

## Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Down Syndrome di Komunitas POTADS Bandung

The Correlation Between Gratitude and Psychological Well-Being in Mothers who Have Children with Down Syndrome in POTADS Community in Bandung

<sup>1</sup>Auliani Nadhila Zharfan, <sup>2</sup>Suhana

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: [c.nadhila@yahoo.com](mailto:c.nadhila@yahoo.com), [zulfebriges@gmail.com](mailto:zulfebriges@gmail.com)

**Abstract.** Down syndrome is a genetic disorder that causes physical and mental retardation with characteristics that are specific to the physical state. People with down syndrome often experience adaptive behavior disorders. Where, they have difficulty adapting to the demands of everyday life according to their age range. This often makes the mother who is the closest figure to the child has many challenges and obstacles in educating and raising their children. This often makes psychological well-being of mothers who have Down syndrome children be low compared to mothers who have normal children. But what happened in the POTADS community is quite different, the mothers there feel there are still many things to be grateful for in life and they say the weakness of their children do not become a barrier to achieve something in life. This research is a correlational study and involved 48 respondents. The measuring instruments used are The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) and Psychological well-being Scale (PWBS). The results of this study indicate that there is a fairly close positive relationship ( $r_s = 0.596$ ) between gratitude and psychological well-being.

**Keywords :** Gratitude, Psychological well-being, Down Syndrome

**Abstrak.** *Down syndrome* merupakan kelainan genetik yang menyebabkan keterbelakangan fisik dan mental dengan ciri-ciri yang khas pada keadaan fisiknya. Penderita *down syndrome* seringkali mengalami gangguan perilaku adaptif. Dimana, mereka kesulitan beradaptasi dengan tuntutan kehidupan sehari-hari sesuai rentang usia mereka. Hal tersebut seringkali membuat ibu yang menjadi figure terdekat dengan anak memiliki banyak tantangan dan hambatan didalam mendidik dan membesarkan anak. Hal tersebut seringkali membuat *psychological well-being* ibu yang memiliki anak *down syndrome* menjadi rendah jika dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak normal. Namun berbeda dengan yang terjadi di komunitas POTADS, mereka merasa masih banyak hal yang harus di syukuri di dalam hidup dan mereka mengatakan keterbatasan yang dimiliki anak tidak menjadi penghalang untuk berprestasi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dan melibatkan 48 responden. Alat ukur yang digunakan adalah The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) dan Psychological well-being Scale (PWBS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup erat ( $r_s=0.596$ ) antara *gratitude* dengan *psychological well-being*.

**Kata kunci :** Gratitude, Psychological well-being, Down Syndrome

### A. Pendahuluan

Berdasarkan estimasi World Health Organization (WHO), terdapat 1 kejadian down syndrome per 1.000 kelahiran hingga 1 kejadian per 1.100 kelahiran di seluruh dunia. Setiap tahunnya, sekitar 3.000 hingga 5.000 anak lahir dengan kondisi ini. WHO memperkirakan ada 8 juta penderita down syndrome diseluruh dunia.

Di Indonesia diperkirakan ada lebih dari 3 ribu kasus (3.75%),

kecenderungan sindrom Down pada anak berusia 24-59 bulan meningkat. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan, pada 2010 prevalensi sindrom Down sebesar 0,12 persen. Namun, nilai ini meningkat menjadi 0,13 persen pada 2013. Dengan kata lain, terdapat 0,13 persen anak usia 24-59 bulan di Indonesia yang menderita down syndrome.

Secara umum perkembangan dan pertumbuhan fisik anak down

syndrome relatif lebih lambat, seperti pertumbuhan berat badan dan tinggi badan. Keterbelakangan mental yang dialami anak *down syndrome* mengakibatkan keterlambatan dalam perkembangan aspek kognitif, motorik, dan psikomotorik. Anak dengan *down syndrome* seringkali mengalami gangguan perilaku adaptif. Dimana, mereka kesulitan beradaptasi dengan tuntutan kehidupan sehari-hari sesuai rentang usia mereka dan terkadang mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan membina hubungan sosial dan menyelesaikan permasalahan kehidupan sehari-hari (seperti menggunakan transportasi umum, menggunakan uang untuk berbelanja, dsb).

Hal tersebut selain menjadi tantangan bagi anak dengan *down syndrome* merupakan tantangan juga bagi orang tuanya, tidak mudah dalam mengasuh anak yang memiliki keterbatasan dan kemungkinan akan memiliki ketergantungan seumur hidupnya. Kesulitan lain dalam mengendalikan anak *Down Syndrome* diantaranya mengenai perilaku anak yang sering memukul, menggigit, hiperaktif, tantrum, dan sulit berkonsentrasi, yang tidak jarang memberikan beban ketika orang tua sudah mulai dapat menerima anak *Down Syndrome* (Selikowitz, 2001 dalam Dwinanda, 2018). Kendala dan kesulitan yang dihadapi tersebut dapat membuat ibu yang memiliki anak *down syndrome* merasa cemas dan tertekan. Namun berbeda dengan yang terjadi kepada para ibu di komunitas POTADS Bandung, meskipun mereka memiliki berbagai kendala dan kesulitan yang dihadapi, tidak membuat para ibu di komunitas POTADS menjadi kehilangan semangat dan tidak menjadi penghambat untuk terus mengembangkan diri dan lingkungannya. Mereka tetap memiliki

makna didalam hidupnya dan tetap aktif berkegiatan seperti mengurus dan membuat event, membuat program-program untuk komunitasnya. Para ibu di komunitas POTADS Bandung juga dapat menjalin relasi yang hangat dengan satu sama lain serta masih kerap aktif didalam kegiatan yang menunjang kehidupan mereka seperti mengikuti seminar, pelatihan-pelatihan yang diadakan, dan kegiatan-kegiatan lainnya. Semua itu dilakukan tanpa mengabaikan kebutuhan-kebutuhan anak dan sang anak masih tetap diperhatikan. Hal yang ditunjukkan para ibu diatas merupakan indikasi dari ibu yang memiliki *psychological well-being* yang baik.

Para ibu di komunitas POTADS Bandung juga mengatakan mereka merasa masih banyak hal yang harus di syukuri di dalam hidup dan mereka mengatakan keterbatasan yang dimiliki anak tidak menjadi penghalang untuk berprestasi. Mereka merasa berterimakasih dan bersyukur atas kondisi anak mereka yang saat ini jauh lebih baik bahkan memiliki keahlian seperti dapat bermain alat musik, bela diri, seni tari, dan lain lain. Dari rasa berterimakasih tersebut para ibu juga kerap memanfaatkan waktu mereka untuk mengoptimalkan potensi-potensi yang dimiliki anak. Para ibu di komunitas POTADS Bandung menyadari bahwa kehidupan baik yang mereka jalani saat ini tidak lepas dari campur tangan Allah dan orang-orang yang mendukungnya. Dari perasaan tersebut, para ibu menjadi lebih sering mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara berusaha sebaik mungkin menunaikan ibadah dan menjauhi laranganNya serta mengajari anak-anak mereka untuk melakukan ibadah dengan baik pula. Hal diatas merupakan indikasi dari *Gratitude*.

Telah banyak penelitian sebelumnya yang menghubungkan

antara gratitude dengan psychological well-being, diantaranya yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough, (2003). Dari penelitian korelasi tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan prediktor penting dari psychological well-being. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat seberapa erat hubungan gratitude dengan psychological well being pada ibu yang memiliki anak down syndrome di komunitas POTADS bandung, dan muncul pertanyaan “seberapa erat hubungan gratitude dengan psychological well being pada ibu yang memiliki anak down syndrome di komunitas POTADS bandung ?”

## B. Landasan Teori

Menurut Emmons dan McCullough (2003) menunjukan bahwa gratitude merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Gratitude diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk merasakan rasa bersyukur dalam hidupnya. Menurut Emmons, McCullough, & Tsang (2006), menyebutkan ke empat faset dari kebersyukuran, yaitu:

1. Intensity, yaitu perasaan berterimakasih seseorang disaat mengalami peristiwa yang positif diharapkan dapat meningkatkan kebersyukuran dibandingkan dengan seseorang yang tidak merasakan kebersyukuran pada hidupnya
2. Frequency, yaitu mengacu pada seberapa sering individu berterimakasih atas kebaikan dalam hidupnya dari hal sekecil apapun.
3. Span, mengacu pada banyaknya hal-hal yang patut di syukuri

dalam kehidupan. Orang yang bersyukur akan merasa bersyukur atas sejumlah sumber manfaat dalam hidup mereka

4. Density, mengacu pada jumlah orang-orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang

Psychological Well-Being merupakan kondisi dimana seseorang mampu menerima dirinya apa adanya termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri serta orang lain, dapat mengatur serta membuat keputusan untuk dirinya sendiri, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah sehingga membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha untuk terus mengembangkan potensinya (Ryff, 1989). Terdapat 6 dimensi Psychological Well Being menurut Ryff, yaitu :

1. Penerimaan Diri (self acceptance), adalah bagaimana individu yang bersangkutan menerima dirinya sendiri secara keseluruhan dan apa adanya sesuai dengan pengalaman masa kini dan masa lalunya.
2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relation with others*), merupakan kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal yang positif dan hangat.
3. Otonomi (*autonomy*), merupakan tingkat kemampuan individu untuk bebas dalam menentukan nasibnya sendiri namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya.
4. Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*), merupakan kemamuan individu

dalam menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan psikis individu tersebut. Perilaku tersebut tercermin dalam kemampuan individu mengatur serta menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu tersebut, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan sekitar, serta mampu mengendalikan aktifitas eksternal yang kompleks di lingkungannya termasuk aktifitas sehari-hari.

5. Tujuan hidup (*purpose of life*), merupakan individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, individu memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lalu dan sekarang memiliki makna.
6. Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*), adalah tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengukuran dilakukan kepada 48 ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* di komunitas POTADS Bandung menggunakan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) dan *Psychological well-being Scale* (PWBS) yang kemudian diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman.

**Tabel 1.** Ringkasan Tabel Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman* Antara Gratitude dan Psychological Well-Being

Korelasi	Hasil Uji	Kriteria
Hubungan antara Gratitude dengan Psychological-Well Being	Koefisien korelasi : 0.596	Cukup Erat
Hubungan antara faset Span dengan Psychological-Well Being	Koefisien Korelasi : 0.036	Tidak ada korelasi
Hubungan antara faset Intensity dengan Psychological-Well Being	Koefisien Korelasi : 0.350	Lemah
Hubungan antara faset Frequency dengan Psychological-Well Being	Koefisien Korelasi : 0.576	Cukup Erat
Hubungan antara faset Density dengan Psychological-Well Being	Koefisien Korelasi : 0.086	Tidak ada korelasi

Dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ , hal ini menyatakan bahwa hipotesis awal diterima yang berarti

bahwa terdapat hubungan yang cukup erat sebesar 0.596 antara gratitude dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak down syndrome di komunitas POTADS Bandung.

Hal ini dapat dikatakan bahwa gratitude memiliki peranan yang cukup berarti bagi meningkatnya psychological well-being pada ibu yang memiliki anak down syndrome di komunitas POTADS Bandung. Tingkat korelasi positif antara gratitude dengan psychological well-being menunjukkan bahwa para ibu di komunitas POTADS Bandung memiliki rasa syukur yang tinggi yang merupakan salah satu prediktor meningkatnya psychological well-being.

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan teori yang telah dijabarkan sebelumnya pada bagian pendahuluan. Gratitude yang merupakan induk dari seluruh keutamaan (Cicero, 1985 dalam McCullough & Tsang, 2004), berhubungan dengan kunci utama didalam kesehatan mental, yaitu psychological well-being. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Wood, Joseph, dan Maltby (2009), yaitu terdapat hubungan antara gratitude dengan psychological well-being.

Jika dilihat berdasarkan korelasi per fasetnya, terlihat bahwa faset *intensity* dan *frequency* memiliki nilai korelasi 0.350 dan 0.576, sedangkan kedua faset lainnya tidak memiliki korelasi. Artinya, dalam hal ini yang paling berpengaruh terhadap meningkatnya *psychological well-being* pada para ibu di komunitas POTADS adalah faset *intensity* dan *frequency*.

**Tabel 2.** Frekuensi *Gratitude*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	48	100%
Rendah	0	0%

<b>Total</b>	48	100%
--------------	----	------

**Tabel 3.** Frekuensi Psychological Well-Being

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	47	97.91%
Rendah	1	2,09%
<b>Total</b>	48	100%

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan gratitude adalah adanya perasaan selalu bersyukur dari para ibu di komunitas POTADS Bandung terhadap segala situasi di hidup mereka dan merasa bahwa banyak hal baik terjadi di hidup mereka, merasa bahwa banyak sumber untuk merasa bersyukur serta merasa bersyukur atas sejumlah orang yang kehadirannya memberikan dampak positif. Didalam penelitian ini, membagi gratitude kedalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan 48 orang (100%) yang memiliki gratitude tinggi. Tingginya tingkat kebersyukuran atau gratitude ini meningkatkan psychological well-being atau kebermaknaan hidup para ibu di komunitas POTADS Bandung.

Seseorang dapat dikatakan memiliki psychological well being atau memiliki kesejahteraan psikologis yang baik bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental yang negative, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dll. Tetapi, hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan dan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara

berkelanjutan. Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Dari hasil penelitian, terdapat 47 responden (97.91%) yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Dimana mereka mampu memaknakan hidup mereka yang berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif. Mereka memiliki kemampuan untuk tetap menerima diri sendiri secara apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal, memiliki makna didalam hidupnya, serta mampu merealisasikan potensi yang dimilikinya secara terus-menerus dan tidak mengenal batasan usia.

#### D. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data empiris mengenai seberapa erat hubungan antara gratitude dengan psychological-well being pada para ibu yang memiliki anak down syndrome di komunitas POTADS Bandung, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* pada ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* di komunitas POTADS Bandung sebesar 0.596. Artinya, gratitude sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi psychological well-being para ibu yang memiliki anak down syndrome di komunitas POTADS

Bandung. Semakin tinggi gratitude maka semakin tinggi juga psychological well-being.

2. Faset-faset yang ada pada *gratitude* memiliki hubungan yang cukup erat yaitu *frequency*, hubungan yang lemah yaitu *intensity* dan tidak memiliki hubungan yaitu *span* dan *density*.

#### Daftar Pustaka

- Emmons, R.A., & Mc Cullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Nuraini, F. 2016. *Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian terhadap Psychological Well-Being Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Nurwahidin, M. (2018). *Well-Being on Lecturer Reviewed from Gratitude and Religiosity*. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.29), 651. DOI: 10.14419/ijet.v7i2.29.13992
- Prabowo, A. 2017. *GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA*. ISSN: 2301-8267 Vol. 05, No.02
- Putri, F. O. (2012). *Hubungan antara gratitude dan psychological well-being pada mahasiswa*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rachmawati, SN, Masykur, AM. 2016. *Pengalaman Ibu yang Memiliki*

- Anak Down Syndrome*. Jurnal Empati. Volume 5(4), 822-830
- 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. DOI : 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. *Psychother Psychosom* 2014; 83:10–28. DOI: 10.1159/000353263
- Ryff, C.D.; Keyes, C.L. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, 719 – 727.
- Sopiana, FR., Yusuf, U. 2018. *Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Wanita Disabilitas di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia Bandung*. Prosiding Psikologi.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). *Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five Facets*. *Personality and Individual Differences*, 46 (4), 443-447. DOI: 10.1016/j.paid.2008.11.012