



HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BAGI REMAJA YANG MEMILIKI SAUDARA KANDUNG TUNAGRAHITA

Ninda Graciella Parrangan Putri¹, Dewita Karema Sarajar²

Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2,3}

e-mail: 802022211@student.uksw.edu, dewita.sarajar@uksw.edu

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

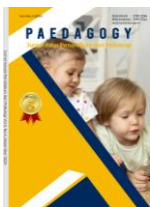
ABSTRAK

Kebersyukuran merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada remaja yang menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Remaja yang memiliki saudara kandung tunagrahita seringkali dihadapkan pada tantangan emosional dan tanggung jawab tambahan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki saudara kandung tunagrahita. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 190 remaja berusia 13–20 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Gratitude Questionnaire–6* (GQ-6) untuk mengukur kebersyukuran dan *Psychological Well-Being Scale* (PWB) berdasarkan model Ryff untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,379$; $p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: *Kebersyukuran, Kesejahteraan Psikologi, Tunagrahita.*

ABSTRACT

Gratitude is one of the internal factors that plays a role in enhancing an individual's psychological well-being, particularly among adolescents facing various life demands. Adolescents who have siblings with intellectual disabilities often face emotional challenges and additional responsibilities that can affect their psychological well-being. This study aims to examine the relationship between gratitude and psychological well-being among adolescents with siblings with intellectual disabilities. The method used is a quantitative approach with a correlational design. The study participants consisted of 190 adolescents aged 13–20 years, selected using purposive sampling. The instruments used were the *Gratitude Questionnaire–6* (GQ-6) to measure gratitude and the *Psychological Well-Being Scale* (PWB) based on Ryff's model to measure psychological well-being. Data analysis was conducted using the Spearman's rank correlation test. The results indicated a significant positive relationship between gratitude and psychological well-being ($r = 0.379$; $p < 0.05$) with a moderate strength of association. These findings suggest that the higher the level of gratitude adolescents possess, the higher their perceived psychological well-being. This study is expected to contribute to the development of gratitude-based psychological interventions to improve adolescents' psychological well-being.



Keywords: *Gratitude, Psychological Well-Being, Intellectual Disability.*

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki kondisi berbeda dari anak yang lain baik itu dalam segi fisik maupun emosional yang pada umumnya dapat dilihat seperti kelainan mental, cacat fisik, perubahan emosional yang drastis, dan proses pertumbuhan anak yang kurang maksimal (Wardani & Artistin, 2023). Ada beberapa macam anak yang berkebutuhan khusus yaitu memiliki gangguan atensi, komunikasi, pendengaran, penglihatan, autisme, disabilitas intelektual, disabilitas fisik, kesulitan belajar, gangguan emosi atau perilaku, dan sebagainya (Pradnyaswari et al., 2022). Salah satunya adalah anak tunagrahita, yang mana anak tunagrahita adalah anak yang mengalami kecerdasan intelektual (IQ) yang lebih rendah dari rata-rata (normal) dan ketidakmampuan diri menyesuaikan diri pada lingkungan dan semua ini berlangsung selama masa perkembangan awal (Faisah et al., 2023). Anak tunagrahita, menurut AAMD dan PP No. 72 tahun 1991, dikategorikan dalam tiga tingkat berdasarkan IQ tunagrahita ringan (IQ antara 50 dan 70), tunagrahita sedang (IQ antara 30 dan 50), dan tunagrahita berat (IQ di bawah 30) (Salma et al., 2024).

Individu yang memiliki anggota keluarga berkebutuhan khusus mengalami beberapa perubahan dalam aspek psikologis seperti penolakan, kesedihan, perasaan bersalah, dan terkadang stres yang cukup parah, kemudian pada aspek ekonomi dimana kondisi keluarga yang mempunyai waktu berkurang dalam bekerja sedangkan kondisi pengobatan anak membutuhkan biaya yang tidak sedikit (Cantwell-Barti, 2009; Rotimi & Olusola, 2021). Dengan adanya kehadiran saudara berkebutuhan khusus mempengaruhi pola pengasuhan orang tua terhadap saudaranya yang lain, yang mana cenderung memberikan perhatian lebih kepada anak tunagrahita dibandingkan dengan saudara kandungnya yang lain dengan memiliki peran menjadi pengasuh (Pramesti & Valentina, 2025). Yang mana dengan kurangnya perhatian dari keluarga membuat remaja yang mempunyai saudara berkebutuhan khusus merasa ikut bertanggung jawab kepada saudaranya yang mana peran yang dimiliki oleh remaja yang memiliki saudara kandung berkebutuhan khusus adalah pengasuhan yang dilakukan kepada saudaranya (Lee & Burke, 2018).

Kondisi kesejahteraan psikologis pada saudara tunagrahita dapat dilihat dari penjelasan (Ryff, 1986). dimana kondisi kesejahteraan psikologis yaitu kondisi dimana seseorang menerima kekuatan dan kelemahan dari orang lain dan memiliki tujuan di dalam hidupnya, dapat mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, yang mana tentunya kondisi hubungan yang positif dan sosial remaja yang mempunyai saudara tunagrahita saling berpengaruh. Kesejahteraan psikologis pada saudara anak tunagrahita dapat dilihat juga dari kondisi individu yang sehat baik secara mental dan emosional, serta dapat mengelola stres dan tantangan hidup dengan baik dan juga individu mampu menjalani kehidupan yang bermakna (Sulistya & Putri, 2025). Remaja yang memiliki saudara tunagrahita juga memiliki peran yang penting yang mana saudara-saudara yang lebih tua kadang-kadang memainkan peran sebagai orang tua untuk mengasuh adiknya (Ainsworth, 1989). Remaja yang memiliki saudara kandung tunagrahita juga mempunyai tuntutan peran yang cukup sulit, seperti tanggung jawab mengasuh saudara yang berkebutuhan khusus dan peran yang dipunyai dapat mengakibatkan pada peningkatan kecemasan, depresi, bahkan dapat mengabaikan perannya untuk mengasuh saudaranya sendiri (Levante et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa ada 58% anak yang



mempunyai saudara kandung yang berkebutuhan khusus memiliki emosi yang sulit diungkapkan kepada saudaranya sendiri (Opperman & Alant, 2003).

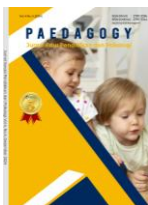
Kesejahteraan Psikologi adalah kondisi yang menggambarkan seseorang yang mampu menerima dirinya apa adanya dengan lebih tenang dimana dapat memiliki tujuan hidup yang jelas dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain baik secara emosional, ia mandiri, mampu mengelola perasaan, dan mengembangkan potensi diri (Sayyidah et al., 2022). Pada nyatanya tidak semua remaja yang mempunyai saudara berkebutuhan khusus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Hanvey et al., (2022) menyatakan bahwa keluarga yang mempunyai keluarga dengan tunagrahita dipastikan lebih mengalami stres psikologis dibandingkan dengan keluarga yang tidak mempunyai keluarga yang berkebutuhan khusus, salah satu anggota keluarga tersebut adalah saudaranya. Tingkat stres yang dialami mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang rendah dimana hal itu mempunyai pengaruh besar pada remaja yang mempunyai saudara tunagrahita seperti kecenderungan yang mengalami hambatan dalam berfungsi secara positif dan menyebabkan ketidakefektifan dalam mencapai tujuan hidupnya (Ryff & Keyes, 1998).

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis adalah hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, dan mampu lebih membangkitkan dan mengembangkan potensi dalam diri (Ryff & Keyes, 1995.). Salah satu penelitian menjelaskan terkait dengan Astuti & Nio (2022) pada penelitian yang dilakukan menemukan bahwa faktor yang memiliki hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis.

Kebersyukuran didefinisikan sebagai dua hal, yaitu bersyukur yang berkaitan dengan emosi positif yang terjadi setelah seseorang mendapatkan bantuan dari orang lain dan dianggap berharga yang mana kebersyukuran dapat muncul dari berbagai sumber, seperti penghargaan atas kemampuan yang dimiliki atau pada saat kondisi alam yang membuat sebuah pekerjaan dapat diselesaikan (Wood et al., 2010). Selain itu, kebersyukuran juga didefinisikan sebagai *trait*, emosi, dan *mood* (McCullough, Tsang, dan Emmons 2004). Peterson & Seligman (2004) menjelaskan bahwa rasa syukur adanya rasa syukur adalah perasaan bahagia dan berterima kasih sebagai adanya respon atas pemberian, baik pemberian tersebut memiliki manfaat yang ada pada kenyataan dari seseorang ataupun pada saat kedamaian yang dirasakan dari keindahan alamiah. Emmons & McCullough (2003), menunjukkan bahwa kebersyukuran adalah jenis perasaan atau emosi, yang berkembang menjadi suatu sikap, kebiasaan, sifat kepribadian nilai moral yang positif, dan pada akhirnya bagaimana mempengaruhi seseorang dalam bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki iri hati dan tingkat depresi yang lebih rendah (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Kebersyukuran juga memiliki arti sebagai kelembutan, kebaikan hati, dan rasa terimakasih (Emmons & McCullough, 2003).

Sejauh ini, penelitian yang dilakukan yaitu dari konteks anak berkebutuhan khusus masih banyak di difokuskan kepada orang tua atau fokus kepada anak berkebutuhan khusus nya sendiri, selain itu gejala yang diangkat seperti autisme atau gejala lainnya akan tetapi masih sangat kurang yang membahas terkait tunagrahita, terlebih kepada saudaranya sendiri. Oleh karena itu pentingnya untuk meneliti lebih lanjut bagaimana dinamika yang mempengaruhi kondisi psikologis pada remaja yang mempunyai saudara tunagrahita terkait dengan bagaimana rasa syukur yang dialami.





METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis berdasarkan dengan teori yang dikeluarkan oleh Ryff, (1989) dan Emmons (2004). Untuk mendapatkan informasi dan mengevaluasi keyakinan antara kedua variabel tersebut, metode kuantitatif dengan desain korelasional digunakan. Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara rasa terima kasih dan kesejahteraan psikologis remaja dengan saudara berkebutuhan khusus. Penelitian kali ini, akan mengambil populasi dengan jumlah sampel yang belum diketahui partisipannya, yang mana subjek adalah anak remaja yang berusia 15-20 tahun yang mempunyai saudara tunagrahita. Adapun metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*, yaitu subjek yang dipilih berdasarkan kriteria sampel yang ditentukan dan mengidentifikasi populasi yang dibutuhkan dan relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner. Subjek yang akan mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi yang sedang dialaminya, Dalam kuesioner tersebut terdapat dua skala yaitu skala *gratitude Questionnaire* GQ-6 dan *psychological wellbeing* (PWB).

Proses penelitian yang digunakan melalui uji validitas yang digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana item-item dalam tes atau instrumen mampu secara komprehensif untuk seluruh isi yang diukur. Pemilihan item dilakukan dengan *corrected item-total correlation* melalui perangkat lunak *IBM SPSS 26 for Windows*. Item dinilai dengan kriteria nilai dengan uji validitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan nilai 0,05 ($p>0,05$) dianggap berdistribusi normal dan uji reliabilitas menggunakan Anova dengan nilai 0,05 ($p>0,05$) yang dianggap signifikan dengan nilai F yang lebih besar. Kedua variabel penilaian dianggap berhubungan jika nilai signifikansinya masing-masing lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$). Uji reliabilitas yang dilakukan yaitu dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Reliabilitas yang digunakan yaitu untuk mengukur sejauh mana konsistensi dari alat ukur yaitu sejauh mana konsistensi dari alat ukur, yaitu seberapa dapat diandalkannya alat tersebut. Semakin mendekati koefisien reliabilitas terhadap nilai 1,00 maka semakin tinggi tingkat keandalannya, sementara nilai yang menunjukkan 0,00 menunjukkan hasil koefisien reliabilitas yang lebih rendah.

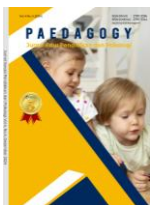
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 hasil kategorisasi data yang dilakukan terhadap partisipan untuk variabel kebersyukuran mendapatkan hasil bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini merasakan kebersyukuran pada kategori rendah (0.5%), partisipan yang merasakan kebersyukuran kategori sedang (53.7%) dan tinggi (45.8%) partisipan merasakan kebersyukuran, serta skor rata-rata kebersyukuran sebesar 15 dan standar deviasi sebesar 3. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat kebersyukuran yang berada pada angka sedang.

Tabel 1. Tabel Statistik Deskriptif Kebersyukuran

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 12$	Rendah	1	0.5%
$12 \leq X < 18$	Sedang	102	53.7%
$X \geq 18$	Tinggi	87	45.8%



Jumlah

190

100%

Tabel 2 hasil kategorisasi data yang dilakukan terhadap partisipan untuk variabel kesejahteraan psikologis mendapatkan hasil bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini merasakan kesejahteraan psikologis tidak ada sama sekali yang berada pada kategori rendah partisipan yang merasakan kesejahteraan psikologis kategori sedang (74.2%) dan tinggi (25.8%) partisipan merasakan kesejahteraan psikologis, serta skor rata-rata kesejahteraan psikologis sebesar 95 dan standar deviasi sebesar 19. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada angka sedang.

Tabel 2. Tabel Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 76$	Rendah	0	0%
$76 \leq X \leq 114$	Sedang	141	74.2%
$X \geq 114$	Tinggi	49	26.8%
Jumlah		190	100%

Berdasarkan tabel 3 uji normalitas yang menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, menunjukan bahwa variabel Kebersyukuran memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* = 0.116 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hasil yang tidak normal dan variabel kesejahteraan psikologis menunjukan nilai *Kolmogorov-Smirnov* = 0.062 dengan signifikansi 0.072 ($p > 0,05$) yang menunjukkan hasil yang normal.

Tabel 3. Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

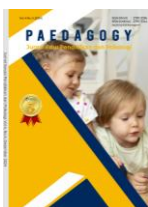
Variabel	KS	Sig.	Keterangan
Kebersyukuran	0.116	0.000	Tidak Normal
Kesejahteraan Psikologis	0.062	0.072	Normal

Dalam penelitian menggunakan uji linearitas yang menggunakan analisis varians variabel, tabel 4 yang ditunjukkan bahwa nilai *F Deviation from Linearity* mempunyai jumlah sebesar 0.849 dengan signifikansi sejumlah 0.591 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis bagi remaja yang mempunyai saudara tunagrahita menunjukkan bahwa hasil uji linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>
Kebersyukuran	F 0.849
Kesejahteraan Psikologis	Sig. 0.591

Berdasarkan tabel 5 hasil dari uji Korelasi Rank Spearman, diketahui hasil nilai signifikansi yang telah didapatkan sebesar 0.000 yang mana nilai signifikansi yang didapatkan (< 0.05) maka artinya maka adanya hubungan yang signifikan antara variabel X dengan Y. Dari hasil penelitian yang didapatkan juga adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis yang berada pada angka $r = 0.379$, hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori cukup kuat, sehingga dapat



disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Uji Korelasi Rank Spearman

Variabel	Correlations	
Kebersyukuran	Sig.	0.000
Kesejahteraan Psikologis	r	0.379

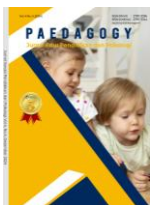
Pembahasan

Pada hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa adanya hubungan yang cukup kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis bagi remaja yang mempunyai saudara tunagrahita yang mana hasil yang didapatkan adalah $r=0.379$ dengan nilai signifikansi 0,000. Data tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kedua variabel dan mempunyai hubungan keterkaitan sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Temuan ini memberikan gambaran bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh remaja yang memiliki saudara tunagrahita, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh remaja yang memiliki saudara tunagrahita.

Kebersyukuran mempunyai peran yang penting di mana remaja yang mempunyai saudara tunagrahita dapat memaknai hidupnya sendiri secara lebih positif khususnya pada lingkungan keluarga. Remaja yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi dapat melihat kondisi saudaranya sendiri menjadi bagian dalam pelajaran hidupnya salah satunya adalah tanggung jawab dalam mengasuh saudaranya sendiri (Lee & Burke, 2018). Adanya tanggung jawab kepada saudaranya tersebut dapat mengembangkan kemandirian pada remaja yang mana dalam kondisi tersebut menjadi salah satu yang cukup berpengaruh sebagai salah satu faktor pentingnya kesejahteraan psikologis pada remaja yang mempunyai saudara tunagrahita. Oleh karena itu berdasarkan data yang telah diolah terdapat sumbangan efektifitas sebesar 14,36% antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologi dikarenakan adanya faktor eksternal seperti pada dukungan keluarga serta lingkungan sosial, oleh karena itu dapat disarankan pada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain seperti dukungan sosial.

Penelitian terdahulu yang mendukung yang telah dilakukan yaitu data tersebut memberikan hasil bahwa rasa syukur belum signifikan mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, akan tetapi dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa hubungan tersebut dapat diperkuat dengan adanya dukungan orang tuanya sendiri kepada anak yang mempunyai saudara disabilitas (Majdaková et al., 2023). Meskipun begitu, penelitian lainnya yang dilakukan memberikan hasil yang mana menyatakan bahwa adanya hubungan yang erat antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada anak yang mempunyai keluarga berkebutuhan khusus. Pada hasil penelitian tersebut dapat dijelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran pada remaja kandung yang mempunyai saudara berkebutuhan khusus dapat diterima (Sari et al., 2020).

Peneliti melihat keterkaitan faktor keduanya maka di temukanlah faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, dan mampu lebih membangkitkan dan mengembangkan potensi dalam diri (Ryff & Keyes, 1995). Selain itu adapun aspek yang berkaitan dengan penelitian yang digunakan dari



Ryff, (1989), yaitu adanya penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dari faktor dan aspek yang dijabarkan ditemukan bahwa pentingnya peran kesejahteraan psikologis pada remaja yang mempunyai saudara tunagrahita dimana salah satunya adalah remaja mampu membangun hubungan yang positif dengan saudaranya sendiri sehingga dapat membantu stabilitas kesejahteraan psikologisnya (Choi & Kim, 2021; Cindy & Sudarji, 2020; Wolff et al., 2022).

Dalam penelitian sudah berhasil membuktikan adanya hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis namun masih adanya keterbatasan dalam penelitian ini seperti sulitnya mendapatkan partisipan yang mempunyai kriteria yang sama persis, sehingga mempunyai keterlambatan dalam mengelola data, baik dalam segi usia 13-20 tahun. Keterbatasan tersebut mempengaruhi berjalannya penelitian, untuk mencari remaja yang memiliki saudara tunagrahita, sehingga saran untuk peneliti selanjutnya dapat lebih selektif dalam mencari partisipan yang persis. Sulitnya mendapatkan kriteria yang diinginkan menjadi hambatan dalam pengerjaan penelitian, sehingga sedikit sulit mendapatkan partisipan yang sama persis seperti yang diinginkan, terlebih masih beberapa remaja yang masih tertutup terkait dengan saudaranya sendiri sehingga harus selektif dalam mengelola kriteria dalam penelitian yang telah dilakukan.

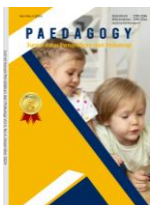
KESIMPULAN

Studi ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja yang memiliki saudara kandung tunagrahita. Kebersyukuran terbukti bertindak sebagai sumber daya psikologis internal yang krusial dalam membantu remaja mengadaptasi beban emosional serta tanggung jawab pengasuhan tambahan di lingkungan keluarga. Sikap bersyukur memfasilitasi terjadinya penerimaan diri, regulasi emosi positif, serta pemaknaan hidup secara lebih optimis. Kemampuan mengekspresikan rasa syukur efektif mereduksi potensi kecemasan, depresi, dan stres akibat tuntutan peran ganda. Dengan demikian, peningkatan kapasitas *gratitude* secara nyata berkontribusi pada penguatan *psychological well-being*, kemandirian, dan pembentukan relasi interpersonal yang harmonis antara remaja dengan saudara kandung yang memiliki disabilitas intelektual.

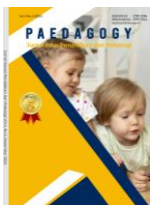
Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi praktisi psikologi dan konselor keluarga untuk merancang program intervensi berbasis *gratitude* guna membina kesehatan mental para *siblings* dari anak berkebutuhan khusus. Pihak keluarga dan lembaga sosial dituntut memfasilitasi *social support* yang kondusif agar remaja mampu mengelola beban pengasuhan secara adaptif. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini berfokus pada hubungan antarvariabel internal tanpa mengukur pengaruh faktor lingkungan eksternal secara empiris, temuan yang diperoleh belum memetakan dinamika coping secara menyeluruh. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *social support*, *family resilience*, dan *coping strategies*, serta menggunakan pendekatan *mixed-methods*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam drop out (DO). *Ranah Research: Journal of*



- Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 294–300.
<https://doi.org/10.38035/rj.v4i4.511>
- Cantwell-Barti, A. M. (2009). How psychologists can assist parents of children with a disability. *Australian Psychological Society*, 1, 1–4.
- Choi, B., & Kim, Y. (2021). The relationship between family strengths and psychological well-being in siblings of individuals with developmental disabilities: The mediating roles of sibling relationship and self-expression. *Special Education Research*, 20(1), 109–131. <https://doi.org/10.18541/ser.2021.02.20.1.109>
- Cindy, S., & Sudarji, S. (2020). Gambaran proses penerimaan saudara kandung penyandang disabilitas intelektual. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 28–44.
<https://doi.org/10.24854/jpu69>
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. Dalam R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3–16). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–388.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Faisah, S. N., Siregar, M. A., Firanda, F., Nandita, I., Mujahadah, M., Auliyah, A., & Samsuddin, A. F. (2023). Kesulitan anak berkebutuhan khusus tunagrahita dalam belajar mengenal angka di SLB Bhakti Pertiwi Samarinda. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Universitas Mulawarman*, 3, 34–41.
- Hanvey, I., Malovic, A., & Ntontis, E. (2022). Glass children: The lived experiences of siblings of people with a disability or chronic illness. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 32(5), 936–948. <https://doi.org/10.1002/casp.2602>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). Generativity in adult lives: Social structural contours and quality of life consequences. Dalam D. P. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 227–263). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10288-007>
- Lee, C. E., & Burke, M. M. (2018). Caregiving roles of siblings of adults with intellectual and developmental disabilities: A systematic review. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 15(3), 237–246. <https://doi.org/10.1111/jppi.12246>
- Levante, A., Martis, C., Del Prete, C. M., Martino, P., Primiceri, P., & Lecciso, F. (2025). Siblings of persons with disabilities: A systematic integrative review of the empirical literature. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28(1), 209–253.
<https://doi.org/10.1007/s10567-024-00502-6>
- Majdáková, K., Halama, P., & Martos, T. (2023). Hope, gratitude, and forgiveness as predictors of well-being in siblings of people with disabilities. *Československá psychologie*, 67(5), 495–512. <https://doi.org/10.51561/cspsych.68.6.501>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–122. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>



- Opperman, S., & Alant, E. (2003). The coping responses of the adolescent siblings of children with severe disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 25(9), 441–454. <https://doi.org/10.1080/0963828031000069735>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pradnyaswari, A. A. A., Suminar, D. R., & Marheni, A. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman terkait anak berkebutuhan khusus (ABK) pada guru TK inklusi 'X' Denpasar. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 479–487. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8318>
- Pramesti, K. S. D., & Valentina, T. D. (2025). “Engkau berharga bagiku”: Relasi saudara remaja yang memiliki saudara kandung dengan autism spectrum disorder. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 7(1), 28–45. <https://doi.org/10.36269/psyche.v7i1.2596>
- Rotimi, O., & Ayegunle, I. O. (2021). Counselling of parents and teachers of gifted children as a sociological tool for sustainable development in modern Nigeria. *Indiana Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(9), 31–36.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. Z., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., & Williams, D. R. (2006). *Midlife in the United States (MIDUS 2), 2004–2006*. Inter-university Consortium for Political and Social Research. <https://doi.org/10.3886/ICPSR04652.v8>
- Salma, Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Tantangan yang dihadapi guru dalam pembelajaran inklusif untuk siswa tunagrahita kelas IV di SDN Alalak Tengah 2 Banjarmasin. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2184–2193. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.591>
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, self-compassion, dan kesejahteraan psikologi pada caregiver skizofrenia. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1–10. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i1.9081>
- Sulistya, N. D. P., & Putri, F. (2025). Gambaran kesejahteraan psikologis karyawan Klinik Athena. *Jurnal Talenta Psikologi*, 14(2), 142–153. <https://doi.org/10.47942/talenta.v14i2.2131>
- Wardani, I. K., & Artistin, A. R. (2023). Penerimaan diri orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4174–4187. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.10145>
- Wolff, B., Magiati, I., Roberts, R., Skoss, R., & Glasson, E. J. (2022). Psychosocial interventions and support groups for siblings of individuals with neurodevelopmental conditions: A mixed methods systematic review of sibling self-reported mental health and wellbeing outcomes. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(1), 143–189. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00413-4>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>