

Gratitude pada Ibu Rumah Tangga dengan Anak Autism Spectrum Disorder (ASD)

Gratitude in Housewives with Autism Spectrum Disorder Children

Ma'rifatu Syafa'atin Cita

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: marifatu.22198@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak


Seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD diketahui memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari biasanya karena adanya tuntutan pengasuhan yang intens disertai pekerjaan rumah yang harus diselesaikan. Salah satu faktor yang dapat membantu menurunkan stres tersebut adalah *gratitude*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses terbentuknya *gratitude* pada ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan secara lebih mendalam. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD, partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terbentuknya *gratitude* dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu emosi dan kesejahteraan, karakter prososial, serta spiritualitas dan religiusitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* terbentuk melalui proses adaptasi yang melibatkan berbagai faktor yang juga berperan penting dalam membantu ibu menghadapi stres pengasuhan.

Kata kunci : *Gratitude*; ibu rumah tangga; ASD

Abstract

A housewife who has a child with ASD is known to experience higher levels of stress than usual due to the intensive caregiving demands accompanied by household responsibilities that must also be completed. One factor that can help reduce this stress is gratitude. Therefore, this study aims to explore the process of gratitude development in housewives who have children with ASD. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach to gain a deeper understanding of the participants' subjective experiences. The participants in this study consisted of five housewives who have children with ASD, selected using a purposive sampling technique. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The results showed that the development of gratitude was influenced by three main factors, namely emotions and well-being, prosocial character, and spirituality and religiosity. This study indicates that gratitude is formed through an adaptive process involving various factors that also play an important role in helping mothers cope with parenting stress.

Keywords : *Gratitude*; housewife; ASD

Article History	<i>*corresponding author</i>
<p>Submitted : 13-05-2026</p> <p>Final Revised : 24-05-2026</p> <p>Accepted : 25-05-2026</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Jumlah anak yang terdiagnosa Autism Spectrum Disorder (ASD) meningkat setiap tahunnya. Dilansir dari penelitian yang dilakukan oleh Center for Disease Control and Prevention (CDC) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kasus ASD meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2016 ditemukan 1 dari 54 anak yang terdiagnosa ASD, tahun 2018 meningkat menjadi 1 dari 44, tahun 2020 meningkat menjadi 1 dari 36, dan penelitian terbarunya yang dilakukan pada tahun 2022 jumlah anak yang terdiagnosa ASD meningkat menjadi 1 dari 31 (Center for Disease Control and Prevention, 2025). Sedangkan, di Indonesia belum ada data resmi terkait jumlah anak yang terdiagnosa ASD di Indonesia. Namun, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa pada tahun 2018 jumlah anak ASD di Indonesia diperkirakan mencapai 2,4 juta orang dan jumlahnya meningkat sebanyak 500.000 anak setiap tahunnya (Arlinta, 2025). Selain itu, Yayasan Cinta Harapan Indonesia Autism Center menyatakan dari SLB Seluruh Negeri terdapat 144.621 anak yang tercatat sebagai anak berkebutuhan khusus, dan FK KMK UGM menyebutkan pada tahun 2019 anak ASD di Indonesia diperkirakan mencapai 4 juta orang (YCHI Autism Center, t.t.).

Autism Spectrum Disorder (ASD) merupakan salah satu gangguan neurologis yang ditandai dengan keterbatasan dalam komunikasi dan interaksi sosial yang disertai dengan adanya perilaku berulang yang terbatas (Dewi & Morawati 2024). ASD juga merupakan salah satu gangguan perkembangan pada anak. Anak dengan gangguan perkembangan akan mengalami kesulitan dalam berbagai aspek kehidupannya, seperti gangguan bahasa, komunikasi, dan kemandiriannya. Pada DSM-V-TR, disebutkan bahwa anak ASD memiliki kekurangan dalam komunikasi sosial dan interaksi sosial dalam berbagai situasi, memiliki pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan diulang-ulang, memiliki gangguan perkembangan sejak dini, dan memiliki kesulitan dalam fungsi sosial, pekerjaan, dan berbagai fungsi kehidupannya saat ini (American Psychiatric Association, 2022).

ASD diklasifikasikan menjadi 3 tingkat keparahan yang dilihat dari seberapa butuh mereka untuk dibantu dalam kebutuhan sehari-hari. Penilaian tingkat keparahan ini dilihat berdasarkan pada dua karakteristik inti pada kriteria ASD, yaitu 1) Kemampuan sosial dan komunikasi, misalnya tidak melakukan kontak mata saat komunikasi dan tidak dapat berkomunikasi secara dua arah dengan orang lain, dan 2) Pola perilaku terbatas dan diulang-ulang, seperti melakukan gerakan berulang, mengepak-gepakkan tangan, dan memiliki ketertarikan intens pada objek yang sangat spesifik (Waizbard-Bartov dkk., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, perhatian dan bantuan dari orang tua dan orang-orang terdekatnya akan sangat dibutuhkan oleh anak ASD. Menjadi orang tua atau pengasuh bagi anak berkebutuhan khusus merupakan tantangan yang besar, diperlukan kesabaran dan energi yang besar untuk menghadapinya. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus rentan mengalami stres karena tuntutan finansial, emosional, sosial, dan fisik. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Ghaisani & Hendriani (2022) menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak penyandang ASD sebagian besar mengalami stres ringan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama terapis ABK, orang tua dengan anak berkebutuhan khusus

memiliki kekhawatiran besar saat anaknya berada di dunia luar, seperti saat sekolah dan bermain bersama temannya, takut akan dirundung dan dipandang sebelah mata. Kekhawatiran ini muncul karena adanya persepsi negatif di masyarakat mengenai anak yang berkebutuhan khusus seperti anak ASD.

Situasi tersebut menjadi pemicu bagi orang tua untuk mengalami stres saat pengasuhan. Stres pengasuhan yang dialami orang tua dapat disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara harapan orang tua terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap anaknya (Nuha dkk., 2020). Stres pengasuhan juga dapat terjadi karena adanya tekanan yang diterima orang tua ketika mengalami kewalahan dalam proses pengasuhan. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ng dkk (2021), bahwa faktor budaya, gejala psikopatologis orang tua, perilaku anak ASD, dan beban yang ditanggung oleh pengasuh menjadi faktor pemicu munculnya stres pengasuhan.

Meskipun pada dasarnya tugas pengasuhan merupakan tanggung jawab kedua orang tua, pada kenyataannya beban ini seringkali tidak terbagi secara setara. Ibu cenderung memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi (Suswaram dkk., 2024). Terutama bagi seorang ibu rumah tangga yang sepanjang hari harus mengasuh anaknya dan melakukan tugas-tugas rumah tangga. Ketidaksetaraan gender yang masih sangat kuat di masyarakat membuat seorang ibu memikul tanggung jawab utama dalam merawat anak (Karpuzluk & Akalın, 2024). Oleh karena itu, seorang ibu rentan mengalami stres pengasuhan.

Stres saat pengasuhan akan berdampak negatif terhadap hubungan antara orang tua dan anak dan juga dapat berdampak pada kualitas hubungan sosial orang tuanya (Suwoto, 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh Marlina dkk (2021), disebutkan bahwa stres pengasuhan dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perubahan sikap orang tua dalam proses pengasuhan anak yang berkebutuhan khusus. Stres yang dialami orang tua dapat berpengaruh pada cara orang tua merespons dan mendisiplinkan anak mereka dan hal ini dapat berdampak pada hasil perkembangan anak secara keseluruhan (Jones dkk., 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, diketahui bahwa stres pengasuhan dapat berdampak pada kedua pihak, baik orang tua ataupun anaknya. Oleh karena itu, menemukan faktor-faktor yang dapat membantu orang tua dalam meredakan stres sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga. Ladapase & Nancy, (2024) menyatakan bahwa *gratitude* menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam menurunkan stres yang dialami orang tua.

Gratitude (Rasa syukur) merupakan salah satu hal yang dapat mengubah kehidupan manusia. *Gratitude* berarti mengakui bahwa suatu hal baik telah terjadi dalam kehidupannya (Watkins & McCurrach, 2021). Teguh & Prasetyo (2021) menyatakan bahwa orang tua yang telah memiliki *gratitude* artinya orang tua tersebut bukan hanya menerima keadaan anaknya tetapi juga bersyukur atas anak yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Hizbullah & Mulyati (2022), menyatakan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor seseorang dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Selain itu, *gratitude* juga memberikan banyak manfaat, seperti meningkatnya kesehatan fisik dan psikologis, meningkatkan kebahagiaan, dan juga kepuasan hidup (Allen, 2018).

Oleh karena itu, ketika orang tua telah memiliki *gratitude* maka tingkat stres yang dialami akan lebih rendah. Hal ini telah dibuktikan pada penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *gratitude* membantu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk mengurangi stres, mencapai kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ladapase & Nancy (2024), menyatakan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh orang tua maka tingkat stres yang dialaminya juga semakin rendah. Kemudian, Ulfasari & Trimulyaningsih (2024), dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *gratitude* dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi kebahagiaan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Hal ini menjadikan *gratitude* sebagai faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian terdahulu telah berhasil membuktikan

manfaat dari *gratitude* tetapi belum mengungkap tentang cara *gratitude* dapat tumbuh pada orang tua dengan anak ASD. Oleh karena itu, peneliti ingin berfokus untuk mengetahui proses terbentuknya *gratitude* pada Ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk memahami fenomena secara menyeluruh yang dialami oleh subjek penelitian dengan mendeskripsikannya dengan kata-kata dan bahasa (Yakin, 2023). Cresswell (2022) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang dilakukan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang disampaikan oleh individu atau kelompok terhadap suatu permasalahan. Salah satu bentuk pendekatan dalam metode penelitian kualitatif adalah pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi ini dapat menggambarkan makna dari pengalaman hidup individu mengenai suatu fenomena yang telah disampaikan oleh partisipan (Cresswell, 2022).

Penelitian fenomenologi bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pengalaman individu (Rasyid, 2022). Fokus dari penelitian fenomenologi adalah mendapatkan gambaran kesamaan pada pengalaman yang dialami individu pada suatu fenomena. Pemilihan pendekatan ini sesuai dengan topik yang akan dibahas pada penelitian ini yaitu tentang *gratitude* pada ibu yang memiliki anak ASD. Hal tersebut dikarenakan *gratitude* merupakan pengalaman yang dirasakan individu secara personal. Sehingga, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui gambaran *gratitude* dan faktor-faktor yang memengaruhi tumbuhnya *gratitude* pada seorang ibu yang memiliki anak ASD.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode yang memungkinkan peneliti dalam memilih partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian dan dianggap dapat mewakili untuk memberikan banyak informasi yang sesuai dengan topik penelitian (Rasyid, 2022). Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Seorang ibu rumah tangga
- 2) Memiliki anak yang terdiagnosa ASD
- 3) Memiliki anak lebih dari satu
- 4) Anak ASD tersebut masih aktif bersekolah di jenjang TK/Pre-School
- 5) Anak ASD tersebut berusia 4-7 tahun

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Inisial	Usia Ibu	Usia Anak	Anak ke-
LZ	34 tahun	5 tahun	2 dari 2
RS	37 tahun	7 tahun	1 dari 4
KG	39 tahun	7 tahun	1 dari 2
NV	49 tahun	7 tahun	2 dari 2
SJ	37 tahun	7 tahun	2 dari 2

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan wawancara mendalam (*In-Depth Interview*). Wawancara dilakukan bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan serta

pendapat partisipan mengenai suatu permasalahan (Cresswell, 2022). Wawancara dilakukan dengan pertanyaan semi-terstruktur yang umumnya merupakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam dan mendapatkan gambaran permasalahan yang lebih lengkap mengenai *gratitude* pada ibu dengan anak ASD dan faktor yang dapat memengaruhi tumbuhnya *gratitude* dalam diri.

Analisis Data

Analisis tematik merupakan sebuah metode yang umum digunakan untuk menganalisis data kualitatif, baik dalam bidang psikologi ataupun bidang lain (Terry dkk., 2017). Terry dkk. (2017) menyebutkan bahwa terdapat tahapan-tahapan dalam analisis tematik, di antaranya adalah:

1) *Familiarising with the data*

Familiarising merupakan langkah awal yang sangat penting dalam analisis tematik. Pada tahap ini, dilakukan pembacaan berulang dengan lebih memperhatikan, mencari pola, keanehan, tidak sekedar menyerap informasi, seperti melakukan transkrip wawancara atau penulisan ulang catatan lapangan. Tahap ini merupakan proses awal dan juga fondasi dalam analisis tematik yang bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam terkait data yang diperoleh.

2) *Generating codes*

Generating codes (coding) merupakan tahap sistematis untuk melabel data yang dianggap bermakna dan relevan dengan penelitian. Proses ini bertujuan untuk meringkas dan mengorganisir data. Pemberian *coding* harus cukup jelas agar peneliti dapat lebih mudah memahami data.

3) *Theme development*

Pada tahap ini, peneliti mulai mengelompokkan kode-kode menjadi pola yang lebih besar dengan menggabungkan kode-kode yang memiliki kemiripan, mengidentifikasi kode yang dapat mewakili kode lain, dan menjadikannya tema sementara.

4) *Reviewing*

Tahap ini bertujuan untuk memastikan tema-tema yang dibuat dapat mewakili data dengan baik dan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Dilakukan penyesuaian tema-data, memperjelas batas antar tema, memastikan analisis tidak jauh dari data utama, dan memastikan kumpulan tema yang sudah dibuat dapat menjawab pertanyaan penelitian.

5) *Defining and naming themes*

Tahap ini bertujuan untuk membantu menyempurnakan analisis akhir dan memastikan setiap tema benar-benar dapat mewakili kisah dari data. Peneliti harus memastikan kedalaman dan makna inti dari tema tersebut agar pembaca dapat dengan mudah memahami konteks penelitian.

6) *Producing the report*

Tahap ini merupakan tahap akhir dari analisis tematik. Peneliti menyempurnakan dan memadukan data, analisis, dan keterkaitan dengan literatur-literatur menjadi laporan analisis yang menjawab pertanyaan penelitian.

Hasil

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari wawancara bersama lima partisipan, ditemukan beberapa tema dan subtema yang menggambarkan faktor-faktor yang memengaruhi seorang ibu mensyukuri kehidupannya, yakni faktor emosi & kesejahteraan, karakter prososial, dan spiritualitas. Tema-tema tersebut dikerucutkan menjadi beberapa sub-tema. Berikut adalah hasil yang diperoleh dan telah disesuaikan dengan tujuan dan fokus penelitian.

Tabel 2. Hasil Penelitian

Tema	Sub-tema
Emosi dan Kesejahteraan	Dukungan dari Keluarga
	Tidak Ada Diskriminasi pada Anak
	Rasa Syukur pada Hal-Hal Sederhana
	Prioritaskan Anak
Karakter Prosocial	Toleransi dan Kesabaran
Spiritualitas & Religiusitas	Kepercayaan pada Tuhan

Emosi dan Kesejahteraan

Bagian ini menggambarkan tentang emosi positif yang dirasakan dan diterima individu sehingga membuat dirinya lebih menghargai hal-hal sederhana dalam kehidupannya. Pada tema ini terdapat empat sub-tema, yakni dukungan dari keluarga, perasaan dihargai dan diterima, rasa syukur pada hal-hal sederhana, dan skala prioritas.

a. Dukungan dari Keluarga

Ketika individu mengalami situasi dan kondisi yang tidak mudah, dukungan dari orang terdekat menjadi sangat berarti baginya, terutama dukungan dari keluarga. Beberapa partisipan menyatakan bahwa dukungan emosional dari keluarga dapat meyakinkan mereka untuk mengambil keputusan yang tidak mudah, berikut adalah pernyataannya:

"alhamdulillah banyak yang support, akhirnya saya keluar, fokus ke anak itu, terutama kuncinya yang saya punya anak-anak seperti ini, nomer 1 saya tak bilangi, terutama keluarga kan harus mendukung saya juga" (NV-P4-W1, 187-191)

"awalnya memang ada rasa ragu gitu tapi lama-lama ya... ngga boleh seperti itu, saya meyakinkan diri aja, dukungan dari suami, dari keluarga juga" (KG-P3-W2, 20-22)

"saya kan awalnya... takut punya anak ke-dua itu bagaimana, meyakinkan diri sendiri, dari suami juga gitu, ya berusaha" (KG-P3-W2, 31-33)

Pada kutipan tersebut, NV menyatakan bahwa dukungan dari keluarga meyakinkannya untuk melepaskan pekerjaan dan fokus pada perkembangan anaknya. Begitu pula KG yang merasakan ketakutan untuk memiliki anak ke-dua hingga ia berhasil meyakinkan diri karena dukungan dari suami dan keluarganya. Selaras dengan pernyataan dari partisipan SJ dan KG, yang menyatakan bahwa keluarga menjadi dukungan utama baginya.

"pokoknya ya yang paling mendukung itu keluarga inti" (SJ-P5-W2, 196-197)

"dukungan dari dulu itu orang tua saya, kayak neneknya G itu yang dukung...dukungan dari keluarga, jadi keluarga kami tuh nggak... apa ya nggak mengucilkan "oh punya anak seperti ini", kan ada ya yang dikucilkan gitu, kita ngga, kita selalu mendukung" (KG-P3-W1, 191-196)

Selama proses wawancara, SJ menyatakan bahwa keluarga intinya paling mendukung dan membantunya untuk mengurus anak ketika dibutuhkan atau ketika dalam keadaan

genting. Di samping itu, KG menyatakan bahwa keluarganya memberikan dukungan dengan memperlakukannya dengan baik tanpa memandang kondisinya dan anaknya. Hal tersebut menjadi salah satu bentuk dukungan psikologis yang diterima KG.

Selain itu, beberapa partisipan menyatakan bahwa kerja sama dengan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan praktis yang membuat mereka dapat melakukan aktivitas-aktivitas lain, berikut pernyataannya:

"kalo yang penting-penting kayak gitu, itu ya pasti kerja sama sama papanya, papanya yang nemenin dia dirumah, terus saya pergi ke sekolah rapat, kayak gitu pokoknya bagi-bagi kalo masalah yang urgent-urgent kayak gitu" (SJ-P5-W1, 248-252)

"kalau... eee utinya lagi ngga ada pesenan kue, atau suami juga lagi ada di rumah, gitu bisa lah me time sebentar" (RS-P2-W2, 95-97)

Bentuk kerja sama yang berbeda dilakukan oleh partisipan LZ dan suaminya, berikut pernyataannya:

"Karena kan saling mbantu ya, untuk menjadi orang tua ABK kan harus saling bantu, maksudnya saling bantu, saling ngingetin, kalo saya capek, ayahnya ngingetin, kalo ayahnya capek ya saya ngingetin, ya harus menerima kalo anak kita ABK gitu" (LZ-P1-W1, 589-593)

"pokoknya saling bantu, saling ngingetin aja, selama ini si... ya karena udah tau porsinya untuk saling bantu ya" (LZ-P1-W1, 598-600)

Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa kerja sama antara LZ dan suami membuat mereka mengetahui batas kemampuan satu sama lain sehingga mereka dapat saling membantu meringankan beban masing-masing. Begitu pula dengan SJ dan RS, kerja sama dengan suami menjadi dukungan yang berarti sehingga mereka tidak mengalami kebingungan dalam mengatur waktunya untuk melakukan kegiatan atau aktivitas lain.

b. Tidak Ada Diskriminasi pada Anak

Sesuatu yang dirasakan individu secara pribadi seringkali menjadi salah satu hal penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan diri individu. Ketika individu merasa dirinya diterima dan dihargai dalam lingkungan, individu akan lebih mudah merasakan emosi-emosi positif dalam dirinya. Perasaan dihargai dan diterima tidak selalu diperlihatkan dalam sesuatu yang besar, perasaan tersebut dapat dirasakan oleh individu ketika melihat tindakan-tindakan kecil dari orang-orang disekitarnya, seperti memperlakukan anaknya sama dengan anak lain dan melakukan interaksi sederhana dengan anaknya, berikut pernyataan dari partisipan ini:

"keluarga besar juga amat sangat menerima S yang berkebutuhan khusus itu, tetep... tetep kayak anak-anak lain, tetep sayangnnya, gak dibedain gitu" (RS-P2-W1, 197-200)
"kalo keluarga-keluarga yang sudah tau kalo J kayak gimana, itu pasti kalo ketemu J itu ya anaknya diajak ngobrol, maksudnya ngga di diemin gitu loh, maksudnya ngga disisihkan, kalo keluarga yang sudah tau, yang ndukung, terus sama J itu ngga pilih-pilih gitu kan" (SJ-P5-W2, 236-240)

RS dan SJ merasa dirinya dan anaknya diterima dengan baik dalam keluarga hanya karena melihat keluarga besarnya memperlakukan anaknya dengan baik, tanpa membedakanya dengan saudara yang lain. Penerimaan dari keluarga sangat berarti bagi mereka karena keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak mereka. Partisipan NV memerlukan sedikit usaha untuk membuat anak pertamanya menerima kondisi adiknya, berikut pernyataannya:

"intinya saya yang utama itu saya kasih pengertian ya mbak ke anak saya yang pertama, kondisi adeknya seperti ini, ...maksud saya bukan saya nganu adeknya, ngga, "seandainya adek kalo bisa milih juga ngga pengen seperti ini, pengen kayak kakak" akhirnya dia ngerti mbak" (NV-P4-W1, 214-223)

Partisipan NV mengatakan bahwa sempat terjadi permasalahan karena anaknya melihat adiknya lebih diperhatikan sehingga NV mengambil langkah untuk memberikan pengertian kepada anak pertamanya. Penerimaan dan pengertian dari anak pertamanya membuat NV merasa senang. Selain itu, hal yang sedikit berbeda dialami oleh partisipan LZ dari keluarganya, berikut pernyataannya:

"kalo ke rumah neneknya, sudah tau tuh, disembunyikan tuh, permen, coklat, sudah disembunyikan. Dulu awal-awal ya karena kurang pemahaman juga kan, jadi ya itu dikasih pemahaman kalo gak boleh makan manis, gitu" (LZ-P1-W2, 141-145)

LZ merasa senang karena keluarganya mau berusaha untuk mengerti keadaan anaknya. LZ merasa pendapat dan perannya sebagai orang tua dihargai karena keluarganya mau berusaha untuk mengikuti caranya dalam mengasuh anaknya. Selain dari keluarga, penerimaan dari orang-orang di lingkungan juga penting bagi kesejahteraan individu, seperti yang dirasakan oleh partisipan KG.

"Kalau orang-orang di sekitar ya responnya nggapapa sih "udah nggapapa kok, emang anaknya gitu, gapapa" gitu, biasanya gitu" (KG-P3-W2, 149-151)
"bersyukur juga banyak orang-orang yang mendukung ya, kalau dari lingkungan... ya dari rumah juga sih, tetangga-tetangga juga ngga ada kok yang jauh G gitu" (KG-P3-W1, 222-224)

KG merasa senang mengetahui bahwa anaknya diterima dengan baik oleh tetangga-tetangga hanya dengan melihat tetangganya memperbolehkan anaknya untuk bermain ke rumahnya. Hal ini dapat meringankan beban pikiran KG ketika anaknya bermain di luar rumah.

c. Rasa Syukur pada Hal-Hal Sederhana

Individu yang dipenuhi energi dan emosi positif seringkali lebih mudah untuk mensyukuri hal-hal sederhana dalam kehidupannya. Partisipan menyatakan bahwa melihat perkembangan anaknya sehari-hari sudah membuatnya sangat senang. Berikut pernyataannya:

"ketika dia setahap lebih... setingkat lebih... apa... paham ya, instruksi ya ..., ketika dia bisa melepas pakaiannya sendiri, melepas sepatunya, naroh sepatu ke tempatnya, itu kan sudah bersyukur ya Jadi hal kecil perubahan ya itu wes bersyukur lah" (LZ-P1-W1, 213-229)

"saat melihat perkembangan anak gitu ya pasti, kalo S sekarang sudah mulai ngerti kalo mau BAB di mana, itu udah bikin... eee ada rasa senang juga" (RS-P2-W1, 109-112)

"bersyukur kalau dia udah lebih baik daripada dulu. ...dia sudah lebih ngerti, jadi perkembangannya itu sudah lebih baik lagi, banyak perkembangannya gitu" (KG-P3-W1, 245-249)

"saat lihat perkembangan dia yang mulai bisa mandiri untuk dirinya sendiri, terus kepeduliannya juga sama kayak sama saya, sama ayahnya" (NV-P4-W2, 170-172)

"kayak perkembangannya J sehari-hari, misalnya tiba-tiba dia yang biasanya ngga pernah berekspresi kayak gitu, tiba-tiba dia bisa berekspresi kayak gitu, nah itu yang kadang-kadang saya "oh kok bisa ya, padahal kemarin-kemarin ngga ada, ngga muncul kayak gitu tapi sekarang sudah bisa"" (SJ-P5-W2, 351-356)

Hal-hal sederhana seperti perkembangan anak dan perilaku baik yang ditunjukkan anak sehari-harinya terbukti membuat seluruh partisipan merasa senang. Hal tersebut juga dapat menandakan bahwa anaknya telah mengalami perubahan setiap harinya. Selain itu, melihat interaksi anak dengan saudaranya atau orang lain juga dapat memberikan kebahagiaan kepada individu, berikut pernyataannya:

"Ngelihat interaksi anak-anak itu, terus anak-anak baik-baik aja, ketawa, main bareng gitu" (RS-P2-W1, 123-124)

"kalo sama adeknya gitu, kadang-kadang kan dia sering tengkar gitu, kok tiba-tiba dia mau cium adeknya, ..., terus kadang-kadang dicium adeknya dia mau, kadang-kadang ya hal-hal kecil kayak gitu aja udah buat happy" (KG-P3-W1, 272-278)

RS dan KG merasa bahagia ketika melihat interaksi anak-anaknya, melihat anaknya bermain bersama, dan melihat anaknya saling menyayangi. Sedangkan, partisipan SJ merasa senang ketika melihat anaknya memiliki fisik yang kuat, berikut pernyataannya:

"akhir-akhir ini saya bersyukur karena eee apa ya J kan dikategorikan anak spesial ya, tapi secara fisik itu J kalo saya lihat itu tergolong fisiknya kuat" (SJ-P5-W2, 268-270)

"Terus untuk kayak makannya itu J itu anaknya ngga pilih-pilih, ngga rewel, semua-semua itu mau, sayur apapun mau, mau sayur asem, sayur sop, sayur lodeh, pokoknya semua sayur itu dia mau, saya bersyukur di situ" (SJ-P5-W2, 275-278)

SJ merasa bersyukur anaknya memiliki fisik yang kuat dan bisa menerima makanan apa saja yang diberikan. Tindakan-tindakan kecil yang dilakukan anak-anak mereka telah membuat mereka merasa senang. Ketika hal-hal sederhana sudah membuat mereka senang, kesejahteraan diri mereka juga akan mengikuti karena mereka telah dipenuhi oleh perasaan-perasaan positif dalam diri mereka.

Terkadang, perbandingan sosial memang diperlukan dalam kehidupan. Namun, bukan berarti hal tersebut dapat membuat seseorang menjadi lebih tinggi karena merasa hidupnya lebih baik dari yang lain. Untuk mensyukuri hal-hal sederhana, terkadang individu perlu

melihat ke bawah, tindakan ini dapat menjadi pengingat bagi mereka untuk mensyukuri hal-hal yang telah dimilikinya saat ini. Berikut merupakan pernyataan dari salah satu partisipan:

"saya sama V bisa seperti ini, kadang saya harus lihat ke bawah juga, kadang ada anak-anak yang seperti ini... ya kadang ada yang di usianya di atasnya V masih... ya nyuwun sewu, masih alhamdulillah V., alhamdulillah ya Allah saya... V seperti ini, saya harus lebih banyak bersyukur dari situ. Kalo saya merasa kurang terus, saya merasa kurang... ngga... ngga bisa lihat ke bawah kalo kayak gitu" (NV-P4-W2, 216-225)

NV merasa bahwa kondisi anaknya saat ini sudah cukup baik daripada anak-anak yang lainnya, terlebih lagi jika dirinya selalu merasa kurang atas perkembangan-perkembangan anaknya, maka hal tersebut akan membuat dirinya merasakan beban psikologis yang berlebih. Sama halnya dengan partisipan lain, berikut pernyataannya:

"lihat sekitar itu banyak orang-orang yang eeee kondisinya... mungkin kita sudah susah tapi masih banyak orang yang lebih susah dari kita. Jadinya ya, ya itu tadi harus bersyukur, punya anak berkebutuhan khusus kan ada yang kondisinya lebih berat gitu kan, jadi itu yang bikin apa ya... merubah... menambah rasa syukur itu" (RS-P2-W1, 95-103)

"Kalau G... ya bersyukur dia bisa... masih bisa jalan, Kalau dilihat dari temen-temennya yang lain, ada yang... orang-orang yang anaknya ngga bisa jalan, di tempat tidur. Itu saya masih bersyukur dengan G yang keadaannya seperti itu" (KG-P3-W1, 139-144)

"yang diterapi itu... maaf ya, masih disapih, masih ngeluarin air liur ngga berhenti-berhenti, terus jalan aja susah, terus harus pake kursi roda, ya pokoknya alat bantu kursi roda didorong orang tuanya, gitu tuh, itu yang membuat saya masih bersyukur karena J masih bisa... secara fisik tuh masih normal, nggak kekurangan ..., itu yang membuat saya masih bersyukur" (SJ-P5-W2, 23-30)

RS, KG, dan SJ menyatakan bahwa mereka bersyukur atas kondisi anaknya saat ini yang masih diberikan kesehatan secara fisik tanpa memerlukan perawatan atau alat bantu untuk menopang pertumbuhannya. Di samping itu, perbandingan sosial ini juga dapat membuat individu merasa bahwa dirinya tidak sendirian dalam menjalani kondisi ini, berikut pernyataan dari partisipan LZ:

"jadi banyak di luar sana yang... apa maksudnya "kita itu ngga sendiri kok, banyak, bahkan ada yang kondisinya lebih parah dari anakku" kayak gitu, jadi ya disyukuri aja lah" (LZ-P1-W1, 444-447)

"Jadi gabung sama orang tua ABK itu dapet nilai plus juga, jadi istilahnya... kita ngga ngenes sendiri, banyak orang tua juga yang sama maksudnya" (LZ-P1-W1, 431-434)

Setelah bergabung dan mengenal orang tua lain yang mengalami hal yang sama, LZ merasa bahwa dirinya tidak menjalani kondisi ini sendirian. LZ juga menyatakan bahwa mengenal orang tua lain yang mengalami hal yang sama dapat membuat dirinya mensyukuri hal-hal yang telah dimiliki saat ini.

d. Prioritaskan Anak

Bagian ini akan membahas tentang proses individu membagi fokusnya dalam segala hal yang perlu mereka lakukan. Bagian ini juga akan membahas tentang proses individu memilah informasi yang perlu diterima dan tidak sehingga mereka dapat lebih fokus pada prioritas mereka.

Setiap individu memiliki kekhawatirannya masing-masing, seperti tentang perkembangan anaknya yang terlambat atau tentang masa depan anaknya. Berikut pernyataan dari beberapa partisipan:

"kita gak tau keadaan untuk masa depan ya kan, sehari, sedetik, 5 menit, jadinya yowes dijalani aja apa adanya. Mungkin menerima "oke anakku ini ABK" jadi aku harus punya goals goals tertentu untuk memahami" (LZ-P1-W1, 495-498)

LZ memiliki target yang perlu dicapai sehingga ia akan lebih fokus untuk mencari cara agar dapat mencapai target tersebut. Sedangkan, KG mengusahakan untuk memberikan fasilitas terbaik yang dapat membantu perkembangan anaknya, seperti pada pernyataannya:

"Setelah itu kan udah terdiagnosa seperti itu, kan diterapi, di sini juga diajarin, itu lama-lama dia sudah mengerti, gitu... yang saya dapat sih di anak itu sudah mulai bisa diajak komunikasi" (KG-P3-W1, 180-183)

LZ dan KG lebih memilih untuk fokus pada perkembangan anaknya, mereka lebih berusaha untuk mencari cara agar dapat membantu anaknya berkembang secara optimal.

Selain itu, menetapkan skala prioritas juga dapat membantu individu untuk memilah informasi yang perlu diambil atau tidak, seperti yang dikatakan oleh beberapa partisipan:

"udah lah cuek aja gitu, yang penting anak saya nggak mengganggu orang, ngga menyakiti orang" (RS-P2-W1, 239-240)

Partisipan RS lebih fokus untuk memperhatikan anaknya agar tidak mengganggu orang lain. Partisipan NV mengatakan hal yang hampir sama,

"Pokoknya intinya saya itu aja mbak, pokoknya yang utama saya sama suami saya... intinya 1 kita ngga boleh malu, gimana pun pokoknya kita... untuk kenyamanannya V" (NV-P4-W1, 285-288)

Partisipan NV memilih untuk fokus pada kenyamanan anaknya sehingga ia dapat memilah informasi yang benar-benar ia perlukan. Sama halnya dengan NV yang mementingkan kenyamanan anaknya, SJ mengatakan bahwa hal utama baginya adalah melihat anaknya terfasilitasi dengan baik, berikut pernyataannya:

"Kalo saya sih ngga ambil pusing ya, sementara saya ngga hidup dari mereka, yang penting anak saya kebutuhannya tercukupi saya ngga masalah sih" (SJ-P5-W1, 274-276)

Penetapan prioritas dapat membuat individu lebih fokus dalam mencapai tujuan tertentu. Selain itu, penetapan tujuan yang realistis juga membuat individu lebih bisa menyaring segala informasi dan pengaruh dari luar yang dapat mengganggu fokusnya dalam proses mencapai tujuan tertentu.

Karakter Prososial

Bagian ini akan membahas tentang karakter prososial individu yang kuat atau tentang sikap individu terhadap orang lain. Karakter prososial yang kuat membuat individu lebih mudah untuk memahami orang lain, mudah memaafkan, menghargai tindakan orang lain, dan memberikan respon dengan cara yang tenang.

a. Toleransi dan Kesabaran

Memiliki anak berkebutuhan khusus membuat mereka dikelilingi oleh kebiasaan masyarakat yang sering kali mudah menilai orang lain. Namun, hal tersebut tidak menghentikan mereka untuk berbuat baik kepada orang lain. Berikut merupakan pernyataan dari beberapa partisipan:

"Mungkin mereka emang gak ngerti ya, kita juga gak bisa maksa mereka harus seperti apa, jadi ya..." (RS-P2-W2, 144-146)

"Ohhh ngga sih, kalo gitu kan wajar, menurut saya itu kalo misalnya tidak seperti itu ya mungkin lagi ngga mood, mungkin orang-orang di sekitar kita itu lagi ngga bagus mood-nya, ada sesuatu, jadi seperti itu" (KG-P3-W2, 72-75)

RS dan KG berusaha untuk memahami kondisi orang lain saat itu karena mereka berpikir bahwa mereka tidak bisa memaksa orang lain untuk berperilaku seperti yang mereka harapkan. Walaupun perlakuan yang mereka terima tidak baik, mereka berusaha untuk bersabar dan memahami kondisi orang lain.

Lain halnya dengan NV dan SJ, ketika mereka mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari orang lain, mereka berusaha untuk memberikan pemahaman dan informasi tentang kondisi anak mereka. Berikut merupakan pernyataannya:

"jadi eeee kan memang ada sebagian orang yang menganggap anak-anak autisme itu seperti apa, ada yang menganggapnya autisme itu idiot padahal sebetulnya kan bukan seperti itu, kan mayoritas kan gak paham banget kan, ya ada yang seperti itu. Pokoknya intinya saya sudah menyampaikan seperti itu, eee ada yang paham, ada yang ngga, pokoknya saya intinya itu mbak" (NV-P4-W1, 257-263)

"tapi memang kalo ada misalnya yang... mungkin maaf, anak-anak kan mungkin ada yang belum paham ya kalo misalnya J ini spesial, makanya saya mencoba kasih pemahaman" (SJ-P5-W2, 259-262)

Pada kutipan tersebut dapat dilihat bahwa NV berusaha untuk bersabar dengan cara menjelaskan kondisi anaknya. NV tidak menyangkal bahwa orang lain tidak selalu dapat menerima penjelasannya sehingga ia merasa harus meminta maaf jika orang lain merasa anaknya mengganggu sembari menjelaskan kondisinya saat itu. Sama halnya dengan SJ, ia juga berusaha untuk memberikan pemahaman ketika ada anak-anak lain yang tidak mau bermain dengan anaknya karena melihat anaknya yang berbeda dari anak-anak lain. Partisipan LZ mengalami hal yang sedikit berbeda, berikut pernyataannya:

"dulu tetangga tuh menilainya masih gini "kok beda ya anaknya Bu L" ya saya jelasin kalo memang anak saya kayak gini. Kebetulan itu lingkungan... satu lingkungan RT

itu ada anak autisme itu banyak mbak, nggak Z tok. ..., jadi mereka juga paham" (LZ-P1-W2, 152-159)

Sama seperti yang lainnya, LZ memberikan respon yang tenang dengan memberikan pemahaman kepada orang lain tentang anaknya. Namun, respon tenang yang diberikan LZ juga dipengaruhi oleh respon orang lain yang juga sama baiknya. LZ tinggal di lingkungan dengan orang-orang yang sudah memahami tentang anak berkebutuhan khusus sehingga mereka lebih mudah untuk saling memahami.

Spiritualitas & Religiusitas

Pada bagian ini membahas tentang spiritualitas keagamaan yang menjadi dorongan bagi individu untuk mensyukuri dan percaya bahwa hal-hal baik akan datang padanya, seperti kepercayaan pada takdir dan kekuatan tuhan.

a. Kepercayaan pada Tuhan

Landasan keagamaan merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan kita. Setiap agama di dunia ini pasti mengajarkan ajaran-ajaran yang baik untuk penganutnya, salah satunya adalah rasa kebersyukuran dan kecukupan atas apa yang dimilikinya. Kepercayaan ini juga dapat membuat individu mempercayai bahwa segala usahanya akan membuahkan hal baik, seperti pernyataan dari partisipan ini:

"berat pasti berat mikirnya nanti gimana tapi Allah kan nggak mungkin membiarkan, maksudnya ya wes let it flow ... ya yang bikin rencana kan Allah, jadinya ya gak usah direncanain, yawes mengalir aja, kayak gitu" (LZ-P1-W1, 509-518)

"sebenarnya itu ada sih ketakutan itu, nanti besarnya gimana, tapi ya insyaallah... kan kita apa ya mengusahakan yang terbaik buat dia ya, biar Allah yang... apa ya namanya, Allah yang mengatur" (RS-P2-W1, 188-191)

"gapapa, udah berdoa'a aja pasti diberikan yang terbaik" (KG-P3-W2, 34)

LZ, RS, dan KG percaya bahwa mereka hanya perlu mengusahakan yang terbaik dan nantinya tuhan akan memberikan yang terbaik pula untuk mereka. Sedangkan, SJ mensyukuri bahwa Tuhan masih memberikan kesehatan fisik untuk anaknya, berikut pernyataan SJ:

"ya saya bersyukur J secara fisik masih dikasih kesehatan sama tuhan" (SJ-P5-W2, 136-137)

Selain itu, beberapa partisipan juga merasa bahwa anak merupakan titipan dari tuhan yang dipercayakan kepadanya, berikut pernyataan dari partisipan:

"memang istilahnya itu... dikasih sama Allah gitu lah. Jadi ya menerima dulu, menerima anakku ABK" (LZ-P1-W1, 118-119)

"ya saya gini aja, mungkin Allah percaya sama saya, sama suami saya, saya dititipi anak-anak spesial kayak gini" (NV-P4-W1, 351-353)

NV dan LZ percaya bahwa tuhan memberikan sesuatu sesuai dengan kemampuannya sehingga dengan kepercayaan tersebut mereka mampu menerima kondisi mereka saat ini. NV juga percaya di tengah kesulitannya dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus ini pasti disertai hal baik lainnya yang terjadi dalam kehidupannya, berikut pernyataannya:

"anak seperti ini kan memang kebutuhannya kan besar, mahal, ngga murah, cuman yakin saya bismillah aja Allah pasti kasih rejeki yang lebih lewat anak ini, saya yakin" (NV-P4-W1, 296-299)

NV percaya bahwa anaknya selalu mendatangkan berkah yang tidak terduka bagi NV dan keluarga. Kepercayaan yang dipegang oleh masing-masing partisipan mendorong mereka untuk melihat hal-hal baik dan mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya.

Pembahasan

Seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD seringkali merasakan stres yang disebabkan oleh tantangan dan tanggung jawab untuk merawat anak secara intensif. Stres yang dialami seorang ibu tersebut dapat memberikan tekanan secara psikologis (Maftai dkk., 2024). Selain berdampak pada psikologisnya, stres tersebut dapat berdampak pada kualitas hidup seorang ibu, salah satunya yaitu pada interaksi sosialnya (Fante dkk., 2024). Namun, *gratitude* secara konsisten memberikan dampak positif bagi individu, seperti meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan dapat mengurangi stres. Penelitian Humaira & Wahyudi (2023) menyatakan bahwa *gratitude* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu seorang ibu yang memiliki anak ASD.

Emosi dan kesejahteraan ini mengacu pada kemampuan individu untuk memiliki perasaan-perasaan positif dan dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-harinya. Pikiran dan perasaan yang positif juga terbukti dapat membantu anak dalam meningkatkan interaksi sosial yang lebih baik (Sari & Rahmasari, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Chaki & Faran (2025) menyatakan bahwa dukungan dari orang terdekat dapat berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh partisipan menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, terutama dari suami memiliki pengaruh dalam menumbuhkan emosi positif dan kesejahteraan seorang ibu yang memiliki anak ASD.

Dukungan yang diterima dapat berupa bantuan praktis dan juga dukungan secara emosional. Partisipan SJ dan RS menerima dukungan dalam bentuk bantuan praktis, yakni ketersediaan anggota keluarga untuk bekerja sama sehingga SJ dan RS dapat melakukan aktivitas lain. Partisipan LZ bekerja sama dengan suaminya sehingga dapat saling membantu karena telah mengetahui batas kemampuan satu sama lain dan dapat meringankan beban masing-masing. Kuswandy & Analya (2025) menyatakan bahwa ketika seorang ibu yang mengasuh anak ASD merasakan dukungan dan perhatian ketika mengalami kesulitan, mendapatkan timbal balik yang dibutuhkan, dan menyadari bahwa orang lain bersedia untuk meluangkan waktu untuk membantunya dan turut serta dalam pengasuhan, beban psikologis yang dirasakan cenderung berkurang.

Ketika seorang ibu merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya, ia cenderung akan memiliki kemampuan dalam mengelola emosi yang lebih baik ketika menghadapi tantangan dalam pengasuhan (Lai, 2024). Seluruh partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka merasakan emosi-emosi positif ketika melihat anaknya tidak mendapatkan diskriminasi dari orang-orang di sekitarnya, ia merasa dihargai dan diterima dalam lingkungannya. Hasil ini didukung oleh penelitian Futihaturobbiah dkk. (2025) yang menyatakan bahwa tindakan-tindakan kecil dari orang lain, seperti sekedar menyapa dan perlakuan baik yang tidak membedakan anaknya dengan anak lain membuat individu merasa diterima dan divalidasi perjuangannya selama mengasuh anak, penerimaan tersebut menjadi sumber kekuatan psikologis bagi individu.

Penerimaan orang lain merupakan komponen penting yang mendorong individu merasakan kesejahteraan emosional. Ketika perasaan individu dihargai dan divalidasi, hal tersebut dapat meningkatkan harga diri yang juga mendukungnya untuk memiliki kesejahteraan emosional (Agustina dkk., 2024). *Gratitude* dapat tumbuh dari perasaan diterima karena individu merasa bersyukur atas perlakuan yang mereka terima dari lingkungan sosial mereka.

Ketika individu mudah mensyukuri hal-hal sederhana dalam kehidupan mereka, individu akan lebih mudah untuk memiliki suasana hati yang damai. Bagi partisipan dalam penelitian ini, momen-momen sederhana yang positif dan perkembangan kecil dari anaknya dapat membuatnya merasa senang, seperti melihat perkembangan anaknya, interaksi dan kebersamaan anak-anaknya, dan melihat anaknya

sehat secara fisik. Hasil ini didukung oleh McGee dkk. (2024) yang menyatakan bahwa mengarahkan perhatian pada hal-hal positif yang dimiliki saat ini dapat meningkatkan kepuasan dan makna hidup individu. Fokus pada pengalaman sederhana yang bermakna dapat mengubah pandangan individu dari kesulitan menuju keberkahan sehingga hal ini dapat memperkuat *gratitude* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional individu.

Meskipun terdengar kontradiktif, setiap individu memerlukan perbandingan antara kehidupannya dengan orang lain. Perbandingan sosial ke bawah dalam hal ini merupakan perbandingan yang dilakukan kepada orang lain yang berada dalam situasi yang lebih buruk. Hal ini dapat menjadi strategi koping yang positif untuk meningkatkan rasa syukur dengan menyadari bahwa orang lain menghadapi tantangan yang lebih besar dapat membuat individu lebih menghargai kondisinya sendiri (McGee dkk., 2024). Partisipan merasa bersyukur atas kondisinya saat ini ketika melihat masih banyak anak berkebutuhan khusus yang kondisinya lebih parah dari anaknya. Bukan berarti individu mengabaikan kesulitan yang dialami, melainkan individu melihat dengan pandangan yang lebih luas, dan melakukan penilaian ulang secara positif terhadap kondisinya saat ini. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lancaster dkk. (2022) yang menyatakan bahwa individu menerima dampak yang positif dari strategi koping penilaian ulang yang positif, hal ini berkaitan dengan ketahanan diri, lebih banyak merasakan emosi positif, dan meringankan beban pengasuhan. Strategi koping ini akan lebih baik jika tidak terlalu sering dilakukan untuk menghindari kebiasaan membandingkan nasib diri dengan orang lain.

Selektif ketika memutuskan tindakan dalam konteks merawat dan mendukung perkembangan anak ASD dapat mengarahkan individu untuk lebih fokus dan lebih menghargai tindakan-tindakan sederhana yang dilakukan oleh anaknya. Ketika individu menetapkan tujuan yang jelas untuk perkembangan anaknya, seperti bisa melakukan komunikasi dasar, kesehatan, dan kenyamanan anak membuat individu lebih fokus dalam memilah informasi yang mereka terima. Individu memusatkan energi mereka pada sesuatu yang mereka anggap penting, hal ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memahami dan menghargai segala dampak positif dari hasil usahanya (Fante dkk., 2024). Partisipan merasa dirinya harus memiliki target yang realistis untuk dicapai, memberikan fasilitas terbaik untuk mendukung perkembangan anak, dan fokus pada kenyamanan anaknya. Hasil dari penelitian Jones dkk. (2019) membuktikan bahwa para ibu yang memiliki anak ASD menyatakan memiliki prioritas tujuan membantu mereka dalam mengurangi stres.

Selain itu, pengalaman menerima dukungan sosial juga dapat memengaruhi cara partisipan berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, respon positif dari orang lain mendorong partisipan untuk melakukan tindakan prososial kepada orang lain. Karakter prososial pada ibu yang memiliki anak ASD dapat menjadi pendorong bagi tumbuhnya *gratitude* terutama melalui interaksi dan respon individu kepada orang lain. *Gratitude* memiliki komponen prososial yang kuat, terutama dapat memengaruhi keinginan seseorang untuk berbuat baik antar sesama, menunjukkan empati, dan terlibat dalam hubungan interpersonal (Algoe & Chandler, 2024; Yu dkk., 2024). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan menunjukkan tindakan prososial kepada orang-orang di sekitarnya.

Terlihat dari tindakan partisipan yang dapat menoleransi tindakan orang lain karena mereka merasa tidak bisa memaksakan semua orang untuk selalu memahami kondisinya sehingga mereka bisa saling memahami keadaan sesama. Kemudian, partisipan juga menunjukkan bentuk kesabaran dengan memberikan penjelasan atau pemahaman kepada orang lain terkait kondisinya. Di samping itu, lingkungan yang inklusif juga mendorong partisipan untuk bersikap baik pada sesamanya. Tindakan prososial yang dilakukan oleh partisipan dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah terjadinya isolasi sosial pada partisipan. Algoe & Chandler (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ketika individu menunjukkan rasa terima kasihnya atas dukungan yang diberikan keluarga, teman, atau orang-orang terdekatnya, hal ini dapat memperkuat ikatan sosial dan dapat menjadi dorongan untuk menjalin interaksi sosial lebih lanjut.

Ketika individu merasa berterima kasih atas dukungan yang diterimanya, mereka akan terdorong untuk memberikan dukungan yang sama dalam situasi yang serupa sehingga dapat memperkuat hubungan interpersonal (Yu dkk., 2024). Hal ini selaras dengan yang dirasakan oleh partisipan LZ, ketika melihat orang terdekatnya mengalami situasi yang sama, individu lebih mudah untuk saling memahami satu sama lain. Lingkaran umpan balik positif ini dapat memicu individu untuk merasakan *gratitude* dalam dirinya yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Spiritualitas dan religiusitas yang didefinisikan sebagai pencarian akan makna dan ditandai dengan keyakinan keagamaan, keduanya dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan proses sosial. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa spiritualitas dan religiusitas menjadi dorongan bagi partisipan untuk mensyukuri dan percaya bahwa hal-hal baik akan datang padanya. Partisipan juga percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya memiliki makna. Bagi seorang ibu yang memiliki anak ASD, keyakinan ini dapat mengarahkannya untuk meningkatkan kapasitas rasa syukur dalam dirinya. Penelitian Maarefi dkk. (2023) menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiusitas memiliki peran penting dalam mengurangi stres dan meringankan beban pengasuhan bagi para ibu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa landasan spiritual yang kuat dapat membantu individu untuk menghargai pengalaman mereka sehingga dapat lebih mudah dalam melihat hal-hal positif dalam kehidupan mereka di tengah kesulitan yang sedang dialaminya. Landasan spiritual membuat partisipan lebih fokus dan lebih tenang dalam menjalankan kehidupannya. Individu sering kali menemukan ketenangan dan kekuatan melalui praktik keagamaan yang mendorong mereka untuk melihat hal-hal positif dan menumbuhkan *gratitude* dalam diri mereka. Keyakinan pada Tuhan menjadi landasan bagi individu untuk menghadapi tekanan emosional dan sosial sehari-hari sehingga individu dapat memperoleh ketenangan dan memiliki arah hidup yang lebih jelas (Ramadhani dkk., 2025).

Spiritualitas dan religiusitas mendorong individu untuk menemukan manfaat dan hal-hal positif yang dihasilkan dari tantangan yang dihadapinya. Partisipan meyakini bahwa di balik tantangan yang dialami, selalu ada hal baik atau keberkahan yang dapat diperoleh. Keyakinan individu tersebut dapat mengarahkannya untuk mengenali kekuatan, kepuasan hidup, dan mendorong untuk melakukan pendekatan pengasuhan yang positif dan penerimaan terhadap kondisi anak sehingga hal ini dapat meningkatkan rasa syukur mereka (Daulay dkk., 2025). Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang tua memiliki ketakutan akan masa depan anaknya. Namun, para partisipan mengungkapkan keyakinan bahwa setiap usaha mereka akan memberikan hasil yang terbaik. Keyakinan ini menunjukkan kepercayaan yang mendalam pada takdir dan keyakinan bahwa usaha terbaik mereka saat ini akan memberikan hasil yang menguntungkan nantinya. Keyakinan bahwa Tuhan memberikan tantangan yang sesuai dengan kapasitas setiap individu dapat membantu individu menerima keadaan mereka saat ini. Alon & Achituv (2024) menyatakan bahwa bagi para ibu yang memiliki anak ASD, hal ini dapat terlihat dari persepsi mereka yang memandang anak sebagai hadiah dari Tuhan atau peran pengasuhan mereka sebagai ibadah sehingga dapat mengubah perspektif dan meningkatkan rasa syukur.

Mengasuh anak berkebutuhan khusus seringkali menuntut biaya, waktu, dan tingkat pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan pengasuhan pada anak-anak biasanya. Namun, partisipan percaya bahwa dari segala tantangan dan kesulitan yang mereka alami saat ini akan selalu ada berkah yang mereka dapatkan. Pemikiran ini terjadi karena adanya perubahan cara pandang dari situasi yang awalnya merupakan ancaman yang luar biasa menjadi suatu yang dapat diatasi (Alon & Achituv, 2024).

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa faktor emosi positif dan kesejahteraan merupakan faktor yang paling banyak memengaruhi individu. Tidak adanya diskriminasi dan penerimaan dari orang-orang sekitar dapat meningkatkan harga diri individu sehingga hal tersebut juga mendukung kesejahteraan emosional individu. Sedangkan, rasa syukur pada hal-hal sederhana dan menentukan fokus yang selektif mendorong individu untuk selalu melihat hal-hal sederhana dan bermakna yang terjadi dalam kehidupannya. Faktor-faktor tersebut membantu partisipan dalam menyesuaikan kondisi psikologis, memaknai pengalaman pengasuhan secara lebih positif, dan mampu menghadapi stres pengasuhan dengan lebih adaptif.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD menumbuhkan *gratitude* di tengah berbagai kesulitan dan tantangan pengasuhan. Tingginya tuntutan pengasuhan dapat memicu stres yang berdampak pada kondisi psikologis dan kualitas hidup ibu. Namun, *gratitude* menjadi salah satu faktor yang membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis. *Gratitude* tumbuh melalui dukungan keluarga, tidak adanya diskriminasi pada anak, kemampuan mensyukuri hal-hal sederhana, dan fokus untuk memprioritaskan anak. Selain itu, karakter prososial, seperti toleransi dan kesabaran dapat mengurangi potensi isolasi sosial seorang ibu. Sementara itu, spiritualitas dan religiusitas

membantu individu menemukan makna dari segala kesulitan yang dialaminya. Oleh karena itu, meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan, seorang ibu rumah tangga yang memiliki anak ASD tetap dapat menumbuhkan *gratitude* dalam dirinya.

Saran

Bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, pikiran yang positif dan tenang menjadi salah satu faktor untuk seorang ibu dapat menumbuhkan *gratitude*. Diharapkan bagi seorang ibu yang mengalami hal yang sama untuk lebih fokus pada hal-hal positif dan menyaring segala informasi yang berpengaruh buruk pada kesejahteraan individu.

Bagi keluarga yang memiliki anak ASD, diharapkan keluarga lebih menyadari pentingnya dukungan terhadap seorang ibu agar dapat melalui kesulitan-kesulitan yang dialaminya.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi pembentukan *gratitude* pada kedua orang tua, yaitu ibu dan ayah. Mengingat tugas untuk mengasuh anak seharusnya tidak hanya untuk seorang ibu, seorang ayah juga mengemban peran penting dalam proses pengasuhan anak.

Daftar Pustaka

- Agustina, A. N., Hafniati, & Ramadhani, N. (2024). The Role of Social Support in Improving Mental Health. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series, 1*(1), 151–159. <https://isices.uin-suska.ac.id/index.php/ISICES/article/view/22>
- Algoe, S. B., & Chandler, K. R. (2024). Experienced gratitude is a catalyst for upward spirals of perceived partner responsiveness. *Current Opinion in Psychology, 55*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101764>
- Allen, S. (2018). *The Science of Gratitude*.
- Alon, R., & Achituv, S. (2024). Perceptions of Motherhood Among Israeli Religious and Haredi Mothers of Children on the Autism Spectrum: From “I feel Like with Him I’m Lost” to “It’s a Gift in My Life.” *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01167-2>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition Text Revision*. American Psychiatric Association.
- Arlinta, D. (2025). Angka Autisme Meningkat, Kesadaran Kian Baik, tetapi Layanan Masih Terbatas. *Kompas*. https://www.kompas.id/artikel/angka-autisme-meningkat-kesadaran-kian-baik-tetapi-layanan-masih-terbatas?status=sukses_login&status_login=login&loc=hard_paywall

- Center for Disease Control and Prevention. (2025, Mei 27). *Data and Statistics on Autism Spectrum Disorder*. Center for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/autism/data-research/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html
- Chaki, H. B., & Faran, Y. (2025). The Effect of Family Characteristics on the Functioning of a Child with an Autistic Spectrum Disorder in Bedouin Society in Israel. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(3), 1078–1087. <https://doi.org/10.1007/s10803-024-06255-z>
- Cresswell, J. W. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6 ed.). SAGE Publications.
- Daulay, N., Daulay, H., & Rohman, F. (2025). Religious Coping of Muslim Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder in Indonesia. *Journal of Disability & Religion*, 29(1), 33–50. <https://doi.org/10.1080/23312521.2024.2372021>
- Dewi, S., & Morawati, S. (2024). Gangguan Autis pada Anak. *SCIENA: Scientific Journal*, 3(6). <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i6.177>
- Fante, C., De Luca Picione, R., Dioni, B., Manari, T., Raffin, C., Capelli, F., Franceschini, C., Lenzo, V., & Musetti, A. (2024). Parental Quality of Life and Impact of Multidisciplinary Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders: A Qualitative Study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06225-x>
- Futihaturrobiah, Setiawati, F. A., & Mashurin. (2025). Peran Masyarakat Inklusif dalam Mendorong Perkembangan Emosi Anak Autis (ASD): Studi Fenomenologi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(3), 351–369. <https://doi.org/10.29210/1178000>
- Ghaisani, Rr. A. M., & Hendriani, W. (2022). Dampak Stress Pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Education and Development*, 10(2), 182–185.
- Hizbullah, K., & Mulyati, R. (2022). The Role of Gratitude and Family Support on Psychological Well-Being of Mothers with Autistic Children. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.13190>
- Humaira, A., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well Being Orangtua dengan Anak Autis di Pangkalpinang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5476>
- Jones, J. H., Call, T. A., Wolford, S. N., & McWey, L. M. (2021). Parental Stress and Child Outcomes: The Mediating Role of Family Conflict. *Journal of*

Child and Family Studies, 30(3), 746–756. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01904-8>

- Jones, J., Rodger, S., Walpole, A., & Bobir, N. (2019). Holding the Cards: Empowering Families Through an ASD Family Goal Setting Tool. *Topics in Early Childhood Special Education*, 39(2), 117–130. <https://doi.org/10.1177/0271121418766240>
- Karpuzluk, A., & Akalın, A. (2024). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğa sahip annelerin ebeveynlik stresi ve çocuk sahibi olma motivasyonları: Analitik-kesitsel bir çalışma. *Anatolian Journal of Health Research*, 5(2), 140–148. <https://doi.org/10.61534/anatoljhr.1439898>
- Kuswandy, A. L., & Analya, P. (2025). Peran Perceived Social Support Terhadap Parenting Stress pada Ibu yang Memiliki Anak ASD di Sekolah “X” Bandung. *Humanitas*, 9(3), 381–390. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i3.13831>
- Ladapase, E. M., & Nancy, M. N. (2024). Analysis Study To Gratitude And Parenting Stress On Parents Of Children With Special Needs. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 984–990. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5932>
- Lai, W. (2024). Exploring the Caregiving Experiences and Challenges of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in Zhuhai City, Guangdong Province, China. *Studies in Social Science & Humanities*, 3(1), 66–84. <https://doi.org/10.56397/sssh.2024.01.07>
- Lancastle, D., Hill, J., Faulkner, S., & Cousins, A. L. (2022). “The stress can be unbearable, but the good times are like finding gold”: A phase one modelling survey to inform the development of a self-help positive reappraisal coping intervention for caregivers of those with autism spectrum disorder. *PLoS ONE*, 17(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264837>
- Maarefi, M., Yazdi, E. A., Saboohi, Z., Hassanvand-Amouzadeh, M., & Taheri-Kharamah, Z. (2023). Correlation of Spiritual-religious Well-being and Care Burden Among Mothers of Children With Autism. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.32598/hsmej.11.1.496.1>
- Maffei, A., Merlici, I.-A., & Dulcianu, A. C. (2024). Insights into the emotional grounds of diverse parenting experiences: risk and protective factors of psychological distress in mothers of children with autism, Down syndrome, and typical development. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/20473869.2024.2331821>
- Marliana, R. S., Prabamurti, P. N., & Handayani, N. (2021). Stres Pengasuhan Ibu dengan Anak Tunagrahita di SLB Negeri Semarang Selama Pandemi

- COVID-19. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4).
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.219-228>
- McGee, J. S., Polson, E. C., Myers, D. R., McClellan, A. M., Ke, W., Zhao, H. C., & Meraz, R. (2024). Gratitude Predicts Meaning in Life in Family Caregivers of Persons with Alzheimer's Disease. *Geriatrics (Switzerland)*, 9(3).
<https://doi.org/10.3390/geriatrics9030072>
- Ng, C. S. M., Fang, Y., Wang, Z., & Zhang, M. (2021). Potential Factors of Parenting Stress in Chinese Parents of Children With Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 36(4), 237–248. <https://doi.org/10.1177/10883576211012599>
- Nuha, F. A., Putri, A. M., & Triswanti, N. (2020). Hubungan Antara Karakteristik Orang Tua dengan Stres Pengasuhan pada Orang Tuan Anak Gangguan Spektrum Autisme. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 36–47.
<https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2953>
- Ramadhani, S., Annapta, M., Agustina, A., Al Fajar, M. F., & Malica, I. R. (2025). Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies Makna Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Anggota IRMA Masjid Agung Palembang. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 4, 768–781.
<https://proceedings.dokicti.org/index.php/CDCS/article/view/335>
- Rasyid, F. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. IAIN Kediri Press.
- Sari, C. R., & Rahmasari, D. (2022). Strategi Komunikasi Orangtua Pada Anak Autis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 171–179.
- Suswaram, S., Brady, N. C., & Boyd, B. (2024). The impact of parenting stress and cultural orientation on communication skills in minimally verbal children with autism spectrum disorders: A comparative study in India and the US. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 112.
<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102337>
- Suwoto, A. N. (2023). Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 55–62. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.24345>
- Teguh, P. M., & Prasetyo, E. (2021). Dinamika Gratitude Pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Experientia*, 9(1), 1–9.
<https://www.neliti.com/publications/392749/dinamika-gratitude-pada-ibu-yang-memiliki-anak-down-syndrome>

- Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic Analysis. Dalam C. Wilig & W. Stainton-Rogers (Ed.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd ed., 2). SAGE Publications.
- Ulfasari, R., & Trimulyaningsih, N. (2024). The Gratitude and Happiness of A Mother with A Child in Special Need. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 10(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.19069>
- Waizbard-Bartov, E., Fein, D., Lord, C., & Amaral, D. G. (2023). Autism severity and its relationship to disability. *Autism Research*, 16(4), 685–696. <https://doi.org/10.1002/aur.2898>
- Watkins, P. C., & McCurrach, D. (2021). Progress in the Science of Gratitude. Dalam C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed., 40). Oxford University Press.
- Yakin, I. H. (2023). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif)* (U. Supriatna, Ed.). CV. Aksara Global Akademia.
- YCHI Autism Center. (t.t.). *Data ABK*. YCHI Autism Center. Diambil 28 Oktober 2025, dari <https://ychiautismcenter.org/statistics>
- Yu, Q., Wang, P., Xia, X., Zhao, L., Zhu, S., & Wang, W. (2024). The mediating roles of social support and basic psychological needs in the relationship between gratitude and adolescent prosocial behavior. *Current Psychology*, 43(17), 15342–15351. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05515-y>