

Pengaruh *Social Support*, *Gratitude* Dan *Happiness* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

The Effect of Social Support, Gratitude and Happiness on Mothers Who Have Children with Special Needs

Tita Ristawaty*

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia

*Corresponding author: tita.rista12@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *Social support* dan *Gratitude* terhadap *Happiness* pada Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. Penelitian ini melibatkan 41 responden ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *happiness*, skala *social support* dan skala *gratitude*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama variable *social support* dan *gratitude* berpengaruh terhadap *happiness* sebesar 32.4% dan sisanya sebesar 67.6% merupakan faktor lain diluar penelitian.

Kata Kunci: Social Support; Gratitude; Happiness; Ibu Anak Berkebutuhan Khusus

Abstract

This study aims to determine the effect of Social support and Gratitude on Happiness in mothers who have children with special needs. This study involved 41 respondents who have children with special needs. The measuring instruments used in this research are the happiness scale, social support scale and gratitude scale. The analysis technique used is multiple regression analysis techniques. The results show that together the variables social support and gratitude influence happiness by 32.4% and the remaining 67.6% is due to other factors outside the research.

Keywords: Social Support; Gratitude; Happiness; Mother Of Special Need Children

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.273>

Rekomendasi mensitasi :

Ristawaty, T. (2024), Pengaruh *Social Support*, *Gratitude* Dan *Happiness* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 334-342.

PENDAHULUAN

Memiliki anak yang lahir dalam kondisi normal, sehat dan sempurna sejatinya adalah harapan bagi semua orangtua di dunia, namun tidak sedikit orangtua dikaruniai anak yang memerlukan perhatian lebih atau khusus. Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, terdapat sekitar 1,5 juta jiwa anak yang berkebutuhan khusus. Berbeda dengan perkiraan PBB yang menyatakan bahwa secara umum paling sedikit terdapat 10% anak usia sekolah yang memiliki kebutuhan khusus. Jumlah anak sekolah yang berusia 5-14 tahun di Indonesia sebanyak 42,8 juta jiwa. Jika mengikuti perkiraan PBB tersebut, maka diperkirakan terdapat kurang lebih 4,2 juta anak Indonesia yang berkebutuhan khusus (Harnowo, 2013). Pada tahun 2017, Badan Pusat Statistik mencatat terdapat sebanyak 1,4 juta anak berkebutuhan khusus yang terdaftar di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud). Dan menurut data terbaru jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia tercatat mencapai 1.544.184 anak, dengan 330.764 anak (21,42 persen) berada dalam rentang usia 5-18 tahun.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2011, anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang memiliki keterbatasan/keluarbiasaan fisik, sosial, mental-intelektual, maupun emosional yang secara signifikan berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangannya jika dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya. Anak berkebutuhan khusus (ABK)

diklasifikasikan menjadi anak tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadakasa, tunalaras, gangguan pemusatan dan hiperaktivitas, lamban belajar, gangguan spektrum autism, tunaganda, kesulitan belajar khusus, gangguan komunikasi, seta anak dengan potensi kecerdasan atau bakat istimewa. Pengertian lain menurut Heward (2013), Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya dan tidak selalu merujuk pada ketidakmampuan mental, fisik atau emosi.

Menurut Cohen dan Volkmar (Mardiani, 2012), ibu adalah anggota keluarga yang memiliki banyak peranan dalam pengasuhan anak-anaknya dibandingkan ayah. Ayah merupakan kepala keluarga yang berperan sebagai pencari nafkah utama sehingga mereka jarang terlibat dalam pengasuhan anak-anaknya, karenanya ibu dipandang sebagai sosok yang lebih dekat dengan anaknya.

Mangunsong (1998) menjelaskan reaksi-reaksi umum yang sering terjadi pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus hingga akhirnya dapat menerima keadaan anak. Tahap-tahap yang dilalui oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menurut Mangunsong (1998) terdiri atas tiga tahapan. Tahap pertama ketika ibu melihat ada sesuatu yang berbeda pada anaknya adalah mencari tahu keadaan anak dan mencoba memperoleh berbagai diagnosis dari para profesional yang bisa memberi prognosis yang lebih positif. Setelah mengetahui jika benar anaknya memiliki kekhususan, seorang ibu akan melalui tahap kedua yaitu merasakan emosi negatif. Ketika mengetahui realitas yang

harus dihadapi, akan muncul perasaan kecewa, sedih, dan mungkin merasa marah pada diri sang ibu. Pada tahap ini ibu sering merasa bersalah dan mulai muncul pertanyaan pada diri dan lain sebagainya. Tahap ketiga adalah penerimaan atas kekhususan yang dimiliki anak dan mulai bisa menyesuaikan diri dengan kekhususan tersebut. Namun, proses penyesuaian tersebut tidaklah mudah, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama serta tidak menutup kemungkinan akan kembali pada tahap sebelumnya.

Happiness merupakan perasaan positif ataupun kegiatan positif yang dilakukan tanpa adanya unsur paksaan dari suatu kondisi dan kemampuan untuk merasakan emosi positif pada masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Uang, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, agama, usia, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, gender, dan produktivitas pekerjaan merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *happiness* individu (Seligman, 2005).

Menurut Emmons (2007) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan produktivitas, *sosial support* menjadi lebih kuat, kesehatan yang lebih baik, kualitas kerja yang lebih tinggi, pencapaian pekerjaan yang lebih baik, pernikahan yang lebih memuaskan dan lebih lama, lebih banyak teman, lebih banyak melakukan aktivitas, bahkan kebahagiaan dapat membuat kehidupan menjadi lebih lama. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gilang Kartika Adi Perdana dan Kartika Sari Dewi (2015) bahwa pengalaman kebahagiaan bagi subjek dengan kondisi anak difabel adalah ketika subjek mampu berperan dengan baik

dalam proses membesarkan anak sehingga anak dapat berhasil. Dukungan menjadi faktor penting yang membuat subjek dapat menerima kondisi anak yang difabel.

Menurut Saroson (Smet, 1994) *sosial support* adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberi bantuan individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Pendapat lain dinyatakan oleh Santrock (2012) bahwa *sosial support* berperan penting terhadap Kesehatan fisik dan mental orang lanjut usia. *Sosial support* dapat membantu semua individu untuk mengatasi masalah secara lebih efektif. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitrie Urangsari dan M As'ad Djalali (2016) bahwa ada hubungan positif antara *sosial support* dengan kebahagiaan lansia. Artinya semakin tinggi *sosial support* yang diperoleh lansia maka semakin tinggi kebahagiaan mereka, semakin rendah *sosial support* yang diperoleh lansia maka semakin rendah kebahagiaan mereka.

Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002) kebersyukuran adalah suatu perilaku dan sifat yang berhubungan dengan afeksi (*affective traits*) yang cenderung menetap. Individu yang memiliki rasa syukur sebagai *affective traits* disebut sebagai individu yang bersyukur. Bersyukur sangat penting bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus karena dengan bersyukur maka akan cenderung puas dengan hidupnya dan terhindar dari kecewa, frustrasi, dan juga meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Retty Ulfasari (2018) bahwa terdapat hubungan

positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dimiliki oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *social support*, *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *happiness*. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *social support*, *gratitude* terhadap *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *social support*, *gratitude* dan *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, responden yang terlibat berjumlah 41 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Responden dijangkau dengan menggunakan kuesioner daring dalam waktu 10 hari mulai dari tanggal 19 Maret 2021 sampai dengan 29 Maret 2021. Kuesioner daring yang disebar mencakup bagian identitas responden dan skala dari setiap variable di dalam penelitian ini.

Untuk *happiness*, skala yang digunakan untuk mengukur variabel *happiness* yaitu *Happiness Scale* oleh Selligman terdiri 12 item. Untuk skala *Social support*, peneliti menggunakan *multidimensional scale of perceived social*

support dari Zimet yang terdiri dari 21 item. Sedangkan untuk skala *Gratitude*, peneliti menggunakan *Gratitude Scale* dari McCullough terdiri 5 item.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda dengan program SPSS *version 24 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan terhadap 41 responden dengan kriteria ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan data, diperoleh hasil bahwa sebanyak 29,27% responden berada pada rentang usia 24 – 35 tahun, sebanyak 56,10% responden berusia 36-45 tahun, sedangkan 14,3% responden berada pada usia ≥ 46 tahun. Untuk domisili responden, diperoleh data bahwa sebanyak 53,7% responden berdomisili di Jakarta, sebanyak 9,8% responden berdomisili di Bogor, sebanyak 9,8% responden berdomisili di Depok, dan sebanyak 26,8% responden berdomisili di kota lainnya. Untuk jenis kelamin anak responden, diperoleh data bahwa sebesar 73,2% berjenis kelamin laki-laki, dan sebesar 26,8% berjenis kelamin perempuan. Untuk usia anak saat terdeteksi, diperoleh data bahwa sebesar 92,6% terdeteksi pada rentang usia 0 – 5 tahun, dan sebesar 7,4% terdeteksi pada rentang usia 6 – 10 tahun. Untuk data mengenai konsultasi ke psikolog, diperoleh data bahwa sebesar 65% responden membawa anaknya ke psikolog, sedangkan 34,1% responden belum pernah membawa anaknya ke psikolog. Berikut tabel mengenai jenis dan jumlah anak berkebutuhan khusus dari setiap responden, yaitu :

Tabel.1 Jenis Kebutuhan Khusus

Jenis	Jumlah anak
Autism	14
Down Syndrom	11
Tuli	3
PDD NOS	3
GDD	2
ADHD	2
Speech Delays	4
Disleksia	1
Diplegi	1

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini akan diuji dengan metode statistic parametrik. Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *social support* dan *gratitude* terhadap *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Pengujian reliabilitas dan hipotesis ini dilakukan secara kuantitatif dengan Teknik analisis regresi berganda. Data diolah secara komputasi dengan menggunakan program SPSS version 24 for windows.

Hasil uji reliabilitas pada setiap skala diperoleh hasil nilai sebesar 9.19% untuk skala *social support*, sebesar 8.64% untuk skala *gratitude* dan sebesar 8.0% untuk skala *happiness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala yang digunakan dalam penelitian adalah *reliable*.

Tabel.2 Uji Linearitas

Model Regression	F	Sig.
Social support, gratitude dan happiness	9.094	0.001 ^b

Pada tabel. 2 diatas, dapat dilihat bahwa uji linearitas menghasilkan nilai F sebesar 9.094 dengan $p = 0.001$ untuk variable *social support*, *gratitude* dan *happiness*. Berdasarkan hasil analisis ini maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara variable diatas adalah linier, oleh karena itu dapat digunakan analisis korelasi regresi berganda.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara

social support, *gratitude* dan *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan *statistic* regresi linear berganda. Hasil analisis data dijelaskan pada tabel berikut ini :

Tabel.3 Pengaruh Setiap Variabel Terhadap *Happiness*

Variabel	B	Std. error	β	t	Sig
(konstan)	21.011	5.979		3.514	.001
Social support	.142	.088	.317	1.610	.016
Gratitude	.582	.390	.294	1.491	.144

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa variable *social support* berpengaruh terhadap *happiness* dengan nilai signifikansi sebesar 0.016 ($p < 0.05$), sedangkan untuk variabel *gratitude* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.144 ($p > 0.05$) yang berarti tidak ada pengaruh antara *gratitude* terhadap *happiness*. Untuk nilai β yang terdapat pada tabel menjelaskan bahwa nilai yang diperoleh dari variabel *social support* adalah sebesar 0.317 yang berarti pengaruh *social support* terhadap *happiness* sebesar 31.7%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara masing-masing hanya variabel *social support* yang memiliki pengaruh terhadap *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Tabel.4 Pengaruh Kedua Variabel Terhadap *Happiness*

Variabel	R	S square	Adjust R square	F	Sig
Social support dan gratitude	.569	.324	0.494	9.094	0.01

Selanjutnya peneliti juga menguji pengaruh kedua variable terhadap *happiness*. Pada table diatas, dapat dilihat bahwa nilai $R = 0.569$; $R \text{ square} = 0.324$; $F = 9.094$ dengan taraf signifikansi $p = 0.01$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variable *social support* dan *gratitude* terhadap *happiness* pada ibu yang memiliki

anak berkebutuhan khusus. Pada tabel diatas juga terdapat nilai R square sebesar 0.324 yang berarti bahwa secara bersama-sama variable *social support* dan *gratitude* berpengaruh terhadap *happiness* sebesar 32.4% dan sisanya sebesar 67.6% merupakan faktor lain diluar penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *social support* dan *gratitude* terhadap *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu variable *social support* dan *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *happiness*, diperoleh nilai R square sebesar 0.324 yang artinya secara bersama-sama variabel *social support* dan *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *happiness* sebesar 32.4% dan sisanya sebesar 67.6% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *social support* dan *gratitude* terhadap *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dalam hal ini, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan usia Ibu, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok usia yaitu 24 - 35 tahun, 36 - 45 dan ≥ 46 tahun. Responden penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berusia antara 24-35 tahun yang berjumlah 12 responden (29,27%), yang berusia antara 36-45 tahun berjumlah 23 responden (56,10%) sedangkan yang berusia ≥ 46 tahun berjumlah 6 responden (14,63%). Data responden berdasarkan usia Ibu di atas menunjukkan bahwa *happiness*, *social support* maupun *gratitude* pada kelompok

ibu berusia 24-35 tahun, 36-45 tahun dan berusia ≥ 46 tahun berada dalam kategori tinggi. Hal ini disebabkan oleh harapan dan rasa optimis yang dimiliki oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Selligman (2005) bahwa *happiness* mencakup beberapa dimensi: pertama, kepuasan terhadap masa lalu, dimana emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian sampai pada kegetiran yang tak terpendamkan dan kemarahan penuh dendam, sepenuhnya ditentukan oleh pikiran sendiri tentang masa lalu. Kedua, optimisme terhadap masa depan, dimana emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan dan optimisme, optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, kinerja yang lebih tinggi ditempat kerja, terutama dalam tugas-tugas yang menantang dan kesehatan fisik yang lebih baik. Ketiga, *happiness* pada masa sekarang, *happiness* pada masa sekarang mencakup kenikmatan dan gratifikasi, dimana kenikmatan merupakan kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat. Selain dimensi, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *happiness*, antara lain : uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, agama, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin. Pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, *happiness* dari dimensi yang merupakan optimism terhadap masa depan, merupakan hal yang wajib dimiliki, dimana emosi positif mengenai masa depan mencakup

keyakinan dan harapan dapat memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, dan kondisi yang menantang dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kebahagiaan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan domisili, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok responden berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, dan kota lainnya. Responden penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang berdomisili di Jakarta berjumlah 22 responden (53,66%), berdomisili di Bogor berjumlah 4 responden (9,76%), berdomisili di Depok berjumlah 4 responden (9,76%) sedangkan berdomisili di kota lainnya berjumlah 11 responden (26,83%). Data responden berdasarkan domisili di atas menunjukkan bahwa *happiness*, *social support* dan *gratitude* pada responden yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok dan kota lainnya berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan usia anak, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok responden yang memiliki anak berusia 0-20 tahun dan 21-40 tahun. Responden penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang 0-20 tahun berjumlah 22 responden (47,36%), dan yang berusia 21-40 tahun berjumlah 4 responden (7,32%). Data responden berdasarkan usia anak di atas menunjukkan bahwa *happiness*, *social support* dan *gratitude* pada responden yang memiliki anak berusia 0-20 tahun dan 21-40 tahun berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan jenis kelamin anak, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok responden yang memiliki anak berjenis kelamin laki - laki

dan responden yang memiliki anak berjenis kelamin perempuan. Responden penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang berjenis kelamin laki - laki berjumlah 30 responden (73,17%), dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 11 responden (23,69%). Data responden berdasarkan jenis kelamin anak di atas menunjukkan bahwa *happiness*, *social support* dan *gratitude* pada responden yang memiliki anak berjenis kelamin laki - laki dan berjenis kelamin perempuan berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan usia terdeteksi ABK, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok responden yang memiliki anak terdeteksi saat berusia 0-5 tahun dan saat berusia 6-10 tahun. Responden penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang anak nya terdeteksi saat usia 0-5 tahun berjumlah 38 responden (92,68%), dan yang terdeteksi saat berusia 6-10 tahun berjumlah 3 responden (7,32%). Data responden berdasarkan usia terdeteksi ABK di atas menunjukkan bahwa *happiness*, *social support* dan *gratitude* pada responden yang memiliki anak terdeteksi saat berusia 0-5 tahun dan 6-10 tahun berada dalam kategori tinggi. Hal ini dikarenakan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menyadari jika mereka adalah individu pilihan Tuhan yang dianggap memiliki kemampuanj dan ketabahan yang tinggi, sehingga apapun ujian yang datang mereka tetap bersyukur dititipkan anugerah yang luar biasa. Semakin sering merasakan perasaan bersyukur maka akan meningkatkan *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, hal ini sangat

berguna untuk menekan emosi negative, rasa kecewa, putus asa, dan sedih. Hal ini sejalan dengan dimensi yang dikemukakan oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2001) bahwa terdapat empat dimensi yang mengacu pada munculnya *gratitude*, antara lain: pertama, *intensity*, yaitu seseorang yang bersyukur secara disposisional yang mengalami peristiwa positif diharapkan untuk lebih bersyukur daripada seseorang yang kurang bersyukur. Kedua, *frequency*, yaitu seseorang yang sangat bersyukur mungkin melaporkan perasaan bersyukur berkali-kali dan rasa terimakasih mungkin diperoleh dari kebaikan atau kesopanan yang sederhana. Ketiga, *span*, merupakan rentang syukur yang mengacu pada jumlah keadaan hidup yang dimana individu merasa bersyukur pada waktu tertentu. Dan yang keempat, *density*, mengacu pada jumlah orang yang disyukuri atas satu manfaat positif yang ia dapat.

Berdasarkan Konsultasi Psikolog, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok responden yang pernah konsultasi ke Psikolog dan yang tidak pernah konsultasi ke Psikolog. Responden penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang pernah konsultasi ke Psikolog berjumlah 27 responden (65,85%), dan yang belum pernah konsultasi ke psikolog berjumlah 14 responden (34,15%). Data responden berdasarkan konsultasi ke Psikolog tersebut di atas menunjukkan bahwa *happiness*, *social support* dan *gratitude* pada responden yang pernah konsultasi ke Psikolog dan yang belum pernah konsultasi ke psikolog berada dalam kategori tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dalam penelitian ini, diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, diperoleh secara bersama-sama nilai R square sebesar 0.324 yang artinya secara bersama-sama pengaruh *social support* dan *gratitude* terhadap *happiness* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebesar 32.4% dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$)

Berdasarkan kategori penelitian, *happiness*, *social support* dan *gratitude* berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan secara umum responden dalam penelitian ini memiliki Tingkat *happiness*, *social support* dan *gratitude* yang berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghili, M. and Kumar, G. V. (2008). Relationship between religion attitude and happiness among professional employees. *Journal of the Indian academy of applied psychology*, 34, 66-69.
- Agustina, S. (2018). The Younger the Happier. *Mimbar Pendidikan: Jurnal Indonesia untuk Kajian Pendidikan*.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 879-889.
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the Causes of Subjective Well-Being: A Content Analysis of Peoples' Recipes for Long-Term Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14 (2), 475-499.
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the Causes of Subjective Well-Being: A Content Analysis of People's Recipes for Long-Term Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2 (14), 475-499.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2012). *Very Happy People*. sagepublications.
- Dewi, E. M. (2014). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Emmons, R. A. (2007). Pay it forward: A symposium on gratitude. *Greater Good*, 4, 12-15.

- Emmons, R. A. (2012). Queen of the Virtues? Gratitude as a Human Strength. Gratitude as human strength. Reflective practice: Formation and supervision in ministry.
- Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and Preliminary Psychometric Evaluation of a Spanish Version. *Social Indicators Research*, 1 (119), 473-481.
- Forgeard, M., & Seligman, M. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *pratiques psychologiques*, 18 (2), 107-120.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34 (2), 144-157.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological assessment*, 23 (2), 311.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brahler, E., Zenger, M., et al. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British journal of health psychology*, 17 (2), 432-445.
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Jurnal IAIN Palu*.
- Joshanloo, M., Park, Y. O., & Park, S. H. (2017). Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness. *Personality and Individual Differences*, 106, 61-63.
- Larsen, J. T., & McKibban, A. R. (2008). Is Happiness Having What You Want, Wanting What You Have, or Both? *Psychological Science*, 19 (4), 371-377.
- Liu, E. Y., & Koenig, H. G. (2013). Measuring Intrinsic Religiosity: scales for use in mental health studies in China – a research report. *Mental Health, Religion & Culture*, 16 (2), 215-224.
- Maharani, D. (2015). Tingkat kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY. Skripsi.
- 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.
- Rahmawati, A., Herani, I., & Akhrani, L. A. (2013). Makna Kebahagiaan pada Jamaah Maiyah, Komunitas Bangbangwetan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1 (2), 1.
- Sabatini, F. (2014). The relationship between happiness and health: evidence from Italy. *Social Science & Medicine*, 114, 178-187.
- Sahraian, A., Gholami, A., Javadpour, A., & Omidvar, B. (2013). Association between religiosity and happiness among a group of Muslim undergraduate students. *Journal of religion and health*, 52 (2), 450-453.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja. *Wacana*, 5 (10).
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimisme, Coping, and Health: Assessment and Implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3), 219-247.
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Mizan.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An Introduction*. In Chapter 18. Springer Science.
- Stark, R., & Maier, J. (2008). Faith and Happiness. *Review of Religious Research*, 120-125.
- Wood, A. M., Stewart, N., Maltby, J., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, 8 (2), 281-290.