

Resiliensi Sebagai Mediator Pengaruh Bersyukur terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu dengan Anak Autisme

Nazmi Fredella¹, Arie Rihardini Sundari²

^{1,2}Fakultas Psikologi

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Email: fredellanazmi13@gmail.com¹ dan rihardiniars@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis ibu dengan anak autisme, yang dimediasi oleh resiliensi. Populasi penelitian berjumlah 41 orang Ibu dengan anak Autisme di klinik tumbuh kembang DDC, dengan menggunakan teknik sensus. Pada penelitian ini kesejahteraan psikologis merupakan *dependent variable*, bersyukur merupakan *independent variable* dan resiliensi merupakan *intervening variable*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, skala bersyukur, dan skala resiliensi dengan model skala likert. Pengolahan data mempergunakan *software JASP 0.16.3.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung Bersyukur melalui Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,577, dan pengaruh tidak langsung Bersyukur melalui Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,230. Dengan demikian pengaruh total yang diberikan Bersyukur terhadap Kesejahteraan Psikologis adalah 0,807, dimana pengaruh langsung lebih besar dari pada pengaruh tidak langsung. Sementara, kontribusi Bersyukur dan Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis ibu dengan anak autisme yaitu sebesar 68%, dimana 32% disumbangkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : Kesejahteraan psikologis, Bersyukur, Resiliensi.

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of gratitude on the psychological well-being of mothers with children with autism, which is mediated by resilience. The study population was 41 mothers with children with autism at the DDC growth and development clinic, using the census technique. In this study, psychological well-being is the dependent variable, gratitude is the independent variable and resilience is the intervening variable. The measuring instrument used in this study is a scale of psychological well-being, a scale of gratitude, and a scale of resilience with a Likert scale model. Data processing software JASP 0.16.3.0 for Windows. The results showed that there was a direct effect of gratitude through resilience on psychological well-being of 0.577, and an indirect effect of gratitude through resilience on psychological well-being of 0.230. Thus the total effect given to Psychological Welfare is 0.807, where the direct effect is greater than the indirect effect. Meanwhile, the contribution of gratitude and resilience to the psychological well-being of mothers with children with autism is 68%, of which 32% is contributed by other factors not examined in this study.

Keywords : Psychological Well-Being, Gratitude, Resilience

1. PENDAHULUAN

Tuntutan terhadap peran ibu dalam merawat anak autisme dengan karakteristik dan penanganan khusus, berpotensi menyebabkan ibu merasakan stres pengasuhan, (Bashir dkk dalam Alsa dkk, 2021). Ibu cenderung hanya melihat kekurangan yang dimiliki oleh anak, merasa bersalah atas kondisi anak, seperti seolah-olah semua hal tersebut terjadi karena dirinya yang tidak mampu menjaga nutrisi anak saat masih di dalam kandungan, tidak mampu mengelola stress dengan baik (Estes dkk, 2009), bahkan ada beberapa ibu yang menyalahkan suaminya karena tidak memberikan dukungan dan perhatian yang cukup saat ibu mengandung buah hatinya, (Pradana & Kustanti, 2017). Oleh karenanya orang tua ABK (terutama Autisme) penting untuk memiliki rasa syukur, (Aji dkk, 2013), resilien, (Purwanti & Kustanti, 2018; Dewi & Widiasavitri, 2019) dan kesejahteraan psikologis, (Sa'diyah, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis ibu dengan anak autisme, yang dimediasi oleh resiliensi.

Orang tua berkewajiban untuk merawat serta mengasuh anak-anaknya, tetapi ibu memiliki beban yang lebih besar daripada ayah sebab Ibu sebagai pengasuh utamanya. Oleh karena anaknya hiperaktif, tantrum, perilaku yang berbeda, kesulitan berbicara, dan ketidakmampuan berteman serta bersosialisasi, ibu merasa kewalahan (Cohen & Volkmar dalam Pradana, 2017). Salah satu gangguan dari perkembangan perilaku pada anak autisme yang sering terjadi adalah tantrum. Susilowati (dalam Dewi, dkk, 2019) mengatakan bahwa tantrum adalah tindakan yang tidak bisa diprediksi dan tampaknya tidak rasional pada anak-anak, yang bisa menjadikan orang tuanya marah, depresi, dan kesal. Emosi ini

berlangsung tanpa batas, menyebabkan orang tua sangat cemas serta merasa lelah akan kesehatan anaknya.

Secara umum, ibu dengan anak autis lebih khawatir, gelisah, dan sedih daripada ayah dengan anak autis sebab kurangnya fasilitas, keterbatasan keuangan, tuntutan sosial, dan kurangnya staf profesional (Iftikar dan Butt, 2013). Maka dari itu, fokus penelitian ini adalah pada ibu dengan anak autis dalam kaitannya dengan pola asuh dan kondisinya sendiri.

Berdasarkan data wawancara dan observasi yang telah dijelaskan sebelumnya, beberapa ibu yang belum mampu menghadapi situasi dimana anak sedang tantrum dengan frekuensi sering, akan cenderung mengalami stress pengasuhan. Stres pengasuhan ialah keadaan tidak menguntungkan dan respon mental terjadi ketika individu dihadapkan pada masalah sebagai orang tua (Deater-Deckard dalam Lestari, dkk, 2012). Ditambahkan pula bahwa stress pengasuhan biasanya disebabkan karena para ibu merasa memiliki perbedaan persepsi dengan anak sehingga mengganggu proses interaksi, pengawasan yang penuh, nutrisi makanan, dan kekhawatiran ibu akan masa depan anaknya apabila ibu meninggalkan dunia ini.

Stress merupakan perwujudan dari emosi-emosi negatif yang tidak seimbang dengan emosi positif pada jiwa individu, apabila ibu tidak mampu mengatasi dan menghadapi stress tersebut, akan memengaruhi kondisi mentalnya. Argumen itu dikuatkan oleh riset dari Sa'diyah (2016) dimana menggambarkan jika ibu mampu menghadapi dan meredam stress pengasuhan menjadi taraf rendah maka ibu akan menggapai kesehatan mental (psikologi) yang tinggi. Kondisi kesehatan mental yang baik menjadi

salah satu indikasi adanya kesejahteraan psikologis.

Merujuk pada Dewi (2012), kesejahteraan psikologis sering dicirikan sebagai evaluasi diri emosional (evaluasi diri) dan kognitif (evaluasi universal) seseorang. Seseorang dinyatakan mencapai kesejahteraan psikologis ketika mampu memaafkan semua kesalahan dari masa lalu, cenderung berdamai dengan diri sendiri, positif, bersedia menerima hubungan positif dengan orang lain, dan mengganti kesedihan dan emosi negatif lainnya dengan yang baru, selain mampu dengan baik menghargai diri sendiri.

Maltby, dkk (2009) mengungkapkan bahwasanya peningkatan dalam setiap ukuran kesejahteraan psikologis dapat diprediksi oleh sikap bersyukur. Adanya rasa syukur dalam menerima kondisi anaknya dan kemampuan bangkit kembali dalam pola kehidupan sebagai ibu, merupakan suatu kemampuan penting yang harus dikembangkan terkhusus ibu yang memiliki anak autisme. Shohibah (2014) mengklaim bahwasanya orang yang bersyukur akan lebih banyak menikmati ketenangan, kesenangan, dan harmoni di hidupnya. Rasa syukur dapat dijadikan indikator kesejahteraan psikologis seseorang, dimana kondisi tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Ratnayanti & Wahyuningrum (2016), dan Zharfan & Suhana (2019).

Orang tua dari pasien autisme mengalami kondisi lebih murung dan tingkat stres yang lebih besar terkait masa depan daripada orang tua dari anak-anak yang biasanya normal berkembang. Meskipun beberapa gangguan perkembangan anak autisme menyebabkan individu berada dalam kesedihan yang terus-menerus, autisme tampak sangat berbeda dan dianggap sebagai kasus tunggal yang paling

kompleks (Bashir dkk dalam Alsa dkk, 2021), karena keterbatasan dalam interaksi sosial. Jika kemungkinan kesejahteraan psikologi tersebut dapat tercapai dengan baik, para ibu menunjukkan hubungan yang lebih dekat dengan keluarga dan lingkungan, ibu akan merasa mandiri dan positif untuk mengembangkan hubungan emosional dengan anak autismenya. Selain itu, pengasuh dengan kesejahteraan psikologis yang luas umumnya melihat pengasuhan sebagai aspek utama dari acuan hidup, sehingga mampu menciptakan kontrol atas keterbatasan yang dimilikinya, dan akan berusaha melakukan pengasuhan yang optimal, juga mampu mengelola pikiran dan emosi batin dalam menghadapi berbagai masalah yang timbul. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah memicu penurunan emosi dengan pandangan yang memberatkan dalam mengasuh anak autisme. Oleh karenanya, dibutuhkan kompetensi lain untuk dapat meraih kesejahteraan psikologis yang cukup baik bagi ibu dengan anak autisme dalam pengasuhannya, diduga kompetensi tersebut adalah resiliensi.

Keahlian dalam menyelesaikan hambatan serta dapat lepas dari kondisi berisiko besar dinamakan sebagai resiliensi (Green dkk, dalam Sotomayor, 2012). Sejumlah aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diamati oleh Sharma & Nagle (2018), Sagone & De Caroli (2014) yang mengungkapkan bahwasanya kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan resiliensi. Kondisi tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Purwanti & Kustanti (2018), Idris dkk (2019), Dey & Daliya (2019) dan Sood & Sharma (2020).

2. METODOLOGI

Populasi penelitian berjumlah 41 orang Ibu dengan anak Autisme di klinik tumbuh kembang DDC, dengan

menggunakan teknik sensus. Pada penelitian ini kesejahteraan psikologis merupakan *dependent variable*, bersyukur merupakan *independent variable* dan resiliensi merupakan *intervening variable*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, skala bersyukur, dan skala resiliensi dengan model skala likert. Pengolahan data menggunakan *software* JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) *version JASP 0.16.3.0*, dengan metode regresi linier dan analisis jalur.

3. LANDASAN TEORI

3.1 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis awalnya dikenalkan Aristoteles terkait pandangan *eudaimonisme*, yang menyatakan bahwasanya kesejahteraan psikologis intinya terkait mewujudkan dan memenuhi keperluan pokok manusia lewat proses pengembangan talenta miliknya (Ryan & Deci, 2001). Menurut Ryff & Keyes (1995) Kesejahteraan psikologis ialah kapasitas seseorang untuk memenuhi unsur-unsur kesejahteraan psikologis, termasuk hubungan yang baik dengan orang lain, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, kemandirian, pengembangan pribadi, dan tujuan hidup. Ini menyiratkan bahwasanya kesejahteraan psikologis ialah hasil dari kemampuan seorang untuk menyadari kekurangan dan kekuatannya sendiri, mampu membuat pilihan dan mandiri, berhubungan yang sehat dengan orang lain, dan mampu menghadapi ujian hidup, serta memiliki tujuan hidup. Dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis ialah keadaan seseorang dengan kesehatan mental yang baik, dimana individu tersebut merasakan kebahagiaan dengan bisa menerima kekurangan serta kelebihan yang ada dalam dirinya, memiliki

penguasaan dalam mengambil mandiri dan keputusan, membangun hubungan positif dengan orang lain disekitarnya, adanya rasa memiliki tujuan hidup, serta merasa mampu menghadapi apa yang terjadi di lingkungannya, dan selalu berusaha untuk mengembangkan dirinya.

Konsep kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi (Ryff & Keyes, 1995), yakni :

a. Kemandirian (*Autonomy*)

Otonomi didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk bebas sambil mempertahankan kendali atas kehidupan dan perilakunya. Otonomi diartikan pula dengan kebebasan, mengatur perilakunya sendiri dan kemampuan untuk memilih nasib sendiri, ketahanan terhadap tekanan sosial, kapasitas untuk menilai diri sendiri, serta kemampuan otonom.

b. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini menunjukkan rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, kemampuan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sambil mempertahankan kontrol atas mereka, dan minat yang besar pada hal-hal di luar diri sendiri. Orang-orang ini mampu mengendalikan bahkan operasi yang paling rumit. Individu juga bisa memakai peluang yang tersedia atau bahkan menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi jiwanya.

c. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan yang optimal membutuhkan pengembangan potensi individu yang konstan. Adaptasi terhadap perubahan hidup membutuhkan proses perbaikan diri yang berkelanjutan. Sebaliknya, orang dengan pertumbuhan pribadi yang buruk mengalami stagnasi, kebosanan dan kehilangan minat dalam hidup, kurangnya perbaikan, dan ketidakmampuan berperilaku dan bersikap positif.

d. Hubungan Positif dengan Orang lain (*Positive Relationships with Others*)

Koneksi positif dengan orang lain sebagai dimensi yang mewakili kapasitas individu untuk membangun relasi yang saling percaya, hangat, serta peduli terhadap kemakmuran orang lain. Kasih sayang, empati, kesadaran, serta kesadaran menolong, bisa berkontribusi pada kapasitas seseorang untuk menjalin relasi yang sehat.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Manusia yang memiliki tujuan hidup ialah mereka yang mempunyai arah yang hendak dicapai di hidupnya. Opini dan perspektif individu bisa mengarahkan kehidupannya. Individu ini percaya bahwa keberadaannya memiliki makna di masa lalu, kini, serta masa depan. Selain itu memiliki keseimbangan, rasa kesatuan, dan integrasi elemen diri.

f. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri memerlukan disposisi yang menguntungkan terhadap diri sendiri. Pola pikir optimis ini menerima dan mengakui karakteristik baik yang berbeda dari diri sendiri. Individu dengan sikap penerimaan diri akan berpandangan positif bagi dirinya sendiri, menerima dan mengenali baik atribut positif maupun negatifnya, dan berpandangan yang baik terhadap kehidupan sebelumnya. Agar tidak merasa dikecewakan oleh kehidupan sebelumnya dan tidak merasa puas dengan diri sendiri.

3.2 Bersyukur

Seligman dkk (2005) menggambarkan rasa syukur sebagai rasa kesenangan dan penghargaan sebagai reaksi menerima hadiah yang membawa keuntungan memberi kedamaian dari orang atau peristiwa lain. Dapat dikatakan bahwa bersyukur adalah suatu perwujudan baik berupa adanya perasaan

dan tercerminkan dalam sikap seseorang dalam mendapatkan suatu hal yang baik yang terjadi sepanjang masa hidupnya, yang dimana membawa rasa tenang dan damai.

McCullough, dkk (2004) menyatakan aspek-aspek bersyukur meliputi:

a. *Intensity*

Diyakini bahwa orang yang bersyukur yang mengalami keadaan luar biasa akan merasakan rasa syukur yang lebih besar.

b. *Frequency*

Individu dengan disposisi bersyukur bakal mengalami sejumlah sensasi penghargaan setiap hari, serta rasa syukur mendorong dan mengilhami tindakan kebaikan yang sederhana.

c. *Span*

Orang yang bersyukur seharusnya mampu menyusun daftar hal-hal yang mereka syukuri, seperti pekerjaan, teman, kesehatan, keluarga, dll.

d. *Density*

Orang-orang yang apresiatif mesti bisa menyebutkan lebih banyak individu yang menjadikannya bersyukur, seperti teman, orang tua, kerabat, dll (Sulistyarini, 2010).

3.3 Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa Resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk bereaksi dan mengatasi persoalan dengan cara yang sehat dan konstruktif yang mampu mengurangi stres di kesehariannya. Dapat dikatakan bahwa resiliensi ialah kapasitas dalam menuntaskan semua jenis tantangan – trauma, tragedi, krisis pribadi, masalah hidup dan bangkit kembali lebih kuat, lebih bijaksana, dan lebih kuat secara pribadi.

Dikemukakan pula oleh Reivich & Shatte (2002), bahwa terdapat

tujuh aspek yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yakni :

a. Pengaturan Emosi

Kontrol emosi di konteks ini mengacu pada bagaimana orang menangani emosi mereka saat berada di bawah stres atau tekanan. Misalnya, ketika menghadapi dilema, individu tersebut akan ingin tetap setenang mungkin.

b. Kontrol Terhadap Impuls

Individu memiliki kapasitas untuk mengelola impuls ini, di mana mereka mampu berpikir lebih logis dan tenang saat berada di bawah tekanan dengan mengendalikan impuls mereka sendiri. Kontrol impuls ialah kapasitas seseorang untuk mengatur secara internal impuls, tekanan, dan dorongan.

c. Optimisme

Optimisme harus dimiliki oleh individu yang sedang mengalami depresi dan kesulitan agar ia merasa mampu melewati keadaan tersebut dan meneruskan hidup.

d. Kemampuan Menganalisis Masalah

Ketika seseorang dalam suasana hati yang tertekan, penting baginya untuk bisa memahami kondisi dan masalah yang dia alami sehingga dia bisa mengurai duduk masalahnya serta lebih mudah dalam menyelesaikannya.

e. Empati

Individu juga membutuhkan empati untuk mengalami dan memahami emosi orang lain dalam kesusahan. Hal ini dimaksudkan agar individu menjadi peka terhadap masalah orang lain, sehingga ketika menghadapi tantangan serupa di masa depan, mereka akan memahami perasaan mereka dan mampu mengatasinya.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri ini identik dengan optimisme, ketika seseorang berada dalam situasi yang menghambatnya, dia harus berpikir bahwa dialah yang bisa menuntaskan kesulitan. Efikasi diri mendorong kepercayaan pada keahlian

seseorang.

g. *Reaching Out*

Elemen ini memungkinkan individu untuk mengatasi kekhawatirannya dengan menaikkan kualitas luar biasa yang sudah dimiliki dengan belajar dari kemalangan mereka dan memasukkan pelajaran positif ke kehidupannya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Jumlah Ibu Berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (Orang)	Persentase
1	25 – 35	17	41,5
2	>35	24	58,5
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas sebagian besar subyek penelitian berusia di atas 35 tahun, berada di rentang dewasa madya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Ryff & Singer (2006) bahwa kesejahteraan psikologis bervariasi berdasarkan usia, usia 29 – 39 tahun mengalami peningkatan dan mulai mengalami penurunan saat usia > 40 tahun, dalam hal otonomi dan penerimaan diri.

Tabel 4.2
Jumlah Anak Berdasarkan Usia Saat Mulai Terapi

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (Orang)	Persentase
1	2-3	40	97,5%
2	> 3	1	2,5%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subyek penelitian mulai memberikan terapi saat anak berusia 2-3 tahun. Dapat dikatakan deteksi terhadap diagnosa autisme cukup dini ditemukan.

Tabel 4.3
Jangka Waktu Anak Mulai Terapi

No	Periode (tahun)	Frekuensi (Orang)	Persentase
1	<1	14	34,1%
2	>1	27	65,9%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak telah melakukan terapi selama lebih dari 1 tahun. Dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan perkembangan pada anak, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu.

Tabel 4.4
Jumlah Anak Berdasarkan Diagnosa

No	Diagnosa anak	Frekuensi (Orang)	Persentase
1	ASD	16	39,0%
2	ASD dan gangguan perkembangan lain	25	61,0%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak dengan diagnosa autisme disertai gangguan perkembangan lainnya. Dapat dikatakan bahwa sejumlah besar ibu dalam penelitian ini memiliki kendala yang cukup berarti dalam pengasuhan. Walaupun demikian sebagian besar ibu dapat mengatasinya dengan baik.

Tabel 4.5
Jumlah Ibu Berdasarkan Penghasilan Setiap Bulan

No	Penghasilan setiap bulan	Frekuensi (Orang)	Persentase
1	<1.000.000	23	56,0%
2	1.000.000-3.000.000	8	19,5%
3	3.000.000	6	14,6%
4	5.000-000	4	9,9%
Jumlah		41	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat disimpulkan sebagian besar subyek penelitian berada pada taraf ekonomi rendah. Dinyatakan oleh Ryff & Singer (2006) bahwa tingkat sosio ekonomi dalam hal ini tingkat penghasilan dalam keluarga tersebut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ibu, oleh karena telah dihadapkan pada tantangan kehidupan yang signifikan.

Tabel 4.5
Deskripsi Statistik

Variabel	N	Mean	SD
(1) Kesejahteraan Psikologis	41	109.780	10.636
(2) Bersyukur	41	53.098	5.726
(3) Resiliensi	41	60.268	7.966

Tabel 4.5 di atas menggambarkan gambaran subyek penelitian secara keseluruhan. Berdasarkan data tersebut, rata-rata skor untuk masing-masing variabel berada pada taraf tinggi.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh skor $\beta = 0,806$, $p < 0,001$, artinya ada pengaruh langsung bersyukur terhadap resiliensi pada Ibu dengan anak autisme. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Listiyandini (2018) dan Llenares dkk (2020), bahwa bersyukur berpengaruh terhadap resiliensi.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh langsung bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis pada Ibu dengan anak autisme sebesar 0,577 dengan signifikansi $< 0,001$. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Zhang & Tu (2017) dan Maghsoudi dkk (2019) bahwa rasa syukur dapat memprediksi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh langsung (secara tidak signifikan) resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,285 dengan signifikansi sebesar $0,074 > 0,05$. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Idris dkk (2019), Dey & Daliya (2019) dan Sood & Sharma (2020) menyatakan bahwa resiliensi dapat memprediksi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil analisis jalur didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh langsung bersyukur melalui resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,577, dan pengaruh tidak langsung bersyukur melalui resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,164 ($0,577 \times 0,285$). Dengan demikian pengaruh total yang diberikan bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis adalah 0,741 ($0,577+0,164$). Dimana pengaruh langsung lebih besar dari pengaruh tidak langsung. Kontribusi bersyukur dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 68 %, sementara sebesar 32% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, pendidikan, dan latar belakang budaya, (Ryff & Singer, 2006).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh langsung bersyukur terhadap resiliensi pada Ibu dengan anak autisme. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan pula bahwa ada pengaruh langsung bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis pada Ibu dengan anak autisme. Kemudian, ada pengaruh langsung resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada Ibu dengan anak autisme. Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa

ada pengaruh langsung dan tidak langsung bersyukur melalui resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada Ibu dengan anak autisme dimana pengaruh langsung lebih besar dari pengaruh tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2013). Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran dalam Meningkatkan Penerimaan Orang tua terhadap Anak Retardasi Mental. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1, No. 1, Juni 2013, Halaman 97 – 104. Diakses dari https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=pHv1Xr4AAAAJ&citation_for_view=pHv1Xr4AAAAJ:ZeXyd9-uunAC, pada tanggal 23 September 2022 pukul 11.13 WIB.
- Alsa, Asmadi, dkk. (2021). Psychological Well-being of Mothers with Autistic Children. *Journal of Educational and Social Research*, 11 (6). Diakses dari <https://www.richtmann.org/journal/index.php/jesr/article/view/12739> pada 5 April 2022 14:48
- Dewi, C. P. D. C., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Resiliensi Ibu Dengan Anak Autisme. *Jurnal Psikologi Udayana*. 6 (1), 193-206. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/48701> pada 4 april 2022 Pukul 15:34 WIB.
- Dey, P., & Daliya. R. B. (2019). The Effect of Resilience on the Psychological Well Being of Orphan and Non-Orphan Adolescents. *Indian Journal of Mental Health* 2019;6(3).
- Emmons, R., McCullough, M. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press. Diakses dari

- <https://book.asia/book/1068485/cab911> pada 20 Mei 2022 Pukul 08:15.
- Estes, A. M., Munson, J., Dawson, G., & Koehler, E. (2009). Parenting Stress And Psychological Functioning Among Mothers Of Preschool Children With Autism And Developmental Delay. *SAGE Publications and The National Autistic Society*. 13(4) 375–387. Diakses dari DOI: 10.1177/1362361309105658 pada 2 Juni 2022 Pukul 22:31 WIB.
- Idris, I., Khairani, A. Z., & Shamsuddin, H. (2019). The Influence of Resilience on Psychological Well-Being of Malaysian University Undergraduates. *International Journal of Higher Education*. Vol. 8, No. 4; 2019. <http://ijhe.sciedupress.com>.
- Iftikhar, N., & Butt, A. K. (2013). Psychological Well-Being And Parental Concern of Children With Autism. *JRCRS*, 1 (1), 21-27. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19734> pada 3 April 2022, 15:14.
- Listiyandini, R. A. (2018). The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living in Youth Social Care Institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. Vol 7, No 3, 2018, E-ISSN 2460-8467.
- Llenares, I. I., Deocarís, C. C., Espanola, M., & Sario, J. A. (2020). Gratitude Moderates the Relationship Between Happiness and Resilience. *International Journal of Emotional Education*. Volume 12, Number 2, November 2020. ISSN 2073 7629.
- Maghsoudi, J., Ghalesefidi, M. J., & Pouragha, B. (2019). Effectiveness of gratitude on psychological well-being and quality of life among hospitalized substance abuse patients. *Electronic Journal of General Medicine*. 16(2):em128 ISSN:2516-3507. <https://doi.org/10.29333/ejgm/94091>.
- Maltby, J., Wood, A. M., & Joseph, S. 2009. Gratitude Predicts Psychological Well Being Above Big Five Facets. *Journal of Personality and Individual Differences*. Published by: Elsevier Ltd. No. 46. 443-447 Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/223501133_Gratitude_predicts_psychological_well-being_above_the_Big_Five_Facets pada 05 April 2022 11:43.
- Pradana, A., & 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. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/178297-ID-none.pdf> pada 2 Juni 2022 22:54.
- Purwanti, D. A. & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Psychological Well-being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autis. *Jurnal Empati*. 7 (1). Diakses di <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/20219/19072> pada 2 Juni pukul 22:53 WIB.
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological well-being Ibu yang memiliki anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57-64. Diakses dari <https://ejournal.uksw.edu/satyawidya/article/view/720> pada 22 Mei 2022, Pukul 10:22 WIB.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books. Diakses dari <https://psycnet.apa.org/record/2002-18688-000> pada 21 mei 2022 14:39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. *Psychology*, 52, 141-166. Diakses

- dari shorturl.at/bcsUW pada 19 Mei 2022 13:45.
- 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, 1069-1081. Diakses dari https://www.academia.edu/36709109/Happiness_Is_Everything_or_Is_It_Explorations_on_the_Meaning_of_Psychological_Well_Being pada 19 Mei 2022 19:09.
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited pada 19 Mei 2022 14:30.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*. 65(1):14-23. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/14366097_Psychological_Well-Being_Meaning_Measurement_and_Implications_for_Psychotherapy_Research pada 19 Mei 2022 17:24.
- Sa'diyah, S. (2016). Gambaran Psychological Well-Being Dan Stres Pengasuhan Ibu Dengan Anak Autis. *Psychology Form UMM*, 394-399. Diakses dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/8283/7/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf> pada 3 April 2022 Pukul 16:19 WIB.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*, 2014, Vol. 2, No. 7, 463-471. Diakses pada tanggal 23 September 2022 pukul 12.23 WIB dari <http://pubs.sciepub.com/education/2/7/5/>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. Diakses dari <https://psycnet.apa.org/record/2005-08033-003> pada 20 Mei 2022 Pukul 09:57 WIB.
- Sharma, N., & Nagle, Y. (2018). Personality and Resilience as Determinants of Psychological Well-being among Military Children. *Defence Life Science Journal*, 3(4), 356-362. Diakses pada 23 September 2022 pukul 12.17 dari <https://publications.drdo.gov.in/ojs/index.php/dlsj/article/view/13405>.
- Shohibah, I.F. (2014). Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama). *Jurnal Dakwah*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Vol. XV, No. 2. Diakses dari <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/312> pada 5 April 2022 pukul 14:18 WIB.
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*. 2020;22(4):606-617. doi:10.1177/0972063420983111
- Sotomayor. (2012). Career Resilience and Continuing Special Education Teachers: The Development and Evaluation of the Special Education Career Resilience Scale. *ProQuest Dissertation and Theses*. Diakses dari https://drum.lib.umd.edu/bitstream/handle/1903/13598/Sotomayor_umd_0117E_13728.pdf?sequence=1&isAllowed=y pada 6 April 2022 13:21
- Sulistyarini, I. R. (2010). *Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan proactive coping pada survivor*

- bencana gunung merapi. Yogyakarta. Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia. Diakses dari https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=pHv1Xr4AAAAAJ&citation_for_view=pHv1Xr4AAAAAJ:7PzIFSx8tAC pada 20 Mei 2022 10:19 WIB.
- Suresh, A., Jayacahnder, M., & Joshi, S. (2013). Psychological Determinants of WellBeing Among Adolescent. *Asia Pasific Journal of Research*. Vol. 11, No. 1, 2320-5504 (17: 32) diakses dari https://www.researchgate.net/publication/265113329_PSYCHOLOGICAL_DETERMINANTS_OF_WELL_BEING_AMONG_ADOLESCENTS pada 19 Mei 2022 15:33.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/297883932_The_Oxford_Handbook_of_Positive_Psychology_2 pada 21 Mei 2022 14:07.
- Watkins, P., Woodward, K., & Stone, T. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Journal of Social Behavior and Personality, An International Journal*. 31(5):431-451. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/233506390_Gratitude_and_happiness_Development_of_a_measure_of_gratitude_and_relationships_with_subjective_well-being pada 20 Mei 2022 09:27.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers. Diakses dari <https://en.id1lib.org/book/956760/6867ed> pada 19 mei 2022 16:14.
- Wood, A., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five Facets. *Journal Personality and Individual Differences*. 46(4):443-447. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/223501133_Gratitude_predicts_psychological_well-being_above_the_Big_Five_Facets pada 20 mei 2022 08:31.
- Zhang, Q., & Tu, Y. (2017). Influence of gratitude on psychological well-being and social support in workers of manufacturing enterprise. *China Occupational Medicine*. (6): 706-710, 2017. Diakses dari <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/wpr-881993?lang=en> pada tanggal 22 September 2022 pukul 23.09 WIB.
- Zharfan, A. N., & Suhana. (2019). Hubungan Gratitude dengan Psychological Well Being pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Down Syndrome di Komunitas POTADS Bandung. *Prosiding Psikologi*. 5(20). Diakses dari <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/18293> pada 4 Juli 2022 pukul 19:54 WIB.