

KONTRIBUSI *GRATITUDE* DAN *ANXIETY* TERHADAP *SPIRITUAL WELL-BEING* PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Asti Meiza¹, Diah Puspasari², N. Kardinah³

Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati,
Jl.A.H.Nasution No.105, Cibiru, Bandung
telp. (022) 87836114, fax. (022) 87836114

¹asti.meiza@uinsgd.ac.id, ²diah_puspasari@yahoo.com, ³n.kardinah@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the effect gratitude and anxiety with spiritual well-being in the parents of children with special needs. Research carried out by the quantitative method with 100 subjects. Data analysis was performed using multiple linear regression model where *Gratitude* and *Anxiety* as independent variables and *Spiritual Well Being (SWB)* as the dependent variable. Results indicate a positive influence between Gratitude and Anxiety to SWB. The majority of the subjects had state anxiety, so they can manage and control the emotions that give a positive effect on SWB.

Keywords: anxiety, gratitude, spiritual well-being

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* (kebersyukuran) dan *anxiety* (kecemasan) terhadap kesejahteraan spiritual pada orangtua Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif terhadap 100 subjek. Analisis data dilakukan dengan model regresi linier berganda dimana *kebersyukuran* dan kecemasan sebagai variabel bebas dan *Spiritual Well Being (SWB)* sebagai variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif antara kebersyukuran dan kecemasan terhadap SWB. Mayoritas subjek memiliki kecemasan sementara sehingga masih dapat mengatur dan mengontrol emosi yang memberi pengaruh positif terhadap SWB.

Kata kunci: kebersyukuran, kecemasan, kesejahteraan spiritual

Pendahuluan

Hadirnya anak dalam sebuah pernikahan dan kehidupan berkeluarga adalah sesuatu yang sangat disyukuri oleh kedua orangtua. Namun bagaimana jika anak yang dilahirkan merupakan anak yang membutuhkan perhatian dan bantuan lebih dibandingkan anak-anak lainnya, bahkan sampai mereka dewasa? Inilah yang terjadi pada Anak Berkebutuhan Khusus. Hallahan dan Kauffman (2006) mendefinisikan *Anak*

Berkebutuhan Khusus (ABK) sebagai anak yang membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus untuk mengembangkan segenap potensi yang mereka miliki. Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) mencatat terjadinya peningkatan jumlah ABK dari tahun ke tahun. Di Indonesia sendiri menurut data yang dikeluarkan dan dirilis oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) jumlah ABK saat ini mencapai 4,2 juta (www.detik.com). Tentunya hal ini akan sangat signifikan pada nasib bangsa ini beberapa dekade ke depan. Kehadiran ABK di dalam suatu keluarga, akan sangat mempengaruhi individu di dalam keluarga tersebut dalam kehidupan keseharian, seperti hubungan antara orangtua, orangtua-anak, antara anak-anak dan keluarga lebih luas.

Pengasuhan ABK sangatlah tidak mudah dan seringkali jika tidak disikapi secara positif dan dilandasi rasa syukur (*Gratitude*) maka akan menimbulkan stres, gangguan kecemasan (*Anxiety*) bahkan depresi pada orangtua. Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa orangtua yang memiliki ABK berada dalam kondisi stress yang lebih tinggi, memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, rasa percaya diri yang rendah, dan stigma yang tinggi serta penghargaan diri yang rendah dan ketidakharmonisan pernikahan dibanding orangtua yang tidak memiliki ABK (Young, Cashwell, Shcherbakova, 2015). Tekanan yang muncul pada orangtua meliputi berbagai kekhawatiran di dalam pikiran orangtua seperti menyalahkan diri sendiri, memikirkan masa depan anak, siapa yang mengasuh anak jika orangtua meninggal, serta “menghadapi pandangan dan cemoohan orang yang tidak memahami kekhususan anak mereka”. Selain itu adanya kelelahan secara fisik dan mental dalam mengasuh anak serta biaya yang harus dikeluarkan untuk membantu mengoptimalkan perkembangan dan potensinya juga menjadi penyebab *Anxiety*.

Ketika seseorang mengalami suatu permasalahan atau situasi yang tidak menyenangkan maka ia akan mencari cara untuk menghadapi masalah tersebut dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan jalan spiritual yaitu mendekati diri pada Allah, melalui jalan syukur. Seseorang yang bersyukur maka akan merasakan emosi positif. Dalam sudut pandang psikologi, *Gratitude* adalah sebuah faktor positif secara psikologis yang juga dikaitkan dengan *Well-being* pada sebagian populasi. Menurut Wood, Froh, dan Geraghty (2010) *Gratitude* merupakan sebuah bagian dari orientasi kehidupan yang lebih luas terhadap pesan dan apresiasi positif terhadap kehidupan. Jika seseorang banyak bersyukur akan memperbaiki *mood*, meningkatkan keterampilan coping, kesejahteraan fisik, dan menjadi pribadi yang lebih hangat (Emmons, 2007)

Anxiety didefinisikan sebagai sebuah ketakutan berlebihan dalam mengantisipasi suatu masalah. *Anxiety* cenderung mengkhawatirkan masa depan. Dalam konteks positif, *Anxiety* bisa menjadi proses adaptasi yang membantu untuk mencatat dan merencanakan masa depan. Hal tersebut meningkatkan persiapan yang membantu individu memperkirakan situasi-situasi yang berpotensi berbahaya serta menyiapkan antisipasi sebelum hal tersebut terjadi (Kring, Johnson, Davidson, Neale, 2016). Menurut Lazarus dan Averill (dalam Spielberger 1972) *Anxiety* sebagai sebuah emosi yang didasarkan pada penilaian terhadap ancaman, penilaian simbolik, antisipatif dan memiliki unsur tidak pasti, munculnya kecemasan ketika sistem kognitif tidak lagi memungkinkan seseorang untuk mendapatkan makna dari dunianya.

Orangtua yang memiliki *Anxiety* yang tinggi maka ia tidak dapat memfungsikan kemampuannya secara optimal dalam mengasuh anaknya. Ia selalu dalam bayangan kekhawatiran terhadap apa yang akan terjadi pada anaknya sehingga perilaku yang

muncul dapat berupa melindungi anaknya secara berlebihan atau justru tidak melakukan apa pun. Orangtua yang hidup dalam kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya serta anggota keluarga lainnya. Ia memandang hidup dalam kaca mata negatif dan menjalaninya dengan tekanan dan penderitaan, sedangkan orang yang dapat memaknai hidupnya secara positif dengan cara syukur (*Gratitude*) dapat menjalani hidupnya dengan lebih bahagia walaupun ia memiliki permasalahan yang sama.

Kecemasan merupakan respon umum terhadap tekanan atau stress yang muncul pada seseorang. Spielberger (1972) berpendapat bahwa *Anxiety* merupakan reaksi emosional seseorang yang dirasakan tidak menyenangkan dan dipersepsi sebagai suatu bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan sistem syaraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai “tekanan“, “ketakutan“ dan “kegelisahan“. *Anxiety* memiliki dua bentuk yaitu *State Anxiety* dan *Trait Anxiety*. *State Anxiety* mengacu pada *Anxiety* yang sifatnya sementara sedangkan *Trait Anxiety* sifatnya menetap. *State Anxiety* digunakan untuk merujuk pada reaksi emosional yang kompleks yang muncul pada diri individu yang menafsirkan situasi tertentu sebagai bahaya atau ancaman yang sifatnya sesaat. Jika situasi dianggap sebagai ancaman, terlepas dari kehadiran bahaya nyata atau imajiner, orang yang merasakan situasi sebagai ancaman akan mengalami *elevation A-State* sedangkan *Trait Anxiety* muncul dalam perilaku dan frekuensi kecemasan individu yang tinggi dalam mengalami *State Anxiety* (Spielberger,1972). *Anxiety* sesaat akan muncul apabila ia merasa dirinya terancam oleh stimulus yang dipersepsinya sebagai hal yang membahayakan dan kecemasan tersebut akan menurun apabila individu tersebut sudah merasa pada kondisi aman.

Spiritual Well-being (SWB) menurut National Interfaith Coalition on Aging (NICA) adalah pemaknaan hidup yang berhubungan antara Tuhan, diri sendiri, komunitas dan lingkungan secara menyeluruh (Fisher, 2010). *Spiritual well being* merupakan kualitas hidup dalam dimensi spiritual atau *spiritual health* (Fehring, Miller dan Shaw dalam Fisher, 2010). SWB memiliki dua komponen, yaitu komponen religius dan komponen eksistensial (Ellison 1983 dalam You and Yoo, 2016). Komponen eksistensial (*Existential well-being*) sangat berhubungan dengan tujuan dalam kehidupan sedangkan komponen religius (*Religious well-being*) berhubungan dengan orientasi agama (Allport and Ross 1967 dalam You and Yoo, 2016). Individu yang memiliki SWB yang tinggi berpengaruh pada kebahagiaan dan kesejahteraan secara fisik maupun psikologisnya. Mereka lebih mampu menjalani kehidupan dengan lebih bahagia dan tenang.

SWB merupakan persepsi subjektif dari masing-masing individu terhadap kesejahteraan yang dikaitkan dengan kepercayaan yang ia pegang (Gastaud, de Mattos, Braga, Laryssa, Horta, Lessa, 2006). Spiritualitas dipandang menjadi penyeimbang dalam hidup terutama pada saat ini, dimana kehidupan menuntut individu untuk bergerak lebih cepat dan usaha untuk mencari penghidupan. Spiritualitas dianggap sebagai penyelaras dan *coping strategy* bagi sebagian individu agar hidupnya lebih tenang dan bahagia. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa Religiusitas dan Spiritualitas sangat membantu individu dalam menghadapi peristiwa atau kondisi yang menekan yang menimbulkan stress dan kesulitan yang sedang dihadapi (Cook and Wimberley 1983; Bufford 1991; Ellison et al.2001; Strawbridge et al.1998; Krause, 2006 dalam Ellison dan Fan, 2008).

Spiritual well-being merupakan sebuah konsep yang multidimensi meliputi agama, kepercayaan, dan aktualisasi diri. Banyak literatur yang mendukung bahwa

SWB adalah faktor yang bisa melindungi individu dari situasi penuh tekanan (George, Ellison, & Larson, 2002; Spurlock, 2005 dalam Yeh, Pi-Ming, Bull, Margaret, 2009). Orangtua yang memiliki SWB yang baik maka kondisi mentalnya dalam keadaan harmoni, sehat mental, terlepas dari tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan dan berakibat terganggunya aktivitas kesehariannya.

Dari fenomena di atas dan dari penelitian terdahulu serta kajian teori maka dapat dirumuskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *Gratitude* dan *Anxiety* terhadap *Spiritual Well Being (SWB)* pada orangtua yang memiliki ABK. Adapun hipotesis statistik dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$H_0 : b_1 = b_2 = 0$$

$$H_1 : b_1 \neq b_2 \neq 0$$

Dimana H_0 adalah hipotesis awal yang mengisyaratkan kesamaan, H_1 adalah hipotesis alternatif, b_1 dan b_2 adalah koefisien regresi.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Metode ini merupakan penelitian non eksperimen yang menggunakan Analisis Regresi Linier Berganda. Subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: Orangtua yang memiliki minimal satu ABK maksimal usia remaja dan berdomisili Bandung Timur. Dengan area penelitian yang meliputi wilayah kota Bandung Timur, terdapat sekitar 450 keluarga yang memiliki ABK (Dinas Sosial Bandung, 2016). Dengan mengambil batas toleransi kesalahan (tingkat signifikansi) 10% maka diperoleh jumlah sampelnya sebagai berikut:

$$n = \frac{450}{1+450(0,1)^2} = 87. \quad (1)$$

Untuk mengantisipasi kesalahan pengisian alat ukur dan kesalahan lain dalam pengambilan data diambil secara acak 100 orangtua ABK dari beberapa SLB yang berada di wilayah Bandung Timur.

Pada penelitian ini, *Gratitude* diukur dengan menggunakan skala yang dikonstruksi dengan merujuk kepada penelitian-penelitian terdahulu serta penelitian tentang *Gratitude* dalam sudut pandang Islam yang dilakukan oleh Meiza dkk (Meiza dkk, 2016). *Gratitude* bisa diukur dari 3 aspek yaitu *syukur lisan (S1)*, *syukur perbuatan (S2)*, dan *syukur hati (S3)*. Ketiga aspek ini diukur dengan skala Likert yang memuat lima (5) pilihan dengan pemberian skor 1 sampai 5 (item *unfavorable*) dan skor 5 sampai 1 (item *favorable*). Alat ukur ini terdiri dari 50 item dengan rentang skor berkisar 50-250 yang berskala ukur Interval. Analisis psikometri pada item-item yang valid memberikan hasil koefisien Alpha Cronbach 0.878. Ini menunjukkan alat ukur mempunyai reliabilitas yang baik dengan menggunakan kriteria Guilford yaitu $\alpha \geq 0,75$.

Kecemasan diukur dengan menggunakan skala yang terdiri dari 40 item pertanyaan yang meliputi 20 pertanyaan untuk *State Anxiety* dan 20 pertanyaan untuk *Trait Anxiety*. Pada bagian *State Anxiety* skala respon jawaban yang diberikan terdiri dari empat respon yaitu skor 1 untuk sesuatu yang “tidak pernah sama sekali”, skor 2 untuk “jarang”, skor 3 untuk cukup dan skor 4 untuk respon “sering”. Sedangkan

untuk *Trait Anxiety* skala respon jawaban terdiri dari empat respon yaitu skor 1 untuk “tidak pernah sama sekali”, skor 2 untuk respon “kadang-kadang”, skor 3 untuk respon “sering”, skor 4 untuk respon “selalu”. Hasil analisis reliabilitas pada item-item yang valid dengan Alpha Cronbach memberikan koefisien reliabilitas sebesar 0.948. Ini menunjukkan alat ukur mempunyai reliabilitas yang sangat baik dengan menggunakan kriteria Guilford yaitu $\alpha \geq 0,75$.

SWB diukur menggunakan skala yang dikembangkan dari Ellison(1991) yang meliputi dua dimensi yaitu *Religious Well-Being* dan *Existensial Well-Being*. *Religious Well-Being* yaitu mengukur hubungan antara manusia dengan Tuhannya sedangkan *Existensial Well-Being* mengukur tujuan dan makna hidup . Alat ukur ini disusun dalam bentuk Skala Sikap dengan format Likert yang menghasilkan data berskala ukur interval yang memungkinkan untuk dipakai dalam analisis regresi linier berganda. Alat ukur ini terdiri dari 20 item yang terdiri dari 10 item mengukur *Religious Well Being* dan 10 item mengukur *Existensial Well-Being*. Skala ini menggunakan alternatif jawaban yaitu : SA = *Strongly Agree*, D = *Disagree*, MA = *Moderately Agree*, MD = *Moderately Disagree*, A = *Agree*, SD = *Strongly Disagree*. Hasil analisis reliabilitas pada item-item yang valid memberikan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0.887. Ini menunjukkan alat ukur mempunyai reliabilitas yang baik dengan menggunakan kriteria Guilford yaitu $\alpha \geq 0,75$. Terakhir, dapat disimpulkan ketiga alat ukur pada penelitian ini memiliki kehandalan dari aspek psikometrinya.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Kausalitas berbentuk Regresi Linier Berganda. Untuk itu dilakukan dalam sistematika Pengujian Hipotesis, estimasi koefisien dari model Regresi Linier Berganda lalu melakukan Uji Individual t dan Uji Simultan F .

1. Analisis Regresi Berganda

Untuk menguji hipotesis di atas digunakan Analisis Regresi Linier Berganda dengan formulasi Matematika sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 \quad (2)$$

dimana \hat{Y} : SWB orangtua ABK

X_1 : *Gratitude*

X_2 : *Anxiety*

a : konstanta

b_1, b_2 : koefisien regresi

Pada pengujian hipotesis dengan Analisis Regresi Linier Berganda, terlebih dahulu akan dilakukan Uji Asumsi Klasik yang meliputi Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Multikolinieritas, Uji Heteroskedastisitas, dan Uji Autokorelasi. Tiga uji terakhir adalah untuk memeriksa apakah terdapat ‘gangguan-gangguan’ pada model regresi yang dipilih.

1. Pengujian hipotesis dengan Uji individual t .

Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat, apakah pengaruhnya signifikan atau tidak.

2. Pengujian hipotesis dengan Uji Simultan F .

Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama. Pengujian-pengujian di atas dilakukan dengan mengambil taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Hasil deskriptif dari ketiga variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1
Tabel Deskriptif Setiap Variabel

Variabel	Mean	Standar Deviasi	N
<i>SWB</i>	159.6961	15.64696	150
<i>Gratitude</i>	109.2059	9.57858	150
<i>Anxiety</i>	158.5980	16.83717	150

Tabel 1 memperlihatkan bahwa untuk variabel *Gratitude* diperoleh rata-rata bernilai 109,2059 maka per-item diperoleh skornya adalah 3,03349. Ini merupakan skor yang cukup tinggi yang dapat diinterpretasi sebagai mayoritas subjek memiliki taraf kebersyukuran yang cukup tinggi. Fenomena ini cukup menarik karena tidak mudah menerima kenyataan memiliki anak bekebutuhan khusus. Namun hal ini ditemui pada mayoritas subjek penelitian.

Tingkat *Gratitude* yang cukup tinggi diiringi dengan tingkat *SWB* yang juga tinggi ditunjukkan oleh rata-rata skor variabel *SWB* yang diperoleh yaitu 4,9905 (dengan rentang skor 1-6). Hal ini dapat diinterpretasi bahwa subjek memiliki *Spiritual Well Being* yang cukup tinggi. Sedangkan untuk variabel *Anxiety* diperoleh rata-rata skornya 2,6433. Artinya subjek memiliki kecemasan yang cukup tinggi. Namun kecemasannya masih dapat dikendalikan sehingga tidak mempengaruhi kehidupannya.

Hasil berikutnya yaitu pengaruh *Gratitude* dan *Anxiety* terhadap *Spiritual Well Being* pada orangtua ABK. Pemilihan model Regresi Linier Berganda sesuai dengan data empirik yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dan *Anxiety* dengan *SWB*. Ini diketahui dari hasil uji Simultan terhadap model yang diperlihatkan pada Tabel 2 yaitu diperoleh *p-value* yang signifikan.

Tabel 2
Hasil Uji Simultan Model dengan Analisis Variansi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	11408.068	2	5704.03	42.396	.000 ^b
Residual	13319.510	99	134.541		
Total	24727.578	101			

a. Dependent Variable: *SWB*

b. Predictors: (Constant), *Anxiety*, *Gratitude*

Selanjutnya dari Tabel 3 diketahui nilai koefisien korelasi Pearson yaitu 0.679. Menurut kriteria Guilford nilai Pearson's r dicantumkan $r = 0,679$. Ini berarti cukup tinggi. Selanjutnya diketahui juga koefisien determinasi yaitu *R-Square* sebesar 0.461. Ini menunjukkan bahwa variabel terikat dapat diprediksi dari variabel bebas sebesar

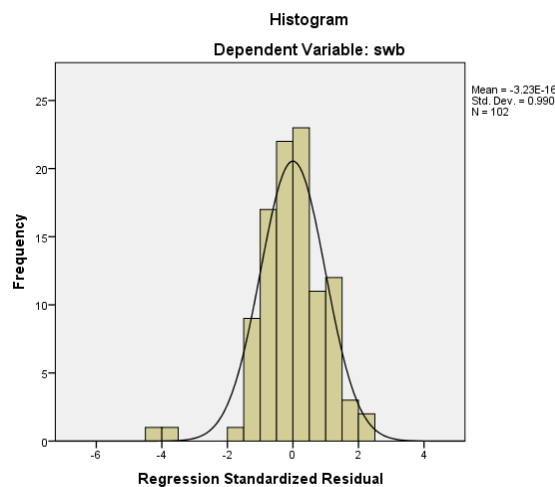
46,1%. Sedangkan nilai peluang untuk Uji Simultan yaitu 0.000 yang berarti pendekatan dengan model ini signifikan.

Tabel 3.

Tabel Ringkasan Model Regresi

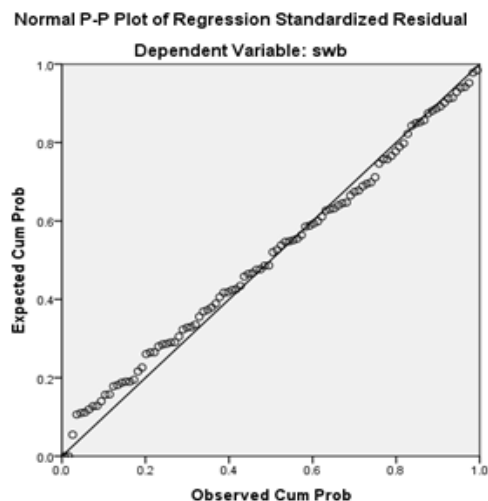
R	R Square	Sig. F Change
.679 ^a	.461	.000

Pada Analisis Regresi Linier Berganda, asumsi normalitas tidak diperiksa per variabel melainkan residual (sisa) secara keseluruhan. Hal ini dilakukan sekaligus pada saat mengestimasi koefisien-koefisien regresi. Berikut hasil Uji Normalitas berupa grafik distribusi dan grafik P-Plot.



Gambar 1. Grafik Distribusi Uji Normalitas

Dari Gambar 1 terlihat kurva melengkung normal maka residual dinyatakan normal dan asumsi normalitas terpenuhi. Sedangkan dari Gambar 2 terlihat bahwa grafik menunjukkan plot-plot mengikuti alur garis lurus. Dari kedua hasil ini bisa disimpulkan bahwa Model Regresi Linier Berganda ini memiliki residual normal.



Gambar 2. Grafik Pencar Uji Normalitas

Dari analisis data diperoleh nilai signifikansi pada Uji Homogenitas adalah $p_{value} = 0,000$. Dengan pengambilan taraf signifikansi 0,05 maka $p_{value} < 0,05$. Ini menyebabkan H_0 ditolak yang artinya data empirik secara simultan dapat didekati dengan model Regresi Linier Berganda.

Selanjutnya pemeriksaan terhadap Multikolinieritas, Heteroskedastisitas, dan Autokorelasi untuk memastikan bahwa model yang diperoleh adalah model yang baik. Hasil analisis data memperlihatkan bahwa pada model yang diperoleh tidak ditemukan ketiga jenis ‘penyakit’ ini. Dapat disimpulkan bahwa model yang diperoleh adalah model yang baik.

Selanjutnya diperoleh koefisien korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu 0,679. Menurut kriteria Guilford nilai Pearson’s r dicantumkan $r = 0,679$. Ini berarti cukup tinggi. Sedangkan koefisien determinasi atau r -square 0,461 menunjukkan bahwa variabel terikat dapat diprediksi dari variabel bebas sebesar 46,1%. Sedangkan Model Regresi Linier Berganda diperoleh sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 23,757 + 0,798X_1 + 0,308X_2 \quad (3)$$

Atau bisa juga dinyatakan sebagai:

$$SWB = 23,757 + 0,798 \textit{ Gratitude} + 0,308 \textit{ Anxiety} \quad (4)$$

Persamaan atau Model Regresi Linier Berganda ini memiliki nilai konstanta sebesar 23,757, nilai koefisien regresi pada *Gratitude* sebesar 0,798 dan nilai *Anxiety* sebesar 0,308. Ini bisa diinterpretasi sebagai penambahan satu skor *Gratitude* akan berdampak pada kenaikan 0,798 pada *SWB*. Sedangkan satu skor *Anxiety* akan berdampak pada kenaikan 0,308 pada *SWB*.

Pada hasil perhitungan diperoleh bahwa kontribusi *Gratitude* dan *Anxiety* terhadap *SWB* adalah positif artinya jika skor *Gratitude* naik maka akan berdampak pada kenaikan *SWB*. Begitu juga dengan kontribusi *Anxiety* dan *SWB*. Jika skor *Anxiety* naik maka naik pula skor *SWB*. Di sini terlihat bahwa *Anxiety* yang muncul bersifat sementara dan dapat dikendalikan ketika situasi mengancam berangsur-angsur menghilang. Individu yang memiliki *Anxiety* akan berusaha untuk menyeimbangkan dirinya agar tetap dapat berfungsi adaptif terhadap lingkungan. Keseimbangan ini diperoleh dengan spiritualitas, atau terjadi peningkatan pada faktor *Spiritual Well-Being* subjek.

Adanya hasil korelasi yang positif antara *Gratitude* terhadap *SWB* sesuai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *Gratitude* dan *SWB* saling berhubungan dan memiliki dampak positif bagi *mood* dan kesehatan (Wood dan Alex, 2015). Artinya individu yang beryukur maka ia dapat memaknai semua peristiwa yang hadir menjadi positif dan memiliki hikmah. Dalam Al Quran Surah Luqman ayat 12 menyebutkan

“ *Bersyukurlah kepada Allah ! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah) maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barang siapa tidak bersyukur (kufur) maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji* ”.

Namun adanya hubungan positif antara *Anxiety* dengan *SWB*, kurang sesuai dengan penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian tentang Spiritualitas di berbagai populasi menunjukkan Spiritualitas bisa memberikan efek positif kepada kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang. Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *Anxiety* maka semakin rendah *SWB* atau sebaliknya, semakin

rendah tingkat *Anxiety* maka semakin tinggi *SWB*. Pada penelitian ini ditemukan sebaliknya. Hal ini bisa terjadi karena sebagian besar subjek memiliki *Anxiety* yang bersifat sementara yaitu muncul kecemasan bila menghadapi situasi mengancam dan akan menurun kecemasannya bila situasi mengancam tersebut menghilang. Kecemasan yang dialami subjek tidak bersifat menetap. Orangtua ABK masih mampu melakukan *coping strategy* yang tepat sehingga *Anxiety* tidak berkepanjangan. Dari wawancara dan observasi kepada beberapa orangtua, ketika mereka memiliki permasalahan terkait anaknya maka mereka berusaha untuk lebih banyak berdoa dan beribadah.

Kedua, seluruh sampel adalah muslim dimana mereka hidup di Indonesia yang sedari kecil sudah terdidik untuk bersyukur dan menisbatkan seluruh peristiwa hidup sebagai bagian dari takdir Allah yang harus diterima. Ini mengakibatkan pada saat pengukuran dilakukan (pengisian kuesioner), nilai-nilai yang muncul pada diri subjek adalah nilai-nilai normatif hasil pendidikan.

Simpulan

Anxiety berkontribusi secara positif pada *SWB*. Ini diduga karena korelasi antara *Anxiety* dengan *SWB* cukup tinggi tetapi kecemasan yang muncul adalah kecemasan sesaat. Subjek dengan *SWB* tinggi akan cepat mengubah kecemasannya menjadi sesuatu yang positif. Diperlukan analisis data lanjutan untuk memastikan bahwa faktor *State Anxiety* lebih dominan pada subjek sehingga hasil keseluruhan untuk variabel *Anxiety* berkontribusi positif terhadap *SWB*. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji kembali teori dan hasil-hasil penelitian-penelitian terdahulu mengenai keseimbangan proporsi antara *state anxiety* dan *trait anxiety* dalam diri individu.

Daftar Pustaka

- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E.M., & Oishi, S. (2015). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, 19(3) 235–256. The Society for Personality and Social Psychology, Inc. Sagepub.com/journalsPermissions. Nav. <http://dx.doi.org/10.1177/108886831454446>
- Ellison, C.G. & Fan, D. (2008). Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-Being among US Adults. *Social Indicators Research*, 88 (2), 247-271
- Bufford, R.K., Paloutzian, R.F. & Ellison, C.W. (1991). Norms for the Spiritual Well-Being Scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19 (1), 56-70
- Fisher, J. (2010). Development and Application of a Spiritual Well Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105-121. <http://doi: 10.3390/rel1010105>
- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2 (1), 17-28. <http://doi:10.3390/rel2010017>
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021590>
- Gastaud, M.B., de Mattos Souza, L.D., Braga, L., & Horta, C.L. (2006). Spiritual well-being and minor psychiatric disorders in psychology students : a cross-sectional

- study. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul [online]*. 28(1) Porto Alegre Jan./Apr. 2006
<http://dx.doi.org/10.1590/S0101-81082006000100003>
- Hallahan, D.P. & Kauffman, J.M. (2006). International perspectives on special education reform. *European Journal of Special Needs Education* 13(1):128-33 · July 2006. <http://d.doi.org/10.1080/0885625980130113>
- Kendall, P.C. (1978). Anxiety: States, traits-situations? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 46(2), Apr 1978, 280-287.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.46.2.280>
- Kring, A.M., Johnson, S.L., Davidson, G.C., & Neale, J.M. (2016). *Abnormal Psychology*, 13th Ed. John Wiley & Sons. ISBN- 13: 978- 1118953983
- Mc Cullough, M.E. & Emmons, R.A. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
<http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Meiza, A., Hambali, A., & Fahmi, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Gratitude Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikolog Islam. *Psymphatic Journal* 2(1), 94-101. <http://dx.doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Spielberger, C.D.(2010). *State-Trait Anxiety Inventory*. Published Online: 30 Jan 2010.
<http://dx.doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0943>
- Spielberger, C.D., (1972). Needed Research on Stress and Anxiety. A Special Report of the US OE Sponsored Grant Study: Critical Appraisal of Research in the Personality-Emotions-Motivation Domain. *IBR Report No. 72-10*.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Article in Social Behavior and Personality An International Journal* 31(5):431-451· January 2003.
<http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A.M., Froh, J.J. & Geraghty, A.W. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 2010 Nov;30(7):890-905. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.
- Yeh, P.M. & Bull, M. (2009). Influences of Spiritual Well-Being and Coping on Mental Health of Family Caregivers for Elders. *Research in Gerontological Nursing*, 2(3), 2009
- You, S. & Yoo, J.E. (2016). Evaluation of the Spiritual Well-Being Scale in a Sample of Korean Adults. *Springer Science & Business Media New York*, 55 (4), 1289-1299
- Young, J.S., Cashwell, C.S. & Shcherbakova, J. (2000). The Moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Counseling and Values*, 45(1), 49-57. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-007X.2000.tb00182.x>