan positif lain yang ditimbulkan dari lahirnya anak *tunagrahita* dalam kehidupan ibu yaitu meningkatnya spiritualitas, memperluas wawasan, mengembangkan kemampuan dan keterampilan, mempererat hubungan keluarga, memperluas relasi, lebih toleran, lebih pengertian, serta memiliki tujuan hidup dan prioritas dalam hidup (Stainton & Besser, 1998; Hastings & Taunt, 2002).

Cramm dan Nieboer (2011) mendapati bahwa stres yang dialami oleh orang tua dari anak *tunagrahita* memberikan pengaruh yang besar terhadap *psychological well-being* ibu sebagai pengasuh anak yang paling dekat secara emosional. Selain itu penerimaan diri yang dialami oleh ibu anak *tunagrahita* merupakan salah satu kunci dari *psychological well-being* (Ryff & Singer, 2003). Ditambah dengan peran ibu bekerja yang memiliki tanggung jawab keluarga dan pekerjaan-nya dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka

(Rohlf's Borrell & Fonseca, 2000; Artazcoz, Borell & Benach 2001, dalam Hidalgo dkk, 2010).

Psychological well-being adalah keberfungsian positif seseorang melalui evaluasi diri, sehingga individu dapat menerima dan menghargai dirinya maupun semua kejadian kehidupannya di masa lalu dengan perasaan positif, memiliki hubungan positif dengan orang lain yang meliputi ketabahan, kepuasan, dan kesenangan saat berhubungan kontak dengan orang lain, mampu untuk menentukan dan memutuskan tindakan, keyakinan, dan kepercayaannya sendiri, memiliki kemampuan untuk memilih ataupun menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi mentalnya, memiliki makna dan arah dalam hidupnya, dan menyadari potensi yang dimiliki dan terbuka terhadap hal baru (Ryff, 1989). Berdasarkan hasil penelitian Washizu dan Naito (2015), Hee, Seon, dan Lyong (2015), Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016), Greene dan McGovern (2017), dan Anjaina dan Carolia (2018) diketahui bahwa *psychological well-being* berhubungan dengan *gratitude*. Selain itu meningkatnya spiritualitas ibu yang memiliki anak *tunagrahita* berkaitan erat dengan *gratitude* (Kraus, Desmond, & Palmer 2015, dalam Allen, 2018), bahkan *gratitude* juga dapat

meningkatkan kesehatan psikologis, dan memperkuat mental individu (Morin, 2015).

Gratitude adalah apresiasi individu atas segala yang ia miliki dan terjadi selama kehidupannya baik yang ia dapatkan dari Tuhan, sesama manusia, makhluk lain (seperti binatang, dll), dan yang berasal dari alam, sehingga membuat ia melakukan hal yang dapat membuat orang lain juga merasakan hal yang sama seperti yang ia alami (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015). Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya (2015) menyimpulkan bahwa *gratitude* terdiri dari 3 komponen yaitu memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain atau tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Maka berdasarkan pembahasan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti *gratitude* dan *psychological well-being* ibu yang bekerja dan memiliki anak *tunagrahita*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresi dengan *gratitude* sebagai variabel bebas (Variabel Y) dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat (Variabel X). Populasi penelitian ini ialah ibu bekerja yang

memiliki anak tunagrahita di Kota Padang. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan ciri: berdomisili di Kota Padang, berusia dalam rentang dewasa muda hingga dewasa tengah yaitu berada pada rentang usia 20-65 tahun (Papalia, Olds, & Feldman, 2013), dan seorang ibu yang memiliki pekerjaan tetap yang berada di luar rumah selain pekerjaan rumah tangga dan mengurus anaknya dirumah dan mendapatkan penghasilan dari pekerjaan tersebut.

Partisipan penelitian ini sebanyak 31 responden dengan usia dewasa muda (33-40 tahun) sebanyak 11 responden dan dewasa tengah (41-56 tahun) sebanyak 20 responden. Dengan semua responden beragama islam, terdiri dari 1 responden ber-suku batak, 2 responden ber-suku jawa, dan 28 responden bersuku minang. Pendidikan terakhir responden terdiri dari SMP sebanyak 9 responden, SD dan SMA sebanyak 8 responden, dan D3, S1, dan S2 sebanyak 2 responden. Pekerjaan ibu terdiri dari pegawai non PNS dan pegawai atau pekerja di suatu usaha orang lain sebanyak 3 responden, pegawai perusahaan swasta sebanyak 3 responden, asisten rumah tangga sebanyak 7 responden, wirausaha sebanyak 4 responden, pedagang sebanyak 9 responden, dan PNS sebanyak 5 responden. Status marital 28 responden dalam status menikah, dan 3 responden

dalam status janda. Dan rerata pendapatan ≥ 1 juta per-bulan sebanyak 18 responden, 1-2 juta per-bulan sebanyak 6 responden, 2-3 juta per-bulan sebanyak 3 responden, dan ≤ 3 juta per-bulan sebanyak 4 responden.

Instrumen dalam pengumpulan data di penelitian ini dalam skala berbentuk *self-report*. Dimana untuk melihat *psychological well-being* dari ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* menggunakan RPWBS (Ryff *Psychological Well-Being Scale*) Konteks Indonesia dengan 84 *item* dan reliabilitas yang baik sebesar α 0,935 dari Engger (2015), dan

untuk melihat *gratitude* dari ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* SBI (Skala Bersyukur Indonesia) dengan 30 *item* dan reliabelitas yang baik sebesar α 0,8887 dari Listiyandini Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya (2015). Analisis data dalam penelitian ini ialah statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dan melakukan uji asumsi menggunakan uji normalitas regresi, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas menggunakan SPSS 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Data *Psychological Well-Being*

Hipotetik					Empirik				
N	X _{Min}	X _{Maks}	Mean	SD	N	X _{Min}	X _{Maks}	Mean	SD
31	84	504	294	70	31	306	415	375,1	24,96

Tabel 2. Kategorisasi Data Hipotetik *Psychological Well-Being* Perdimensi

Dimensi	Kategori (%)			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
<i>Self-Acceptance</i> (SA)	-	19,4%	67,7%	12,9%
<i>Positive Relationship with Others</i> (PR)	-	19,6%	67,7%	12,9%
<i>Autonomi</i> (AU)	3,2%	35,5%	58,1%	3,2%
<i>Eviromental Mastery</i> (EM)	-	3,2%	58,1%	38,7%
<i>Purpose in Life</i> (PL)	-	6,5%	67,7%	25,8%
<i>Personal Growth</i> (PG)	-	-	54,8%	74,2%
N	31			

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat pada data empirik bahwa skor terendah dari

partisipasi yaitu 306 sedangkan untuk skor tertinggi 415, dengan rata-rata jawaban

partisipan dengan skor 375,1 dan Standar Deviasi sebesar 24,96 yang menandakan bahwa skor jawaban partisipan memiliki variasi. Dan jika dibandingkan mean empirik dengan hipotetik maka mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetik yaitu $375,1 > 294$ yang menandakan bahwa partisipan cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi dari populasi. Jawaban partisipan juga cenderung kurang bervariasi dari populasi yang dapat dilihat dari standar deviasi empirik yang lebih kecil dibandingkan teoritik yaitu $24,96 < 70$. Dan data terdistribusi secara normal.

Berdasarkan tabel 2 kategorisasi dari responden yang dibagi berdasarkan 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang,

rendah, dan sangat rendah. Dari pengkategorisasian tersebut didapati setiap dimensi *psychological well-being* yang paling banyak menjawab di kategori tinggi di dimensi *self-acceptance* (SA) sebanyak 67,7%, *positive relationship with others* (PR) sebanyak 67,7%, *autonomi* (AU) sebanyak 58,1%, *enviromental mastery* (EM) sebanyak 58,1%, *purpose in life* (PL) sebanyak 67,7%, dan sedangkan untuk dimensi *personal growth* (PG) berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 74,2%. Rata-rata kategori subjek bergerak dari sedang, tinggi, dan sangat tinggi, namun tidak dengan dimensi *autonomi* (AU) yang memiliki kategori terendah yaitu pada kategori rendah sebanyak 3,2%.

Tabel 3. Deskripsi Data *Gratitude*

Hipotetik					Empirik				
N	X _{Min}	X _{Maks}	Mean	SD	N	X _{Min}	X _{Maks}	Mean	SD
31	30	180	105	25	31	126	177	153,19	12,04

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat pada data empirik bahwa skor terendah dari partisipan yaitu 126 sedangkan untuk skor tertinggi 177, dengan rata-rata jawaban partisipan ialah 153,19 dan standar deviasi sebesar 12,04 yang menandakan bahwa skor jawaban partisipan memiliki variasi. Dan jika dibandingkan mean empirik dengan hipotetik maka mean empirik lebih

besar dibandingkan mean hipotetik yaitu $153,19 > 105$ yang menandakan bahwa partisipan cenderung memiliki *gratitude* yang tinggi dari populasi. Jawaban partisipan juga cenderung kurang bervariasi dari populasi yang dapat dilihat dari standar deviasi empirik yang lebih kecil dibandingkan teoritik yaitu $12,04 < 25$. Dan data terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Asumsi

Normalitas Regresi (Data Residual)	Sig. 0,490 > 0,05 (Normal)
Linearitas	0,814 > 0,05 (Linear)
Heteroskedastisitas	1,00 > 0,05 (Bebas dari gejala heteroskedastisitas)

Berdasarkan tabel 4 dalam penelitian ini melihat normalitas regresi data, peneliti menggunakan metode uji non-parametrik *one sample Kolmogorov Smirnov* berdasarkan data residual dari skor total *psychological well-being* dan *gratitude*.

Untuk uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode uji glejser yang dimana berdasarkan data *absolut residual* dan data *gratitude*. Sehingga didapati data yang sebagaimana dipaparkan pada tabel 3.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana
Gratitude terhadap Psychological Well-Being

	B	Sig.	R Square
(Constanta PWB)	204,093	0,002	0,29
Koefisien <i>Grat</i>	1,116		

Dapat dilihat pada tabel 4 bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05, hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan nilai konstanta untuk *psychological well-being* sebesar 204,093 dan koefisien regresi dari *gratitude* sebesar 1,116. Berarti setiap penambahan 1 skor nilai *gratitude* maka nilai konstanta *psychological well-being* akan bertambah sebesar 1,116. Dan pengaruh dari *gratitude* terhadap *psychological well-being* berkontribusi sebesar 29%, sedangkan untuk 71% berasal dari variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas maka dapat diketahui bahwa ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* yang berada pada rentang usia dewasa muda hingga usia dewasa tengah, memiliki beban kerja yang yang tidak hanya memiliki tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga dan anak, ada yang masih dalam status menikah dan juga janda, dengan tingkat ekonomi yang berbeda-beda rata-rata memiliki *psychological well-being* dan *gratitude* yang cenderung tinggi atau diatas rata-rata dari populasi. Dan terdapat pengaruh positif

dari *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*. *Psychological well-being* yang baik pada partisipan dapat terjadi dikarenakan berbagai hal.

Beban kerja akan sangat mempengaruhi *psychological well-being* yang rendah apabila ibu yang berada pada beban kerja yang sangat tinggi (gabungan dari beban kerja dalam pekerjaan, juga pekerjaan rumah tangga dan mengurus) yang harus dijalani seorang ibu yang membutuhkan waktu penyelesaian jika dilakukan sendiri dalam pekerjaan tersebut lebih dari 24 jam (Escriba-Agüir & Tenias-Burillo, 2004, dalam Hidalgo dkk, 2010). Karena wanita yang memiliki pekerjaan juga memiliki hubungan dengan *psychological well-being* lebih baik dari pada wanita dalam pengangguran dan pensiun yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah (Sanchez-Uriz, Gamo, Godoy, dkk, 2006, dalam Hidalgo dkk, 2010). Dan partisipan dalam penelitian ini tidak memiliki beban kerja yang setinggi itu, yangmana juga hal ini juga bisa berasal dari faktor internal partisipan.

Status marital memang berdasarkan penelitian Mroczek dan Kolarz (1998, dalam Hidalgo dkk, 2010) mendapati bahwa kesejahteraan yang lebih tinggi tampak pada orang dewasa yang sudah

menikah, dibandingkan dengan mereka yang masih lajang atau sendiri. Namun hal tersebut juga bergantung pada hubungan baik pasangan suami-istri tersebut (Escriba-Agüir & Tenias-Burillo, 2004, dalam Hidalgo dkk, 2010), yang berarti tingkat *psychological well-being* yang baik tidak terjadi pada pasangan suami-istri yang berada dalam keadaan hubungan yang tidak baik atau dalam konflik. Maka dari itu partisipan yang dalam status janda-pun juga memiliki kemungkinan untuk berada dalam *psychological well-being* yang baik.

Tingkat ekonomi pada penelitian ini juga tidak sejalan dengan temuan dari Ryff (2001, dalam Hidalgo dkk, 2010) yang menemukan bahwa tingkat ekonomi memiliki dampak pada *psychological well-being* individu. Hal ini dapat terjadi dari berbagai faktor, seperti ibu tidak sebagai pencari nafkah utama dan nafkah utama ada pada pendapatan ayah, bahkan dapat berasal dari pengaruh dari faktor internal ibu. Sebagaimana hasil dari penelitian ini yang membuktikan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Stainton dan Besser (1998) dan temuan Hastings dan Taunt (2002). Bahwa dengan hadir-nya anak dengan keterbatasan seperti *tunagrahita* tidak selamanya

memiliki dampak negatif pada keluarga terutamanya pada ibu yang memiliki interaksi yang lebih banyak pada anak-nya. Dimana temuan tersebut menyebutkan bahwa dengan hadir-nya anak *tunagrahita* dalam keluarga akan meningkatkan spiritualitas yang berhubungan dengan *gratitude*, dan juga memperluas wawasan, mengembangkan kemampuan dan keterampilan, juga menunjukkan hubungan keluarga yang semakin erat, memperluas relasi, lebih toleran, lebih pengertian, serta memiliki tujuan dan prioritas dalam hidupnya yang berhubungan dengan *psychological well-being*.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sadeghil dan Pour (2015) yang membuktikan bahwa pemberian pelatihan *gratitude* memiliki hasil yang berdampak efektif terhadap *psychological well-being* pada staf yang bekerja di lima rumah sakit yang berusia dewasa muda hingga dewasa tengah di Iran. Sehingga dengan terbuktinya terdapat pengaruh positif *gratitude* terhadap *psychological well-being* memperkuat penelitian sebelumnya yang menghubungkan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada berbagai subjek, terutamanya pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*. Dan untuk meningkatkan *gratitude* dapat dilakukan secara kognitif dengan mengubah cara

berfikir seseorang untuk menghilangkan pembatas atau penghalang individu untuk bersyukur, meningkatkan pemahaman agama dan spiritualitas, dan penanaman budaya dan agama dalam pengasuhan orang tua pada anak-nya (Allen, 2018).

Keterbatasan dalam penelitian ini ialah peneliti tidak dapat membedakan tingkat *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* lebih mendalam berdasarkan sosiodemografi dari partisipan, baik berdasarkan usia, status marital, pendapatan dan juga pengaruh dari variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*. Dikarena tujuan awal dari penelitian ini lebih merujuk untuk melihat gambaran umum dan juga pengaruh dari *gratitude* terhadap *psychological well-being* dari ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*. Adapun juga peneliti tidak bisa mendalami sebab *gratitude* dari ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* cenderung lebih tinggi dari populasi, dikarenakan penelitian ini sebatas melihat gambaran umum dan juga pengaruh dari *gratitude* terhadap *psychological well-being*. Sehingga peneliti tidak mengetahui apakah ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* ini memiliki *gratitude* yang tinggi disebabkan oleh kepribadian partisipan, kognitif atau cara berfikir dari partisipan,

budaya yang dimiliki oleh partisipan, agama partisipan, atau mungkin pengasuhan orang tua dari partisipan. Sehingga diperlukan penelitian lain yang mengaitkan variabel *gratitude* dengan variabel lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pemaparan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi dari populasi dan memiliki jawaban yang cenderung kurang bervariasi dari populasi,
- 2) Ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* cenderung memiliki *gratitude* yang tinggi dari populasi dan memiliki jawaban yang cenderung kurang bervariasi dari populasi,
- 3) Terdapat pengaruh signifikan antara *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*. Dimana pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* bersifat positif dengan semua syarat regresi linear terpenuhi. Dan pengaruh dari *gratitude* terhadap *psychological well-being* berkontribusi sebesar 29%,

sedangkan untuk 71% berasal dari variabel lain.

Saran

Berdasarkan pemaparan terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu sebagai berikut :

- 1) Kepada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* diharapkan agar dapat memperdalam dan memaknai *gratitude* untuk meningkatkan *psychological well-being-nya*,
- 2) Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki minat kepada subjek ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita* atau-pun variabel *gratitude* dan *psychological well-being*, untuk dapat melihat perbedaan dari *gratitude* maupun *psychological well-being* berdasarkan sosiodemografi secara usia, suku bangsa, pendidikan, status marital, dan tingkat ekonomi. Dan dapat pula melihat pengaruh *psychological well-being* maupun *gratitude* dengan variabel lain,
- 3) Kepada praktisi, lembaga atau institusi terkait dapat mempertimbangkan *gratitude* sebagai salah satu faktor untuk dapat meningkatkan *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*.

DAFTAR RUJUKAN

- Allen, S. (2018). *Greater good science center: The science of gratitude*. Retrived from https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf
- Anjaina, N., & Coralia, F. (2018). Hubungan gratitude dengan psychological well-being pada atlet disabilitas di NPCI Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 129-134.
- Baker, B.L., McIntyre, L.L., Blacher, J., Crnic, K., Edelbrock, C., & Low, C. (2003). Preschool children with and without developmental delay: Behavior problems and parenting stress over time. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4/5), 217–230.
- Cramm, J., M., & Nieboer, A., P. (2011). Psychological well-being of caregivers of children with intellectual disabilities: Using parental stress as a mediating factor. *Journal of Intellectual Disabilities*, 15(2), 101–113.
- Desiningrum, D.R. (2016). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Psikosain. Retrived from http://eprints.undip.ac.id/51629/1/Din_ie_Ratri_Buku_Psikologi_ABK_2016.pdf
- Greene, N., & McGovern, K. (2017). Gratitude, psychological well-being, and perceptions of post traumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Journal of Death Studies*. 41(7), 1-11.
- Hastings, R.P., & Taunt, H.M. (2002). Positive perceptions in families of children with developmental disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 107(2), 116–127.
- Hee, J. W., Seon, L. E., & Lyong, L. K. (2015). Relationships among gratitude, depression, and psychological well-being in clinical nurses. *Journal Korean Acad Psychiatri Mental Health Nurs*. 24(2), 136-144.
- Hidalgo, J.,L., Bravo, B., N., Martinez, I.,P., Pretel, F., A., Postigo, J., M., L., & Rabadan, F., E. (2010). *Psychological well-being, assessment tools and relate factors*. In I.E, Wells (Ed.). *Psychological well-being: Psychology of emotions, motivations and actions*. (pp 77-113). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Listiyandini, R., A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Mangunsong, F. (2014). *Psikologi dan Pendidikan anak berkebutuhan khusus, Jilid I*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi UI.
- Mangunsong, F. (2016). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus, Jilid II*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi UI.
- Morin, A. (2015, April 3). 7 scientifically proven benefits of gratitude. *Psychology Today*. Retrived from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201504/7-scientificallly-proven-benefits-gratitude>
- Olsson, M.B., & Hwang, C.P. (2001). Depression in mothers and fathers of

- children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 45(6), 535-543.
- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Fieldman, R. D. (2013). *Human development: Perkembangan manusia (Edisi ke 10 Jilid 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Radila, P. (2017, November 4). Mahyeldi: Kota Padang, kota peduli disabilitas. *Ganto.co*. Retrived from <http://www.ganto.co/berita/2654/mahyeldi-kota-padang-kota-peduli-disabilitas.html>
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 57-64.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D & Singer, B. (2003). *Ironies of human condition: well-being and health on the way to mortality*. In L.G, Aspinwal, & U. M. A, Staudinge (Ed.). *Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, (pp. 271-287). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Sadeghi, A., & Pour, S.B. (2015). The effect of gratitude on psychological and subjective well-being among hospital staff. *Journal of Health Education and Health Promotion (HEHP)*, 3(4), 1-12.
- Singh, R. (2015). Psychological correlates of wellbeing in mothers of children with intellectual disability. *Journal of Disability Studies*, 1(1), 10-14.
- Stainton, T., & Besser, H. (1998). The positive impact of children with an intellectual disability on the family. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 23(1), 57-70.
- Sujito, E. (2017). Dinamika penerimaan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. (*Magister's Thesis*). Retrived from <http://eprints.ums.ac.id/58798/17/8.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Washizu, N., & Naito, T. (2015). The emotions sumanai, gratitude, and indebtedness, and their relations to interpersonal orientation and psychological well-being among japanese university students. *Journal International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 3(4), 209-222.
- World Health Organization. (2017). *Atlas: Global resources for persons with intellectual disabilities*. Retrived from https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas_id_2007.pdf