

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran diartikan dalam bahasa Inggris dikenal dengan *gratitude*, istilah *gratitude* ini diadaptasi dari bahasa Latin yaitu *gratia*, yang memiliki arti kehalusan, kelembutan hati, atau rasa berterimakasih. Segala hal yang berasal dari bahasa Latin ini berkaitan dengan kebaikan, atau memperoleh suatu hal tanpa pamrih (Emmons & McCullough, 2004)

Peterson dan Seligman (2004) mengartikan bersyukur sebagai sikap atau perasaan berterima kasih dan penghargaan terhadap apa yang telah diberikan dalam hidup seseorang, baik itu berupa pemberian yang bersifat nyata dari orang lain maupun suatu ketentraman yang diperoleh dari alam.

Menurut Imam Al-Ghazali, kebersyukuran merupakan suatu pandangan terkait nikmat yang dimiliki merupakan pemberian dari Allah, merasakan kesenangan dari nikmat yang telah diberikan, dan mempergunakan nikmat yang telah diterima untuk melakukan sesuatu dengan tujuan kebaikan yang dikehendaki sang pemberi nikmat, yaitu Allah SWT (Hawwa, 1998).

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti menyimpulkan yaitu kebersyukuran merupakan salah satu ungkapan berterimakasih atas segala sesuatu yang telah didapatkan

dalam hidup, yang berasal dari Tuhan, sesama manusia, maupun makhluk lain yang membuat individu tergerak untuk melakukan hal positif juga.

2. Faktor Kebersyukuran

Menurut McCullough, Tsang, dan Emmons (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya rasa syukur adalah sebagai berikut:

a. *Emotional* atau *Well-being* (Kesejahteraan emosi)

Orang yang merasa bersyukur berpengaruh terhadap emosi positifnya dan *subjective well-being*, sebab itu rasa kebersyukuran memiliki peranan dalam emosi positif dan *subjective well-being* atau kecenderungan bereaksi secara emosional terhadap kehidupannya.

b. *Prosocial* (Prososial)

Pada dasarnya, rasa syukur dianggap prososial karena dapat menjadi acuan bagi motivasi seseorang terhadap tindakan orang lain untuk ikut berperan dalam kesejahteraan hidupnya.

c. *Spirituality* atau *Religiousness* (Spiritual atau Religiusitas)

Faktor ini berhubungan dengan keagamaan dan keimanan seseorang, artinya kebersyukuran dapat meninjau seseorang dalam pengakuannya bahwa ada hal lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan hidupnya, seperti Tuhan, keberuntungan, kesempatan, dan hal lain yang berkaitan dengan konsep Tuhan.

3. Aspek-aspek Kebersyukuran

Berdasarkan pernyataan McCullough, Tsang, dan Emmons, (2002,) menyatakan aspek kebersyukuran ada empat yaitu sebagai berikut:

- a. *Intensity* (Intensitas): orang yang bersyukur cenderung akan lebih menimbulkan perilaku yang positif dalam menjalankan kehidupannya dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur atas kehidupannya.
- b. *Frequency* (Frekuensi): orang yang merasa bersyukur akan lebih menghargai atas apa yang telah dimilikinya baik itu berupa pemberian Tuhan maupun orang lain.
- c. *Span* (Jangkauan): kebersyukuran yang terjadi pada seseorang ,terjadi dengan seiring berjalannya waktu hal ini dapat berupa keluarga, pekerjaan, kesehatan, maupun kehidupan dengan banyaknya manfaat yang dirasakan.
- d. *Density*: dalam hal ini orang yang bersyukur akan banyak menyebutkan nama-nama orang yang dianggap sumber kebersyukurannya seperti Tuhan, orang tua, teman, keluarga, dan lainnya.

Beberapa aspek kebersyukuran juga dikemukakan oleh Al-Ghazali yang mana sebagai berikut:

- a. Ilmu: aspek ini berhubungan dengan pemahaman seseorang dan berkaitan juga dengan aspek kognitif.
- b. Kondisi hati/ spiritual: aspek ini berkaitan dengan peran emosional seseorang, dalam kata lain orang yang bersyukur akan memiliki kondisi hati yang tenang.

- c. Amal perbuatan: adapun aspek ini berkaitan dengan psikomotorik atau perilaku seseorang.

B. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Berdasarkan pernyataan Lazarus, dan Folkman (1984) , *coping stress* merupakan suatu cara untuk memenuhi suatu tuntutan baik eksternal dan internal yang dirasa menjadi beban di luar dari kemampuan individu dan membahayakan kesejahteraannya. *Coping stress* dapat berupa perubahan kognitif, maupun perbuatan yang dilakukan secara berulang.

Coping stress yakni suatu pengembalian dari efek *stress* yang pernah dirasakan sebelumnya atau respon fisik maupun psikis yang dapat berupa perasaan tidak nyaman, *coping stress* dapat digunakan untuk menurunkan emosi negatif yang merugikan baik itu ditunjukkan dengan respon kognitif maupun dengan perilaku individu itu sendiri (Andriyani, 2019).

Sarafino (2008) mengemukakan *coping stress* merupakan suatu metode yang digunakan seorang individu dalam menanggulangi keadaan yang diartikan sebagai adanya suatu kesenjangan antara upaya dan kemampuan yang menyebabkan timbulnya perasaan *stress* pada diri individu.

Berdasarkan hasil pemaparan dari beberapa tokoh di atas kesimpulannya yaitu, *coping stress* adalah upaya bagi individu untuk dapat mengatasi atau mencegah emosi negatif yang menyebabkan tekanan

mental yang disebabkan adanya ketidak seimbangan antara kemampuan individu dengan beban *stressor* yang dihadapi.

2. Faktor-faktor Mempengaruhi Keberhasilan *Coping Stress*

Berdasarkan pernyataan Lazarus, dan Folkman (1984), ada faktor-faktor yang dapat menyebabkan suatu keberhasilan untuk melakukan *coping stress* yaitu sebagai berikut:

a. Kesehatan dan Energi

Ketika seorang individu memiliki fisik yang sehat dan energi yang baik tanpa adanya suatu gangguan yang berarti, maka akan semakin baik pula upaya penanggulangan dalam menghadapi suatu masalah. Berbeda ketika individu memiliki kondisi kesehatan yang tidak baik seperti sakit, tentu akan menghambat proses penanganan masalah, dan *coping stress* yang dilakukan menjadi tidak efektif. Oleh sebab itu semakin baik kondisi kesehatan seseorang, maka semakin baik pula *problem focus coping* yang digunakan untuk mengatasi stress yang dialami.

b. Keterampilan dalam memecahkan masalah

Keterampilan dalam hal ini merupakan suatu keterampilan dalam mencari informasi, meninjau situasi dengan maksud mengidentifikasi suatu masalah dan upaya mencari atau memilih alternatif tindakan yang akan dilakukan, melakukan antisipasi terhadap tindakan yang akan dilakukan, serta menerapkan rancangan tersebut dalam suatu perbuatan. Semakin tingginya kemampuan *problem*

solving seseorang maka Ia akan menggunakan *problem focused coping* untuk menangani *stress* yang dirasakan, karena pada dasarnya ketika kita memiliki *problem solving* yang tinggi akan lebih mudah dalam mencari solusi pemecahan masalah dan lebih fokus untuk menyelesaikan masalah.

c. Keyakinan diri yang positif

Memandang diri sebagai individu yang baik dapat dijadikan sebagai sumber psikologis yang berperan dalam melakukan *coping stress*. Pandangan dan pemikiran yang positif terhadap diri sendiri akan mengarahkan individu untuk melakukan sesuatu yang baik, serta keyakinan yang positif akan sebuah keseimbangan, kebebasan, dan Tuhan menjadi suatu sumber yang penting. Keyakinan merupakan pandangan konseptual yang menggambarkan dasar memperkirakan suatu fenomena, memutuskan apa yang sedang terjadi, bagaimana sesuatu itu terjadi di lingkungan, dan membuat perspektif yang berbeda terhadap suatu hikmah.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial tidak semata berdasar pada seberapa banyak orang disekitar kita yang mampu memberikan dukungan, dukungan sosial mengarah pada seberapa puas dan bermakna dukungan sosial yang dirasakan seorang individu. Dukungan sosial rata-rata mengarah kepada suatu pandangan ketentraman, perhatian yang berlebih, maupun bantuan yang diperoleh oleh seorang individu dari individu lainnya.

e. Sumber daya material

Sumber daya material biasanya mengarah pada ketersediaan material berupa uang yang dimiliki, hal ini berkaitan dengan proses penerimaan atau perolehan barang dan jasa yang dilakukan oleh seseorang. Selain apa yang telah disebutkan di atas, kesuksesan individu dalam melakukan *coping* dapat juga diakibatkan oleh adanya hambatan yang menghalangi individu, hambatan yang di maksud diantaranya merupakan hambatan personal dan hambatan lingkungan.

Hambatan personal mengarah pada nilai-nilai budaya yang dipercayai dan keyakinan yang dianut dalam menanggulangi kelemahan pada diri seseorang. Hambatan yang bersumber dari lingkungan biasanya berupa tuntutan yang bertabrakan dengan kemampuan individu, sehingga hal ini dapat mengganggu *coping*. Semakin banyak gangguan yang diterima dari lingkungan, akan membuat individu kesulitan untuk menggunakan kemampuannya untuk menanggulangi masalahnya.

3. Aspek-aspek *Coping Stress*

Menurut Lazarus, dan Folkman (1984), terdapat 2 jenis *coping*, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

- a. *Emotion focused coping*, merupakan penanggulangan *stress* dengan cara mengatur respon emosi yang disebabkan oleh *stressor*. *Emotion focused coping* lebih mementingkan upaya dalam meredam emosi

negatif yang diakibatkan oleh suatu tekanan yang terjadi. Adapun aspek-aspeknya sebagai berikut:

- 1) *Distancing*, merupakan upaya kognitif yang memiliki maksud menjauhkan diri dari suatu persoalan atau menciptakan landasan yang positif
 - 2) *Escape avoidance*, yaitu berangan-angan terkait keadaan atau melakukan perbuatan untuk menghindari dari keadaan yang tidak diinginkan. Individu berandai bahwa masalah akan pergi, atau mencoba untuk mengabaikan masalah yang sedang dihadapi dengan tidur maupun minum-minuman alkohol.
 - 3) *Self control*, Yaitu usaha dalam mengontrol diri atau perbuatan untuk menyelesaikan masalah.
 - 4) *Accepting responsibility*, merupakan usaha dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi namun sembari memikirkan jalan keluarnya.
 - 5) *Positive reappraisal*, mengembangkan sesuatu yang positif dalam diri salah satunya dengan menanamkan sifat religius.
- b. *Problem focused coping*, merupakan penanggulangan *stress* dengan menyelesaikan masalah yang menjadi awal dari *stress*, aspek-aspeknya adalah sebagai berikut:
- 1) *Confrontive coping*, merupakan usaha untuk membereskan masalah secara konkret

- 2) *Planfull problem solving*, mencari tahu terkait keadaan yang dapat membuat masalah serta mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi secara langsung.

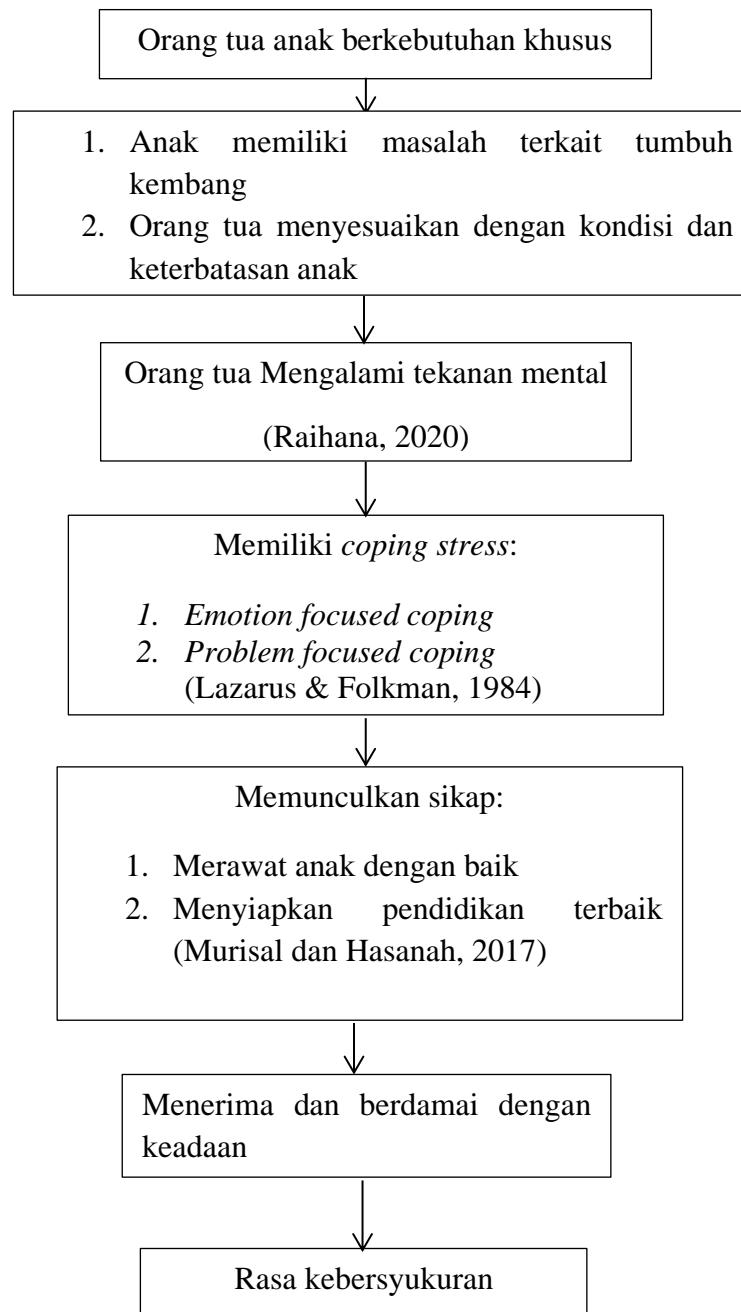
Aspek-aspek *coping stress* yang dikemukakan oleh Andriyani (2019) diantaranya sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial emosional: mencari dukungan sosial, melalui dukungan emosional, simpati, atau perhatian.
- b. Interpretasi sosial: mendorong seseorang untuk secara proaktif mengatasi masalah
- c. Penerimaan: Keadaan dimana memaksa seseorang untuk dapat mengatasi masalah.
- d. Penolakan: penolakan biasanya diklaim dapat membantu meminimalisir stres dan dapat menjadi fasilitas *coping*.
- e. Religi: Sikap seseorang untuk mengatasi masalah dengan melibatkan peran religi

C. Kerangka Berpikir

Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus biasanya cenderung memiliki kesulitan atau masalah terkait tumbuh kembang anak dan penyesuaian dengan kondisi keterbatasan yang dimiliki anak, hal ini akan memicu adanya tekanan mental (Raihana, 2020), oleh sebab itu dibutuhkan *coping stress* bagi orang tua. *Coping stress* memiliki dua jenis yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* yang keduanya memiliki fungsi masing-masing, dengan adanya *coping stress* tersebut maka akan

memunculkan sikap merawat anak dengan baik serta merencanakan Pendidikan terbaik bagi anak yang kemudian hal ini akan membuat orang tua berdamai dan menerima keadaan anak dan meningkatkan kebersyukuran pada orang tua

Gambar 1. Kerangka Berpikir 1

D. Hipotesis

1. Hipotesis mayor

Terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan kebersyukuran pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus

2. Hipotesis minor

a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotion focused coping* terhadap kebersyukuran pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus

b. Terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* terhadap kebersyukuran pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus