

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, memiliki seorang anak merupakan harapan dari setiap pasangan suami istri. Sebuah keluarga akan terasa utuh dengan kehadiran seorang anak yang membawa kebahagiaan tersendiri bagi pasangan suami istri. Orangtua apapun latar belakangnya menghayati bahwa cinta dan kedekatan emosional yang mereka rasakan merupakan alasan terpenting untuk memiliki anak (Brooks, 2001). Kehadiran anak memberikan orangtua rasa tanggung jawab dan memenuhi kebutuhan psikologis dasar orangtua. Saat suami istri menjadi orangtua, mereka harus beradaptasi dengan tuntutan dari peran mereka yang baru. Orangtua perlu menyesuaikan diri dengan perubahan peran yang dibawa oleh kehadiran anak dalam keluarga mereka. Keadaan seorang anak yang baru lahir membutuhkan perawatan dari orangtua sehingga kebutuhan anak dapat terpenuhi dan anak dapat bertahan hidup.

Setiap orangtua mengharapkan kehadiran seorang anak yang sehat baik secara jasmani maupun rohani. Namun pada kenyataannya, tidak semua orangtua dapat memiliki anak yang normal. Beberapa keluarga mendapatkan anak yang memerlukan perhatian, perawatan, dan kasih sayang yang lebih spesifik, baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Spesifikasi tersebut ada karena anak memiliki berbagai hambatan dalam pertumbuhannya dan memiliki karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya. Anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dalam hal mental, kemampuan sensorik, fisik dan neuromuskular, perilaku sosial dan emosional, kemampuan berkomunikasi, ataupun kombinasi dua atau lebih dari hal-hal di atas adalah anak-anak yang dikenal dengan sebutan Anak Berkebutuhan Khusus (Mangunsong, 2009).

Anak yang tergolong luar biasa atau memiliki kebutuhan khusus adalah anak yang secara signifikan berbeda dalam beberapa dimensi yang penting dari fungsi kemanusiaannya. Mereka yang secara fisik, psikologis, kognitif, atau sosial terhambat dalam mencapai tujuan-tujuan atau kebutuhan dan potensinya secara maksimal, meliputi mereka yang tuli, buta, mempunyai gangguan bicara, cacat tubuh, retardasi mental, maupun gangguan emosional. Juga anak-anak yang berbakat dengan inteligensi yang tinggi, dapat dikategorikan sebagai anak khusus atau luar biasa karena memerlukan penanganan yang terlatih dari tenaga profesional (Suran & Rizzo, 1979 dalam Mangunsong, 2011, p.3).

Saat orangtua mengetahui bahwa mereka memiliki anak berkebutuhan khusus, orangtua merasakan emosi negatif seperti kekecewaan, kemarahan, ketakutan, kebingungan, ketidakberdayaan, penolakan, dan merasa bersalah ketika mengetahui bahwa anak yang mereka miliki tidak terlahir sempurna (Smith, dalam News Digest 20 edisi 3, 2003). Saat orangtua terus menerus mengalami emosi negatif, maka hal tersebut dapat semakin berdampak pada tidak optimalnya orangtua dalam mengasuh anak. Orangtua dapat bersikap kurang sabar dalam merawat anak dan dapat berdampak buruk bagi anak karena emosi negatif yang sering dialami membuat orangtua berperilaku tidak positif, dapat memperparah keadaan anak, dan perilaku tidak sehat seperti menelantarkan anaknya bahkan berperilaku kasar terhadap anak.

Adanya perhatian dan perawatan yang lebih khusus dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus membawa tuntutan dan tekanan tersendiri bagi para orangtua. Tenaga, waktu, biaya, dan perhatian yang dicurahkan orangtua untuk anak berkebutuhan khusus lebih besar daripada merawat anak yang normal. Usaha orangtua untuk memenuhi kebutuhan anak berkebutuhan khusus tersebut membutuhkan emosi positif yang membuat orangtua tidak merasa kelelahan. Emosi positif merupakan hal yang diperlukan dalam kehidupan, hal ini terlihat dari beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa emosi positif membantu individu terlepas dari

konsekuensi fisiologis dari stres, serta membantu individu di tengah krisis. *Gratitude* yang dapat memunculkan emosi positif merupakan salah satu faktor yang dapat mempercepat *recovery* yang adaptif terhadap stres. Saat orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu merasakan *gratitude*, maka para orangtua tetap mampu menikmati kehidupan yang dijalani dan mereka akan menjadi lebih puas, berpikir positif, optimis, serta memiliki harapan dalam memandang kehidupan (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015). Hal ini juga sejalan dengan *gratitude* yang berkorelasi dengan *emotional* dan *social well-being* (Watkins, 2014 p.166).

Menurut Watkins, *gratitude* adalah penghayatan individu yang menyadari bahwa sesuatu yang baik telah terjadi pada mereka, dan mereka mengakui bahwa orang lain sebagian besar memiliki peran atas kebaikan tersebut (2007, p.17). *Grateful people* tampak memandang dunia sebagai tempat yang lebih menyenangkan dan meluangkan waktu untuk berfokus pada aspek positif kehidupan. Saat individu merasakan *gratitude*, *gratitude* akan membuat individu memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif yang lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup merupakan suatu anugerah (Peterson dan Seligman, 2004). *Gratitude* akan menyebabkan individu mendapatkan keuntungan baik secara emosi maupun interpersonal. Dengan melihat dan merasakan kesulitan sebagai hal yang positif, maka individu akan memiliki kemampuan *coping* yang baru baik disadari maupun tidak disadari, dan hal tersebut dapat menimbulkan pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang ke arah yang lebih positif (Mc Millen & Krause, 2006 dalam Listiyandini, dkk., 2015).

Gratitude sebagai salah satu emosi positif, dapat mendukung *well-being* dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kejadian yang tidak menyenangkan. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki dampak yang sangat baik bagi kesehatan mental, kesehatan fisik, relasi sosial, serta sangat efektif menenteramkan batin dan menangkal berbagai kekecewaan serta kepahitan (Arif, I. Setiadi, 2016). *Gratitude*

berdampak dalam meningkatkan kesenangan dalam menjalani kehidupan individu pada masa kini. Saat individu mampu bersyukur akan kebaikan yang telah diterima, maka seharusnya hal tersebut memperkuat emosi positif yang dialami individu tersebut dan individu akan lebih menyadari akan manfaat dari kebaikan yang telah diterima. *Gratitude* juga memperkuat kebaikan dalam dunia sosial individu. *Gratitude* memperkuat kesadaran dan penilaian individu terhadap kebaikan orang lain terhadap mereka. Saat individu secara teratur mengalami dan mengungkapkan *gratitude*, mereka menjadi lebih sadar akan kebaikan yang dilakukan orang lain untuk mereka, dan kebaikan yang mereka rasakan terhadap orang lain akan diperkuat. Dengan demikian, pengalaman *gratitude* yang teratur seharusnya mendorong pandangan yang lebih baik tentang dunia sosial individu, sehingga *grateful people* akan melihat dunia mereka sebagai lebih positif dan tidak negatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Budiasti (2017) mengenai hubungan *gratitude* dengan stres pada ibu dengan anak gangguan autisme di Sidoarjo, ditemukan hasil semakin tinggi tingkat *gratitude* orangtua, maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami, begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga, yaitu didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* yang artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* individu. Hal ini menunjukkan bahwa dampak positif dari *gratitude* benar-benar nyata dalam kehidupan orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Kondisi anak yang berbeda dengan anak pada umumnya, terkadang membuat orangtua tidak mudah untuk menerima, terutama jika orangtua belum mendapatkan gambaran dalam menjalani perannya dan memahami anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan

data yang diperoleh pada tahun 2013, penyandang disabilitas di Kota Bandung mencapai 5.701 orang (<http://republika.co.id>). Namun, berdasarkan Data Pokok Pendidikan yang ada pada tahun 2017, siswa inklusif di Kota Bandung berjumlah 1.000 orang (Dinas Pendidikan Kota Bandung, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua anak berkebutuhan khusus mendapatkan pendidikan luar biasa. Padahal, pendidikan luar biasa dibutuhkan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki anak berkebutuhan khusus yang selanjutnya dapat dikembangkan menjadi suatu keahlian. Pendidikan luar biasa juga dapat menjadi sarana dalam melatih anak berkebutuhan khusus untuk dapat bersosialisasi dan berkomunikasi dengan masyarakat sekitar, serta membantu orangtua dalam membentuk kedisiplinan dan kemandirian anak sehingga anak berkebutuhan khusus tidak lagi bergantung pada orang lain dalam menjalani kehidupannya. Pendidikan luar biasa merupakan salah satu bantuan yang diterima orangtua dalam mendidik anak berkebutuhan khusus, namun selain itu orangtua juga seringkali mendapat bantuan dari pihak lain dalam membantu tumbuh kembang anak, antara lain adalah komunitas, tempat terapi atau yayasan-yayasan sosial. Salah satu yayasan sosial tersebut adalah Yayasan Percik Insani yang terletak di Kota Bandung. Yayasan Percik Insani secara rutin mewadahi perkumpulan-perkumpulan orangtua anak berkebutuhan khusus dalam rangka memberikan pengetahuan atau informasi yang tepat terkait anak berkebutuhan khusus serta memberi dukungan moral, bahwa memiliki anak berkebutuhan tidak hanya dialami oleh mereka sendiri.

Visi Yayasan Percik Insani adalah berusaha membantu para orangtua untuk mewujudkan anak berkebutuhan khusus menjadi manusia seutuhnya di tengah keluarga dan masyarakat yang kondusif; melalui pendidikan, keterampilan (*skill center*), lapangan kerja dan sosialisasi bagi individu berkebutuhan khusus (<https://percikinsani.wordpress.com>). Berkaitan dengan visi tersebut, Yayasan Percik Insani membentuk program kerja antara lain adalah menyediakan

program pendidikan, seperti terapi, pelatihan kemandirian, pelatihan keterampilan dan sosialisasi bagi individu berkebutuhan khusus. Berdasarkan wawancara peneliti dengan pengurus yayasan, tujuan dari program-program yayasan tersebut dikarenakan banyaknya orangtua yang masih sulit menerima keadaan anak, sulit memenuhi kebutuhan anak, dan sulit mencari informasi yang tepat terkait keadaan anak berkebutuhan khusus. Banyak orangtua yang sering berganti tempat terapi dengan biaya yang mahal, oleh karena itu yayasan membuat suatu wadah yang dapat memberikan informasi yang tepat terkait kebutuhan anak dan juga menyediakan *skill center* bagi anak berkebutuhan khusus. Sampai saat ini, Yayasan Percik Insani dalam kegiatannya menaungi anak berkebutuhan khusus antara lain adalah *down syndrome*, *mentally retarded*, autisme, tunarungu, *cerebral palsy*, dan ADHD.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 8 orangtua (lima ibu dan tiga bapak) yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yayasan Percik Insani, peneliti mendapatkan kesulitan-kesulitan yang dialami orangtua dalam merawat anak mereka yang berkebutuhan khusus. Sebanyak 4 orangtua (50%) merasa sulit dan bingung saat menghadapi anak yang tantrum dan tidak dapat teratasi, sebanyak 2 orangtua (25%) merasa sulit saat berinteraksi dengan anak dikarenakan keterbatasan anak, dan sebanyak 2 orangtua lainnya (25%) merasa kesulitan untuk memenuhi kebutuhan anak (memberikan pendidikan luar biasa). Berdasarkan wawancara dengan orangtua terkait perasaan mereka saat berinteraksi dengan anak mereka yang berkebutuhan khusus, sebanyak 3 orangtua (37,5%) merasa bingung dan putus asa dengan keadaan anak mereka, sebanyak 3 orangtua (37,5%) merasa sulit untuk sabar terhadap anak mereka dan merasa bahwa kehadiran anak berkebutuhan khusus membebani mereka, dan sebanyak 2 orangtua lainnya (25%) tetap merasa senang saat berinteraksi dengan anak mereka disamping kesulitan-kesulitan yang mereka alami dalam merawat anak. Dapat disimpulkan bahwa beberapa orangtua masih merasakan kesulitan dalam merawat anak

berkebutuhan khusus sehingga merasakan emosi yang negatif terhadap anak berkebutuhan khusus. Meskipun semuanya memiliki kesulitan tersendiri, para orangtua tetap mampu merasakan hal-hal baik dalam kehidupan mereka sehari-hari baik yang berasal dari orang di lingkungan mereka maupun dari Tuhan. Kebaikan-kebaikan yang biasa mereka rasakan antara lain kesehatan, makanan, keadaan keuangan keluarga, perhatian dan dukungan dari orang lain, serta yang paling penting adalah adanya penerimaan dari pihak keluarga. Para orangtua juga merasa bahwa kemajuan yang dialami oleh anak merupakan hal yang baik, bahkan 2 orangtua (25%) menyatakan bahwa mereka bersyukur akan keadaan anak mereka yang meskipun berkebutuhan khusus namun tetap dapat berprestasi. Hal ini menunjukkan adanya potensi orangtua untuk mengalami *gratitude* yang mana para orangtua mampu menghargai kebaikan yang terjadi sehari-harinya.

Berdasarkan pengalaman dari para orangtua di Yayasan Percik Insani, terdapat orangtua yang melihat pengalaman memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai hal yang negatif dan membebani (75%). Namun, dari kejadian yang sama pula terdapat orangtua yang tetap dapat merasakan pengalaman tersebut sebagai hal yang positif (25%). Orangtua tersebut merasa tidak perlu berlarut-larut dalam kesedihan dan kekecewaan terhadap keadaan anak karena mau tidak mau sebagai orangtua, mereka harus dapat bertanggung jawab, menerima keadaan anak apa adanya dan menyesuaikan diri. Dengan memiliki anak berkebutuhan khusus, terdapat orangtua yang merasa masih dapat melakukan banyak hal lainnya yang bermanfaat bagi diri dan orang disekitarnya, yaitu orangtua dapat melayani para orangtua lainnya melalui Yayasan Percik Insani. Terdapat orangtua yang tetap dapat merasakan emosi positif dan rasa optimis meskipun memiliki anak berkebutuhan khusus, merasakan bahwa setiap anak memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Menurut para orangtua yang peneliti wawancarai, kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh yayasan sangat bermanfaat baik bagi orangtua sendiri maupun

anak. Para orangtua sangat terbantu oleh kegiatan-kegiatan pengembangan yang dilakukan bagi anak mereka dan juga para orangtua merasa mendapatkan informasi yang tepat terkait cara penanganan anak mereka sedini mungkin.

Proses mengasuh dan mendampingi anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu hal yang mudah. Diperlukan kesabaran saat berinteraksi dan merawat anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus memerlukan penanganan khusus dan perhatian yang lebih dibandingkan anak yang normal, tetapi tidak semua orangtua dapat menerima anak berkebutuhan khusus dan memberikan kasih sayang secara penuh, terlihat dari orangtua yang merasakan emosi negatif akan keadaan anaknya. Ketidakmampuan orangtua dalam menerima kondisi anak berkebutuhan khusus akan mengakibatkan orangtua tidak memperdulikan anak berkebutuhan khusus dan kurangnya perhatian atau kasih sayang orangtua kepada anak berkebutuhan khusus. Saat orangtua mampu merasakan *gratitude* meskipun memiliki anak berkebutuhan khusus,, orangtua dapat tetap berfokus dan melihat kemajuan yang dialami oleh anak berkebutuhan khusus, melihat anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang memiliki kekurangan dan kelebihan, serta tidak membandingkan anak mereka dengan anak lainnya. Adanya penerimaan orangtua yang berbeda-beda terhadap anak dapat memengaruhi pengasuhan orangtua terhadap anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan dan melihat pentingnya *gratitude* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka peneliti tertarik untuk meneliti *gratitude* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yayasan Percik Insani Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana derajat *gratitude* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yayasan Percik Insani Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian adalah untuk memperoleh data dan gambaran mengenai derajat *gratitude* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yayasan Percik Insani Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *gratitude* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yayasan Percik Insani Bandung berdasarkan aspek *sense of abundance*, *simple appreciation*, dan *appreciation for others* beserta faktor-faktor yang memengaruhinya.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Memberikan informasi untuk lebih mengembangkan penelitian mengenai *gratitude* dalam bidang ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Perkembangan.
- Memberikan informasi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *gratitude*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada Yayasan Percik Insani Bandung mengenai gambaran *gratitude* orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sehingga yayasan dapat memberikan dukungan dan semangat kepada orangtua yang memiliki anak

berkebutuhan khusus, agar dapat direalisasikan melalui acara yang berkaitan dengan *gratitude* orangtua.

- Memberikan informasi kepada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan tergabung di Yayasan Percik Insani Bandung mengenai gambaran *gratitude* melalui program-program yayasan.

1.5 Kerangka Pemikiran

Setiap orangtua pasti mengharapkan memiliki anak yang sehat dan tidak memiliki kekurangan. Namun, kenyataannya harapan tersebut tidak terwujud bagi beberapa orangtua yang harus menghadapi bahwa anaknya memiliki kebutuhan khusus. Orangtua memiliki tanggung jawab dalam membantu perkembangan anak, yaitu memenuhi kebutuhan anak baik secara psikis maupun secara fisik. Orangtua dituntut untuk mempunyai kemampuan dalam menumbuhkembangkan potensi-potesni yang dimiliki oleh anak. Keluarga, utamanya orangtua merupakan orang terdekat dan terpenting bagi anak berkebutuhan khusus. Dukungan, penerimaan dari orangtua dan anggota keluarga serta lingkungan yang positif merupakan hal yang sangat diperlukan oleh anak berkebutuhan khusus. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dituntut lebih banyak untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang dilakukan anak untuk memenuhi tanggung jawab mereka sebagai orangtua dan mendukung perkembangan anak.

Memiliki anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang dapat dikontrol oleh orangtua. Orangtua harus belajar beradaptasi dengan tanggung jawab mereka, yaitu untuk merawat dan menerima anak apa adanya dengan setiap keterbatasan anak. Proses untuk merawat dan mengasuh anak berkebutuhan khusus merupakan kondisi yang tidak mudah bagi para orangtua karena anak memerlukan perhatian dan perawatan yang lebih dibandingkan dengan anak

normal. Tuntutan hidup sehari-hari dan tanggung jawab orangtua merawat anak berkebutuhan khusus, kerap kali membuat mereka merasakan emosi negatif. Emosi negatif seperti kekecewaan pada orangtua yang tidak mampu menerima kondisi anak mereka apa adanya akan berdampak pada tidak optimalnya orangtua dalam mengasuh anak, misalnya kurang sabar dalam merawat anak atau menelantarkan anak. Mengatasi situasi yang tidak mudah dalam merawat anak berkebutuhan khusus tersebut maka orangtua memerlukan penerimaan dan emosi positif untuk tetap dapat mendukung anak secara penuh sehingga orangtua dapat membantu tumbuh kembang anak secara optimal. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa emosi positif membantu “melepaskan” konsekuensi fisiologis dari stres. Emosi positif juga menghasilkan kecenderungan pemikiran, perspektif atau tindakan yang lebih luas. Individu yang mengalami lebih banyak emosi positif cenderung mengambil perspektif yang lebih luas mengenai masalah yang menimpa mereka. Tidak hanya emosi positif memperluas lingkup perhatian, kognisi, dan tindakan pada masa kini, emosi positif juga bermanfaat bagi individu dengan membangun *resource* untuk masa depan. Oleh karena itu, *gratitude* diperlukan oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus karena *gratitude* dapat memunculkan emosi positif.

Menurut Watkins (2014), *gratitude* dialami ketika seseorang menyetujui bahwa sesuatu yang baik telah terjadi pada mereka, dan mereka mengakui bahwa orang lain sebagian besar memiliki peran atas manfaat tersebut. Hal ini dikarenakan *gratitude* dan *appreciation* adalah sifat yang tidak dapat dipisahkan dan saling berhubungan (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008 dalam Watkins, 2014, p. 26). *Appreciation* didefinisikan oleh Adler and Fagley (2005, dalam Watkins, 2014, p.26) sebagai “mengakui nilai dan makna sesuatu - suatu peristiwa, seseorang, perilaku, ataupun objek - dan merasakan hubungan emosional yang positif dengannya”. Watkins mengemukakan bahwa ia melihat apresiasi sebagai pola pemrosesan

kognitif, yang dengan adanya pola pemrosesan kognitif tersebut maka respons emosional tertentu (termasuk *gratitude*) dapat dihasilkan. Saat individu dapat merasakan kebaikan dalam hidupnya, maka individu tersebut sedang mengganggu siklus pikiran yang negatif dan menakutkan, yang memungkinkan sistem stres dalam tubuh individu pulih. Penelitian menunjukkan bahwa ketika individu memiliki *gratitude*, individu mencintai kehidupannya dan ingin memastikan individu bertahan cukup lama untuk menikmatinya. Saat *gratitude* dihasilkan, maka hal tersebut akan meningkatkan emosi positif yang akan memperluas kecenderungan pikiran atau tindakan individu, dan membangun sumber daya untuk jangka waktu adaptasi yang lebih panjang. Penelitian telah menunjukkan bahwa *gratitude* adalah dampak positif - individu mengalami *gratitude* sebagai emosi yang menyenangkan dan cenderung berhubungan dengan emosi positif lainnya (Brunner et al., 2010; Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006 dalam Watkins, 2014, p.18).

Gratitude dapat mendukung munculnya emosi dan/atau pemikiran positif meskipun individu mengalami kejadian negatif. Individu cenderung melihat kebaikan dalam kejadian buruk, dapat membantu individu memahami kejadian buruk, dan dengan begitu maka individu akan menilai suatu kejadian dengan lebih positif dan tidak mengancam. Hal tersebut yang membuat *grateful people* merupakan orang yang bahagia (Watkins, 2014). Saat orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu merasakan *gratitude*, maka orangtua akan cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap kehadiran anak mereka. *Gratitude* dapat memunculkan penghayatan orangtua untuk melihat bahwa kehadiran anak merupakan suatu anugerah yang telah diterima dalam kehidupan pernikahan. Selain itu, orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus juga menyadari peran orang lain dalam kehidupan mereka, yaitu adanya dukungan yang diterima dari lingkungan sosial mereka.

Menurut Watkins (2014), *gratitude* dibentuk dari tiga aspek yaitu *sense of abundance*, *appreciate simple pleasures*, dan *social appreciation* atau *appreciation of others*. Bila orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mampu memiliki ketiga aspek ini, maka hal tersebut dapat memberikan manfaat dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Orangtua akan tetap memiliki pandangan yang positif dan optimis akan kehidupan mereka meskipun memiliki anak berkebutuhan khusus.

Gratitude dapat muncul ketika individu memiliki penghayatan yang kuat akan kelimpahan (*sense of abundance*). Individu merasa bahwa kehidupan telah memperlakukan mereka dengan baik, dan mereka tidak akan merasa bahwa hidup telah memperlakukan mereka secara tidak adil atau bahwa mereka telah kehilangan sesuatu yang mereka rasa layak untuk terima. Bila dikaitkan dengan kondisi orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka *sense of abundance* dapat dilihat sebagai penghayatan orangtua bahwa hidup telah memberi mereka lebih dari yang mereka berhak dapatkan. Dalam hal ini, orangtua dari anak-anak yang berkebutuhan khusus tidak merasa bahwa hidup telah memperlakukan mereka dengan tidak adil dan bahwa hidup telah memperlakukan mereka dengan baik.

Appreciate simple pleasures merujuk pada kesadaran individu untuk menghargai kebaikan sederhana yang mereka terima dalam sehari-hari. Individu dapat merasa kesenangan dalam aktivitas mereka sehari-hari, meskipun hal tersebut mudah didapatkan dan tidak memerlukan biaya atau usaha yang tinggi. Bila dikaitkan dengan kondisi orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka orangtua akan menghargai hal-hal yang tiap harinya mereka terima, seperti kesehatan, perhatian dari orang lain, keindahan alam, makanan, kondisi keuangan, dan lain sebagainya. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus juga merasa senang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Social appreciation atau *appreciation of others* adalah kesadaran individu menyadari pentingnya menghargai kontribusi orang lain dalam hidup mereka, dan mereka juga mengakui pentingnya mengekspresikan apresiasi mereka terhadap orang lain. Tidak hanya individu menikmati manfaat atau kebaikan yang mereka terima, namun mereka juga mewujudkan *gratitude* mereka dengan menyampaikan penghargaan mereka kepada orang yang berbuat baik. Bila dikaitkan dengan kondisi orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka orangtua dari anak-anak yang berkebutuhan khusus akan menyampaikan rasa terima kasih mereka kepada orang lain yang dianggap memberikan hal-hal baik atas hidup mereka. Hal tersebut merupakan tindakan untuk menghargai dan menunjukkan *gratitude* kepada orang yang sudah berbuat baik terlebih dahulu pada dirinya. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan merasa penting untuk mengekspresikan rasa terimakasihnya kepada orang yang telah memberikan kebaikan.

Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan derajat *gratitude* yang tinggi akan memiliki emosi atau persepsi yang positif terhadap hidup mereka. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan cenderung berorientasi pada orang lain, karena *gratitude* menguatkan kebaikan yang berasal dari sumber luar. Oleh karena itu, *grateful people* akan memiliki pandangan positif terhadap orang lain. Mereka ingin bergaul, melakukan sesuatu untuk orang lain, mempercayai orang lain, dan merasa iba (*compassion*) pada orang lain. Orangtua yang merasakan *gratitude* akan sangat peka terhadap kebaikan dalam kehidupan mereka. Mereka cenderung melihat kehidupan dan berkahnya sebagai sesuatu yang tidak pantas mereka terima.

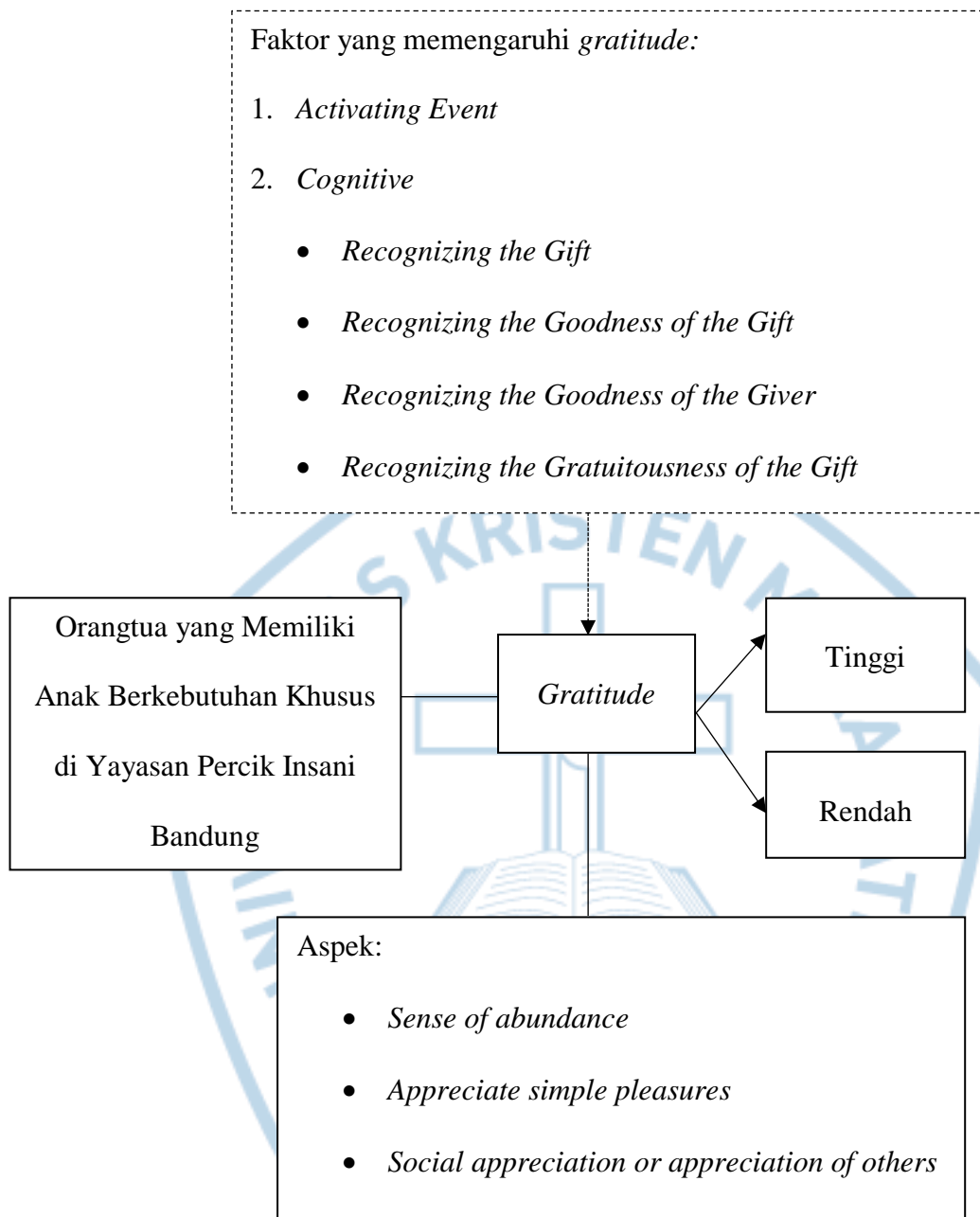
Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dengan derajat *gratitude* yang rendah akan memiliki karakteristik yaitu mereka tidak akan merasa berkelimpahan dan tidak merasa puas akan apa yang mereka miliki, merasa bahwa hidup tidak memberikan sesuatu yang

berhak mereka dapatkan, dan sulit untuk menyadari kebaikan yang telah orang lain berikan untuk mereka. Mereka berfokus pada situasi buruk dalam hidup mereka dan terpaku pada emosi negatif yang dimiliki.

Gratitude yang dirasakan oleh individu selain dapat dilihat dari tiga aspek yang telah disebutkan, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang pertama adalah *activating event* yang dapat membangkitkan perasaan *gratitude*. *Activating event* merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan atau tidak menimbulkan *gratitude*, dan bergantung pada bagaimana individu mempersepsi peristiwa tersebut. Menurut Watkins, apabila suatu peristiwa dapat dirasakan sebagai manfaat atau nikmat bagi individu maka hal tersebut akan meningkatkan *gratitude*.

Faktor kedua yang memengaruhi *gratitude* adalah kondisi kognitif seseorang. Dalam mengakui adanya kebaikan yang diterima oleh individu, hal tersebut membutuhkan adanya penilaian kognitif. Dalam membahas penilaian kognitif yang menyebabkan *gratitude*, Watkins (2001) menggambarkan pola-pola kognitif sebagai “*The Recognitions of Gratitude*”, yang terdiri dari *recognizing the gift* (individu menyadari bahwa ia telah menerima kebaikan), *recognizing the goodness of the gift* (individu mengakui kebaikan atau manfaat dari pemberian), *recognizing the goodness of the giver* (individu menyadari niat baik sang pemberi), dan *recognizing the gratuitousness of the gift* (individu menyadari bahwa suatu pemberian diberikan tanpa alasan atau melebihi ekspektasi individu).

Berdasarkan aspek dan faktor-faktor yang memengaruhinya, dapat diketahui derajat *gratitude* yang dimiliki oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Yayasan Percik Insani Bandung. Uraian diatas dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

1. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan tergabung dalam Yayasan Percik Insani memerlukan *gratitude* untuk membantu orangtua mengalami emosi positif.
2. *Gratitude* terbentuk melalui aspek *sense of abundance*, *appreciate simple pleasures* dan *social appreciation* atau *appreciation of others*.
3. *Gratitude* yang dimiliki oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dipengaruhi oleh *activating event* dan *cognitive condition* (*recognizing the gift*, *recognizing the goodness of the gift*, *recognizing the goodness of the giver*, dan *recognizing the gratuitousness of the gift*).
4. Derajat *gratitude* orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus berbeda-beda.

