

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kebersyukuran**

##### **1. Definisi Kebersyukuran**

Menurut McCullough, (2001) mendefinisikan kebersyukuran sebagai kebangkitan emosi yang disebabkan oleh perilaku moral. Dalam definisi ini, kebersyukuran dipandang sebagai emosi moral yang sama dengan empati, simpati, perasaan malu dan perasaan bersalah. Empati dan simpati timbul ketika seseorang memiliki kesempatan berespon terhadap musibah yang menimpa orang lain, rasa bersalah dan malu timbul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya sesuai standar, sedangkan bersyukur timbul ketika seseorang menerima sebuah kebaikan.

Kebersyukuran dapat juga diartikan sebagai kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon atas bantuan yang diberikan seseorang melalui pengalaman yang positif atas hasil yang didapatkan.

Kata syukur (dalam bahasa Arab) adalah bentuk mashdar dari kata kerja syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf syin, kaf, dan ra, yang mengandung makna antara lain “pujian atas kebaikan” dan “penuh sesuatu” (Syarbini, 2011).

##### **2. Faktor-Faktor yang memengaruhi Kebersyukuran**

Menurut Emmons (2007) mengidentifikasi 3 komponen dari kebersyukuran, yaitu :

- a. Rasa Hangat dari penghargaan untuk sesuatu atau seseorang, meliputi persaan cinta dan kasih sayang.
- b. Rasa syukur sebagai sebuah emosi moral dimana dapat menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain atau mendukung ikatan sosial yang suportif.
- c. Perasaan yang baik/ niat baik. Niat baik juga sering di sebut motif moral (*moral motive*) yaitu rasa syukur atau berterima kasih mendorong seseorang untuk bertindak timbal balik terhadap orang lain yang membantunya secara langsung (*direct reciprocity*) atau pun hal lain (*Upstream reciprocity*).

### **3. Aspek-Aspek Kebersyukuran**

McCullough (2002), menyebutkan bahwa terdapat delapan aspek dari kebersyukuran yaitu :

- a. *Intensity*, individu yang mengucapkan terima kasih diharapkan memiliki pengalaman positif dibandingkan mereka yang kurang berterima kasih.
- b. *Frequency* individu yang memiliki sikap batin penuh terima kasih sering merasa bersyukur setiap harinya dan rasa berterima kasih bias di dapat karena kebaikan kecil atau kesopanan.
- c. *Span*, mengacu pada banyaknya hal-hal yang patut disyukuri dalam kehidupan seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri.
- d. *Density* mengacu pada jumlah orang-orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang.

#### **4. Karakteristik Kebersyukuran**

Watkins (2014) menjelaskan bahwa 3 dimensi tersebut merupakan pilar maupun karakteristik orang-orang yang bersyukur.

- a. *Sense of abundance* mengarahkan pada kondisi individu yang merasakan bahwa hidupnya selalu melimpah dan diberikan anugerah. Individu tidak merasa kekurangan satu apapun. Individu juga merasakan bahwa dirinya telah menerima lebih dari apa yang berhak diterimanya.
- b. *Appreciation of simple pleasure* merupakan bentuk penghargaan dalam diri terkait dengan pengalaman-pengalaman maupun hal-hal yang telah dilakukan walaupun sifatnya sangat sederhana.
- c. *Appreciation of others* mengarahkan bentuk penghargaan individu terhadap individu lain sebagai bentuk respon terhadap kontribusi yang sudah diberikan orang lain tersebut. Selain itu, individu yang bersyukur harus menyadari bahwa memberikan apresiasi merupakan hal yang penting.

#### **B. Kesejahteraan Psikologis**

##### **1. Definisi Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis ialah suatu keadaan kesehatan mental individu mengacu pada banyaknya kualitas kesehatan mental positif seperti mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Sak, 2015).

Ryff (1989) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan seseorang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, bisa

mengarahkan perilakunya sendiri, dapat mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu memahami lingkungan, dan mempunyai tujuan dalam hidupnya.

Kesejahteraan psikologis yaitu mempunyai potensi psikologis dan situasi ketika seseorang individu dapat menerima kelemahan dan kekuatan dari siapa saja, mempunyai tujuan dalam hidupnya, mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, dapat menjadi pribadi yang mandiri, serta mampu mengendalikan lingkungannya, dan terus tumbuh secara pribadi yang sesuai dalam tujuan hidupnya (Ryff , 1989).

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan seseorang dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat terhadap orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara terus menerus. Individu dapat dikatakan mempunyai kesejahteraan psikologis jika dirinya memiliki penilaian positif terhadap dirinya, dapat bertindak secara otonom, menguasai lingkungan sekitarnya, mempunyai makna dalam hidup, serta mendapatkan perkembangan dalam dirinya (Daniella, 2012).

Secara garis besar kesejahteraan psikologis dapat disimpulkan suatu rasa kesejahteraan yang mana hal itu disangkut pautkan dengan rasa bahagia, mental yang sehat dan sehat secara fisik yang dapat dilihat dari kebutuhan dasar manusia seperti sandang, pangan, papan, pendidikan maupun pekerjaan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan

psikologis adalah suatu kondisi atau tingkatan kemampuan seseorang yang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dan dapat membuat suatu keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang nyaman, yang membuat hidupnya lebih bermakna, berusaha mengeksplorasi dalam mengembangkan diri.

## **2. Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan psikologis**

Manusia pada dasarnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Ryff (1955) mengungkapkan bahwa ada empat faktor utama yang mampu memengaruhi kesejahteraan psikologis manusia di antaranya :

### **a. Faktor Demografis dan Klasifikasi Sosial**

Didapatkan dalam beberapa penelitian bahwa faktor demografis tidak terlalu memberi aspek penting dalam pencapaian kesejahteraan psikologis. Demografis mencakup ras, usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan dan status pernikahan. Lakoy (2009) menyatakan bahwa hal ini didukung oleh faktor demografis, ternyata faktor demografis hanya memberi kurang dari 10%. Namun tidak menutup kemungkinan tidak adanya hubungan kesejahteraan psikologis terhadap faktor demografis tersebut.

### **b. Jaringan sosial**

Jaringan sosial berhubungan erat dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu, contohnya aktif dalam pertemuan organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan individu dinilai dengan siapa kontak sosial dilakukan.

c. Kompetensi Pribadi

Kompetensi pribadi adalah kemampuan individu atau *skill* seseorang yang digunakan sehari-hari dan didalamnya mengandung kompetensi *kognitif*.

d. Kepribadian

Seseorang yang mempunyai banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, serta mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, *coping skill* yang *efektif* akan cenderung terhindar dari konflik maupun stress.

e. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis. Wanita cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibanding laki-laki. Hal tersebut dikaitkan dengan cara pikir yang berpengaruh terhadap *strategi coping* yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain serta wanita lebih senang menjalin relasi sosial sehingga hal tersebut membuatnya lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik di bandingkan lawan jenisnya.

### **3. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Enam aspek kesejahteraan psikologis yang merupakan intisari dari teori-teori *positive functioning psychology* yang dirumuskan Ryff juga dalam *journal* ilmiah yang berjudul "*Happiness Is Everything, Or Is it? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being*" Ryff, (1989)

mengembangkan kesejahteraan psikologis menjadi enam aspek sebagai berikut :

a. Penerimaan diri

Penerimaan diri yaitu cara individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu memiliki sikap positif, pada diri sendiri. Penerimaan diri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Penerimaan diri juga dapat diartikan sebagai karakteristik aktualisasi diri, berfungsi optimal dan matang dalam perjalanan hidup.

Definisi penerimaan diri dapat dikaitkan dengan rasa percaya diri. Seseorang dapat menerima dirinya dalam kondisi apapun dan dengan masa lalu baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, segala bentuk kegagalan, dan keberhasilan. Cara memandang masa lalu adalah pokok pikir keberhasilan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Menurut Ryff (1989) seseorang dapat menerima dirinya sendiri, maka dari itu akan semakin tinggi sikap positif seseorang tersebut terhadap diri sendiri, memahami, menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri seseorang terhadap diri sendiri maka individu tersebut akan semakin tidak puas dengan

dirinya sendiri, meras kecewa dengan masa lalu, serta kualitas diri menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain atau tidak dapat menerima keadaan dirinya.

b. Hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain adalah suatu tingkat kemampuan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, hubungan *interpersonal* didasari dengan kepercayaan, serta perasaan empati dan kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut bukan hanya menjalin hubungan dengan orang lain guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti kebutuhan seksual, akan tetapi hubungan tersebut sudah melibatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menyatukan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri.

Ryff (1955) menyatakan bahwa semakin besar kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Sebaliknya seseorang yang tidak dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik maka seseorang tersebut akan merasa terisolasi, kurang terbuka, kurang bisa bersikap hangat, dan tidak bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak



bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

c. Otonomi

Otonomi merupakan suatu tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasibnya sendiri, kebebasan dalam diri, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Atribut ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan seseorang berasal dari dirinya, tanpa kendali dari orang lain. Individu yang berhasil mengaktualisasikan dirinya akan menunjukkan fungsi otonomi dan ketahanan terhadap ketersaingan *culture*. Orang yang memiliki otonomi digambarkan mampu mengatur dirinya dan mempunyai keinginan sesuai dengan standarnya, sehingga membentuk kepercayaan pada diri sendiri, bukan pada kepercayaan orang lain.

Ryff (1995) mengungkapkan bahwa, orang yang mempunyai otonomi tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya, dapat diartikan mampu melepaskan tekanan sosial dan sebaliknya, orang yang memiliki otonomi rendah akan mengevaluasi dirinya melalui pandangan orang lain dan menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial yang dirasakan.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan suatu kemampuan untuk memilih lingkungannya atau menciptakan lingkungannya sesuai dengan kondisi psikis. Menurut Ryff (1955) seseorang yang mempunyai penguasaan

lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, memanfaatkan suatu kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau membuat konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Maka sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat seseorang cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang di tawarkan oleh lingkungan sekitarnya dan kurang mempunyai kontrol terhadap dunia diluar dirinya.

e. Tujuan Hidup

Individu yang positif pasti memiliki rencana, kehendak, dan merasakan hidupnya terarah pada tujuan tertentu, yang memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Ryff (1995), menjelaskan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau tujuan hidupnya. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita-cita, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas dan tidak melihat pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat yang menjadi kehidupannya lebih bermkna.

#### f. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi adalah tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini merupakan gagasan dari seseorang untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Dalam diri seseorang terdapat suatu kekuatan yang terus berjuang dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya seseorang berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan dari pada sekedar memenuhi aturan moral.

Dari pemaparan dan uraian di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwasanya intisari dari kesejahteraan psikologis ini terkandung dalam enam aspek di atas yaitu penerimaan akan dirinya, terciptanya hubungan yang baik dengan lingkungannya, sikap otonomi, juga penguasaan lingkungannya, mempunyai tujuan hidup dan mempunyai pertumbuhan pribadi yang terus-menerus tumbuh.

### **C. Orang tua**

#### **1. Definisi Orang Tua**

Orang tua adalah orang yang lebih tua atau orang yang dituakan, terdiri dari ayah dan ibu yang merupakan guru dan contoh utama untuk anak-anaknya karena orang tua yang menginterpretasikan tentang dunia dan masyarakat pada anak-anaknya (Friedman,2010).

Orang tua adalah sosok teladan yang akan diidentifikasi dan diinternalisasi menjadi peran dan sikap oleh anak, maka salah satu tugas

utama orangtua adalah mendidik keturunannya, dengan kata lain dalam relasi antara anak dan orangtua itu secara kodrati tercakup unsur pendidikan pengembangan kepribadian anak dan mendewasakannya. Karena itu orangtua merupakan pendidik paling pertama dan paling utama bagi anak-anaknya.

## **2. Peran Orang Tua**

Gunarsa (1995) menyatakan bahwa, dalam keluarga yang ideal (lengkap) maka ada dua individu yang memainkan peranan penting yaitu peran ayah dan peran ibu. Berbagai peranan yang terdapat dalam orangtua adalah sebagai berikut:

- a. Peran ibu : 1) Memenuhi kebutuhan biologis dan fisik, 2) Merawat dan mengurus keluarga dengan sabar, mesra dan konsisten, 3) Mendidik mengatur dan mengendalikan anak, 4) menjadi contoh dan teladan bagi anak.
- b. Peran ayah : 1) Sebagai pencari nafkah, 2) Sebagai suami yang penuh pengertian dan memberi rasa aman, 3) Berpartisipasi dalam pendidikan anak, 4) Ayah sebagai pelindung atau tokoh yang tegas, bijaksana, mengasihi keluarga.

## **D. Gangguan Autisme**

Autisme merupakan salah satu kelompok dari gangguan perkembangan pada anak. Menurut Veskarisyanti (2008) dalam bahasa Yunani dikenal kata autis, “auto” berarti sendiri ditujukan pada seseorang ketika menunjukkan gejala hidup dalam dunianya sendiri atau mempunyai

dunia sendiri. Autisme pertama kali ditemukan oleh Leo Kanner pada tahun 1943. Kanner mendeskripsikan gangguan ini sebagai ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, gangguan berbahasa yang ditunjukkan dengan penguasaan bahasa yang tertunda, *echolalia*, pembalikan kalimat, adanya aktivitas bermain *repetitive* dan *stereotype*, *rote* ingatan yang kuat dan keinginan obsesif untuk mempertahankan keteraturan di dalam lingkungannya.

Teori terkait autisme juga banyak diurai dalam buku DSM V (Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition). Menurut DSM V, autisme adalah gangguan perkembangan pada komunikasi dan interaksi dalam hubungan sosial serta adanya perilaku abnormal yang jelas dan adanya keterbatasan pola perilaku dalam aktivitasnya (American Psychiatric Association, 2013).

American Psychiatric Association, melakukan perubahan DSM-IV-TR pada tahun 2013 menjadi Diagnostic Manual of Mental Disorder-5 atau disebut dengan (DSM-5). Definisi gangguan perkembangan pervasif tidak lagi digunakan, diganti dengan autism spectrum disorders (ASD) atau gangguan spektrum autisme (GSA). Berdasarkan DSM-5 gejala GSA hanya dibagi menjadi 2 yaitu: 1) gangguan komunikasi sosial atau interaksi sosial, 2) adanya perilaku restriktif (terbatas) dan repetitive (berulang-ulang). Gangguan spektrum autisme, mencerminkan karakteristik klinis yang luas, tidak lagi dibagi menjadi beberapa sub tipe.

## **E. Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autisme**

Orang tua yang memiliki anak dengan gangguan autisme memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar dalam proses pengasuhan dan penanganan anak autisme. Namun secara teknis dan emosi, ibulah yang menempati posisi paling penting dalam penerimaan dan kesiapan dalam mengasuh anak dengan gangguan autisme (Sa'diyah, 2016).

Faradina (2016) mengatakan bahwa orang tua yang belum mampu menerima ketika memiliki anak dengan gangguan autisme sering mengalami konflik dalam dirinya seperti sedih berkepanjangan, merasa berat menjalani kehidupan sehari-harinya, merasa memikul beban yang sangat berat, dan kehabisan waktu untuk memikirkan sendiri solusi dari konflik yang ia rasakan sehingga pada akhirnya orang tua tidak akan puas dengan pencapaian tahap penerimaan dirinya terhadap kondisi yang ia alami.

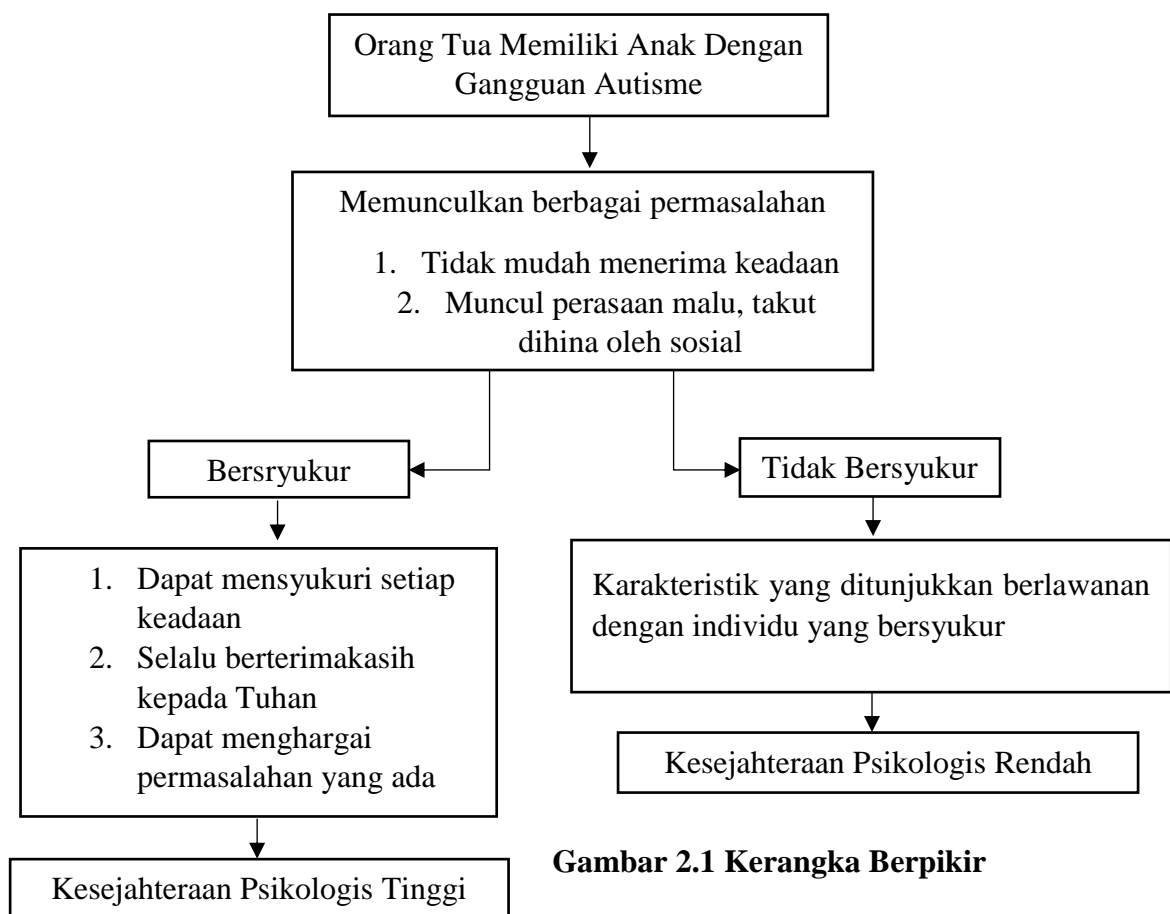
## **F. Kerangka Berpikir**

Emmons & Tsang (2002) berpendapat bahwa individu yang bersyukur tidak hanya menunjukkan sikap positif seperti tekun dalam menjalani hidup, antusias dan penuh perhatian, tetapi juga lebih murah hati, empati terhadap orang lain dan bersedia membantu orang lain. Froh (2010) menyatakan bahwa dengan bersyukur dapat menjadikan individu merasa lebih sejahtera, optimis dan merasakan kepuasan dalam hidupnya.

Menurut Watkins, (2003) individu yang memiliki rasa syukur dapat mengindikasikan sejauhmana individu tersebut merasa bahagia dilihat dari sejauhmana mereka bersyukur terhadap hidupnya. (Peterson & Seligman,

2004) juga menyatakan bahwa rasa syukur adalah ungkapan terimakasih dari individu yang mendapat respon baik dari pemberian orang lain, baik pemberian itu berupa nyata atau kedamaian bagi individu tersebut.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi atau tingkatan kemampuan seseorang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dan dapat membuat suatu keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, serta mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan lingkungan yang nyaman, yang membuat hidupnya lebih bermakna, berusaha mengeksplorasi dalam mengembangkan diri. Dapat bersikap optimis, serta dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungannya.



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

## **G. Hipotesis**

Kebersyukuran merupakan rasa menerima keadaan apa adanya, akan tetapi tidak semua keadaan dapat diterima salah satunya ialah tidak dapat menerima kondisi anak yang mempunyai gangguan perkembangan, yang membuat orang tua merasa malu terhadap keluarga maupun orang lain, maka dari perlunya penelitian ini untuk membuktikan apakah kebersyukuran berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak autisme.

**H<sub>1</sub>:** Kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan gangguan autisme.

**H<sub>0</sub>:** Kebersyukuran tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan gangguan autisme.