

Gratitude Sebagai Mediator Hardiness terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Se-Kabupaten Cilacap

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Metri Rismawati Universitas Muhammadiyah Purwokerto metrirismawati8@gmail.com +6281220739281	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Nur'aeni Universitas Muhammadiyah Purwokerto nuraeni@ump.ac.id Co-author +6281222960989	
Ugung Dwi Ario Wibowo Universitas Muhammadiyah Purwokerto ugungs@yahoo.com	
Fatin Rohmah Nur Wahidah Universitas Muhammadiyah Purwokerto fatinrohmahwahidah@ump.ac.id	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan referensi :

Rismawati, M., Nur'aeni, Wibowo, U. D. A., & Wahidah, F. R. N . (2026). Gratitude Sebagai Mediator Hardiness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb Se-Kabupaten Cilacap. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2), 1215-1225.

Abstrak

Ibu dengan anak berkebutuhan khusus menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Kemampuan untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan serta rasa syukur yang membantu ibu mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh *gratitude* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Cilacap. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain mediasi terhadap 281 ibu yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala kesejahteraan psikologis, *hardiness*, dan *gratitude*. Sedangkan pada analisis data menggunakan, mediasi Hayes dengan bantuan jamovi 2.6.44. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$), *hardiness* berpengaruh terhadap *gratitude* ($p < 0,001$), serta *gratitude* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$). Selain itu, *gratitude* terbukti memediasi pengaruh *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai *indirect effect* sebesar 0,129 dan *persentase* mediasi sebesar 81,1%, sehingga menunjukkan bentuk *full mediation*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* tidak berpengaruh secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis sebelum *gratitude* dimasukkan sebagai mediator. Dengan demikian, *gratitude* berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis

Kata Kunci: *Hardiness*, *Gratitude*, Kesejahteraan Psikologis, Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus

Abstract

Mothers of children with special needs face various caregiving challenges that may affect their psychological well-being. The ability to remain resilient in stressful situations, along with a sense of gratitude, may help mothers achieve optimal psychological well-being. This study aimed to examine the effect of hardiness on psychological well-being, with gratitude serving as a mediating variable, among mothers of children with special needs enrolled in special schools (SLB) throughout Cilacap Regency. This study employed a quantitative approach with a mediation design involving 281 mothers selected using an accidental sampling technique. The research instruments included scales measuring psychological well-being, hardiness, and gratitude. Data were analyzed using Hayes' mediation analysis with Jamovi version 2.6.44. The results indicated that hardiness had a significant effect on psychological well-being ($p < 0.001$), hardiness significantly affected gratitude ($p < 0.001$), and gratitude significantly affected psychological well-being ($p < 0.001$). Furthermore, gratitude was found to mediate the effect of hardiness on psychological well-being, with an indirect effect value of 0.129 and a mediation percentage of 81.1%, indicating a full mediation model. These findings suggest that the influence of hardiness on psychological well-being operates through gratitude, highlighting the essential role of gratitude in enhancing the psychological well-being of mothers caring for children with special needs.

Keywords: hardiness, gratitude, psychological well-being, mothers of children with special needs.

A. Pendahuluan

Menurut Nur'aeni (2017) Pada Bukunya yang berjudul Psikologi Pendidikan, Anak Berkebutuhan Khusus. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) biasanya digambarkan secara halus sebagai anak yang lambat atau yang mengalami gangguan, yang tidak akan berhasil di sekolah sebagaimana anak normal lainnya. Anak berkebutuhan khusus merupakan mereka yang memiliki karakteristik yang unik yang membedakannya dari anak-anak lain tanpa pernah menyebutkan keterbatasan mental, emosional atau fisik mereka. (Andriani et al., 2024)

Anak berkebutuhan khusus membutuhkan perhatian dan layanan khusus untuk mendukung pertumbuhan mereka dengan cara yang baik, termasuk juga Pendidikan yang khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka Wahyudi et al (2021) Badan Pusat Statistik (BPS) menuliskan jumlah anak berkebutuhan khusus di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 mencapai 150.334, meningkat menjadi 2,2 juta pada tahun 2023 Indraswari (2023). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah mengalami peningkatan, peningkatan dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa semakin banyak keluarga yang menjalani proses pengasuhan ABK

Laksmi et al (2024) Proses pengasuhan anak ABK merupakan pengalaman hidup yang penuh dengan tantangan fisik, emosional, dan sosial. Tantangan fisik seperti kelelahan kronis akibat perawatan intensif Öztürk & Alemdar (2023), pada tantangan permasalahan emosional

seperti beban psikologis kecemasan, depresi dan burnout yang menjadi menurunnya kesejahteraan Alsamiri et al (2024), dan pada tantangan sosial seperti isolasi sosial dan stigma seperti pengalaman diskriminasi mengurangi kontak sosial di publik. dan pada tantangan sosial seperti isolasi sosial dan stigma seperti pengalaman diskriminasi mengurangi kontak sosial di publik. Menuntut mental Hardiness yang tinggi dalam menghadapi tantangan seperti perasaan syok ketika pertama kali menerima diagnosis, ketakutan mengenai masa depan anak, dan tantangan sosial seperti stigma, ejekan, dan penilaian negatif dari lingkungan yang membuat ibu merasa terisolasi serta kurang mendapatkan dukungan yang memadai Alsamiri et al (2024). Penelitian yang dilakukan oleh Cheng & Lai (2023) bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus mengalami stres yang tinggi, faktor yang dialami yaitu kebutuhan anak, masalah perilaku kekurangannya dukungan sosial dan kesulitan ekonomi. Selanjutnya penelitian menurut Marzuqi et al (2025) Ibu dengan pengasuhan anak berkebutuhan khusus (ABK) lebih sering terkena stress jangka panjang, kegelisahan dan depresi ketimbang ibu yang merawat anak normal. Hal ini disebabkan oleh tekanan fisik dan emosional yang besar, kurangnya bantuan dari lingkungan serta pandangan negatif Masyarakat dan kurangnya akses layanan Kesehatan yang menjadi hambatan utama.

Ibu yang memiliki anak ABK perlu memiliki Kesejahteraan Psikologis yang baik agar terarah sebagaimana tutunan pengasuhan dengan efektif (Bariyyah et al., 2025). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi diharapkan tidak hanya terbebas dari stress atau masalah

mental lainnya yang menghambat fungsi psikologis. Tetapi, harus memiliki aspek-aspek yang terdapat di kesejahteraan psikologis untuk mendapatkan harapan dapat hidup sejahtera, dengan kesehatan fisik dan mental yang baik, sehingga individu yang menjalani kehidupannya merasa bahagia (Rahimsyah & Muhajirin, 2025)

Pada penelitian diatas menunjukkan bahwa kondisi ini sangat penting bagi orang tua dengan ABK, karena kesejahteraan psikologis memungkinkan mereka memberikan pengasuhan yang efektif dan penuh kasih sayang kepada anak-anaknya. Menurut Laksmi et al (2024) menyebutkan bahwa membesarkan anak berkebutuhan khusus dapat menimbulkan perubahan yang besar dalam kehidupan orang tua, terutama ibu. Mereka kerap mengalami perasaan sedih, penolakan, rasa bersalah hingga mencapai tahapan penerimaan kondisi anak.

Hizbullah & Mulyati (2022) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu sangat bergantung pada *gratitude* yang diterima, yang berarti tanpa adanya kesejahteraan yang cukup, ibu akan sulit untuk menghargai aspek positif seperti kemampuan ibu melihat nilai dalam proses pengasuhan anak ABK, dan hal hal baik seperti hadirnya dukungan dari orang sekitar, keluarga, guru/terapis yang menunjukkan respon hangat dalam pengalaman pengasuhan.

Ryff (1989) memberikan pemahaman tentang kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi status ekonomi, kepribadian, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, Arora et al (2023) menemukan bahwa *gratitude* sebagai faktor Kesejahteraan Psikologi. Arora et al (2023) dan pada penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa *hardiness* sebagai faktor kesejahteraan psikologis (Hamida & Izzati, 2022) Weiss et al (2014). Selain *hardiness*, kemampuan ibu dalam mempertahankan kondisi psikologis yang baik juga dipengaruhi oleh aspek emosional positif lainnya, salah satunya adalah *gratitude*.

Gratitude berperan penting pada peningkatan Kesejahteraan Psikologis, seperti pada penelitian Kirca et al (2023) menunjukkan bahwa *gratitude*, merupakan mekanisme yang mendukung peningkatan Kesejahteraan Psikologis, pada individu yang memiliki *gratitude* cenderung dapat meningkatkan kebahagiaan dan emosi yang positif yang dapat membangun Kesejahteraan Psikologis. Penelitian Hidayati et al (2024) menyatakan bahwa *gratitude* sebagai mekanisme penghubung, yang menjadikan *gratitude* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memperkuat afek positif, meningkatkan penerimaan diri dan makna hidup, menurunkan fokus pada stigma, serta memperkuat motivasi untuk merawat diri dan hubungan sosial yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, Mariska & Astuti (2024) pada penelitian ini *hardiness* meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi terutama peran individu dalam menghadapi tantangan, pada penelitian ini menegaskan bahwa *gratitude* merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis karena *gratitude* dapat membantu individu dalam melihat makna dibalik pengalaman hidup yang menantang. Penelitian Liu et al (2022) menunjukkan bahwa individu dengan *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan secara positif serta lebih mudah menyadari dukungan dan hal baik di sekitarnya. Kondisi tersebut dapat lebih meningkatkan *gratitude* yang kemudian berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

B. Metodologi

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe studi korelasional mediasi. Tujuannya menguji peran Gratitude (M) sebagai mediator antara Hardiness (X) dan Kesejahteraan Psikologis (Y) pada ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di SLB Cilacap.

2. Partisipan

Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus di 7 SLB se-Kabupaten Cilacap, dengan total 833 siswa. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan membagikan, kuesioner melalui hard file. Pengumpulan data di mulai dari tanggal 31 Maret 2026 hingga kamis 15 April 2026 Selama kurang lebih tiga minggu. Banyak referensi yang menyarankan minimal 10x jumlah variabel atau mengikuti pedoman 300 responden agar estimasi parameter dan kekuatan analisis menjadi wajar. Maka penulis memilih sampel yang digunakan yaitu 33,8% sehingga, total sampel yang dibutuhkan adalah 281.

Etika dalam penelitian Sebelum pengambilan data, seluruh partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan informed consent secara sukarela yang sudah dilampirkan pada kuesioner penelitian. Kerahasiaan identitas responden dijaga dan

data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

3. *Technique of Data Collection*

Kesejahteraan Psikologis scale diterjemahkan kedalam bahasa indonesia, dimodifikasi sesuai dengan subjek yang diteliti, hardiness scale yang dikonstruksikan dari aspek yang dikemukakan oleh Kobasa (1979) dan dikembangkan, gratitude scale diterjemahkan dalam bahasa indonesia, dimodifikasi dan dikembangkan pertanyaannya. Kesejahteraan psikologis memuat 42 aitem pertanyaan dari sub aspek Ryff (1989) yaitu : *Self Acceptance, Positive Relations with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth*. Selanjutnya hardiness scale memuat 30 aitem pertanyaan, dari sub aspek Kobasa (1979) yaitu :control, commitment, challenge . pada gratitude scale memuat 32 pertanyaan dari sub aspek yang dikemukakan oleh McCullough et al (2002) yaitu : intensitas, jangkauan, frekuensi.

Berdasarkan hasil uji validitas isi (content validity) yang dilakukan melalui expert judgment terhadap tiga orang ahli psikologi, diperoleh nilai S-CVI/Ave sebesar 0,920 pada skala kesejahteraan psikologis, 0,966 pada skala hardiness, dan 0,946 pada skala gratitude. Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki validitas isi yang sangat baik karena berada di atas batas minimum yang direkomendasikan. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,783, skala hardiness sebesar 0,757, dan skala gratitude sebesar 0,902. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa seluruh instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan layak digunakan untuk mengukur variabel penelitian.

4. *Instruments*

Kesejahteraan Psikologis scale diterjemahkan kedalam bahasa indonesia, dimodifikasi sesuai dengan subjek yang diteliti, hardiness scale yang dikonstruksikan dari aspek yang dikemukakan oleh Kobasa (1979) dan dikembangkan, gratitude scale diterjemahkan dalam bahasa indonesia, dimodifikasi dan dikembangkan pertanyaannya. Kesejahteraan psikologis memuat 42 aitem pertanyaan dari sub aspek Ryff (1989) yaitu : *Self Acceptance, Positive Relations with Others, Autonomy, Environmental Mastery, Purpose in Life, Personal Growth*. Selanjutnya hardiness scale memuat 30 aitem pertanyaan, dari sub aspek Kobasa (1979) yaitu :control, commitment, challenge . pada gratitude scale memuat 32 pertanyaan dari sub aspek yang dikemukakan oleh McCullough et al (2002) yaitu : intensitas, jangkauan, frekuensi.

5. *Technique of Data Analysis*

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif yang dianalisis dengan bantuan software jamovi 2.6.44 sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-smirnov untuk mengetahui apakah p-value ($>0,05$) selanjutnya, uji heteroskedastisitas berdistribusi normal dengan melihat nilai p value $>0,05$. selanjutnya, dilakukan dengan uji brescusch pagan, untuk memastikan tidak terdapat ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Dengan kriteria model dinyatakan bebas heteroskedastisitas apabila p-value $>0,05$. Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan melalui beberapa teknik statistik. Pertama, uji t digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial, di mana variabel independen dianggap berpengaruh signifikan apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel pada taraf signifikansi 0,05. Kedua, pengujian efek mediasi dilakukan menggunakan teknik bootstrapping sebanyak 5.000 bootstrap samples dengan tingkat kepercayaan 95%. Teknik ini dipilih karena mampu memberikan estimasi efek tidak langsung (*indirect effect*) yang lebih akurat dan tidak bergantung pada asumsi normalitas distribusi data (Hayes, 2022).

Ketiga, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen melalui nilai R-square pada tabel Model Summary.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Tabel 1. Data Deskriptif Penelitian

Variabel	N	Min.	Max	Mean	Std. Deviation
----------	---	------	-----	------	----------------

Kesejahteraan Psikologis	281	52	60	55,6	2,42
Gratitude	281	75	99	86,6	8,03
Hardiness	281	42	51	46,34	3,05

Menunjukkan bahwa pada ketiga skala yang memiliki jumlah sampel sebanyak 281. Pada skala kesejahteraan psikologis memiliki skor terendah yaitu 52 dan skor tertinggi yaitu 60 dengan rata-rata skor 55,6 dan memiliki nilai standar deviasi sebesar 2,42. Skala *gratitude* memiliki skor terendah yaitu 75 dan skor tertinggi sebesar 99 dengan nilai rata-rata 86,6, dan memiliki standar deviasi dengan nilai 8,03. Skala *hardiness* memiliki nilai skor terendah dengan nilai 42, skor tertinggi dengan nilai 51, memiliki nilai rata-rata skor 46,34 dengan standar deviasi dengan nilai 3,05.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 52$	11	4%
Rendah	$52 < X \leq 54$	33	12%
Sedang	$54 < X \leq 57$	145	52%
Tinggi	$57 < X \leq 60$	83	29%
sangat tinggi	$X > 60$	9	3%

Pada tabel dapat memberikan kesimpulan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus dalam sampel ini memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis yang beragam, sebanyak 11 ibu (4%) dikategorikan memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis yang sangat rendah, kemudian pada ibu sebanyak 33 ibu (12%) dikategorikan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, pada ibu 145 ibu (52%) dikategorikan memiliki tingkat Kesejahteraan Psikologis sedang, pada ibu sebanyak 83 ibu (29%) memiliki kategori tingkat Kesejahteraan Psikologis tinggi, selanjutnya pada ibu sebanyak 9 ibu (3%) memiliki kategori tingkat Kesejahteraan Psikologis sangat tinggi.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi *Gratitude*

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 75$	8	3%
Rendah	$75 < X \leq 83$	102	36,2%
Sedang	$83 < X \leq 91$	93	33,1%
Tinggi	$91 < X \leq 99$	51	18,1%
sangat tinggi	$X > 99$	27	9,6%

Berdasarkan tabel pada 2 dapat di simpulkan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus dalam sampel ini memiliki bermacam tingkat. Sebanyak 8 ibu (3%) dikategorikan memiliki Tingkat *Gratitude* sangat rendah, pada sebanyak 102 ibu (36,2%) dikategorikan memiliki Tingkat *Gratitude* rendah, kemudian 93 ibu (33,1%) dikategorikan memiliki Tingkat *Gratitude* sedang, sebanyak 51 ibu (18,1%) dikategorikan memiliki Tingkat *Gratitude* tinggi, sedangkan pada 27 ibu (9,6%) dikategorikan memiliki Tingkat *Gratitude* sangat tinggi.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi *Hardiness*

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 42$	2	0,7%
Rendah	$42 < X \leq 45$	98	35%
Sedang	$45 < X \leq 48$	88	31,3%
Tinggi	$48 < X \leq 51$	72	25,6%
sangat tinggi	$X > 51$	21	7,4%

Berdasarkan tabel 16 dapat di interpretasikan bahwa ibu dengan anak berkebutuhan khusus dalam sampel ini memiliki tingkat *hardiness* yang beragam, pada 2 ibu (0,7%) dikategorikan memiliki tingkat *hardiness* yang sangat rendah, kemudian sebanyak 98 ibu (35%) dikategorikan memiliki tingkat *hardiness* yang rendah, kemudian pada 88 ibu (31,3%) dikategorikan memiliki *hardiness* yang sedang, selanjutnya pada 72 ibu (25,6%) dikategorikan memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, pada 21 ibu (7,4%) dikategorikan memiliki tingkat *hardiness* yang sangat tinggi.

Uji Normalitas pada penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh

berdistribusi normal atau tidak. Pada pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai uji normalitas.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Statistic	P	Keterangan
0,050	0,470	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil analisis dinyatakan bahwa suatu data memiliki hasil uji yang normal apabila $p\text{-value} > 0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan nilai p sebesar 0,470. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai $p\text{-value} > 0,05$ maka model tidak mengalami heteroskedastisitas, sedangkan jika $p\text{-value} < 0,05$ maka model mengalami heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan uji Breusch-Pagan.

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Statistic	p	Keterangan
2,68	0,262	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai sebesar 2,68 dengan nilai signifikansi $p\text{-value}$ sebesar 0,262. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan, bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu teknik analisis linear sederhana untuk melihat bagaimana pengaruh antar variabel sekaligus pengaruh langsung dan untuk melihat pengaruh tidak langsung menggunakan metode hayes dengan 5.000 bootstrap, bagaimana pengaruh tidak langsung variabel independen terhadap variabel dengan variabel mediator. Uji hipotesis menggunakan proses analisis data dengan menggunakan bantuan *software jamovi 2.6.44* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis 1

Variabel	a	b	SE	R²	t	P
H-KS	48,26	0,159	0,046	0,040	3,42	<,001

Hasil dari uji linear sederhana pada tabel di atas menunjukkan bahwa Hardiness berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Hal ini dibuktikan dengan nilai pada koefisien regresi (b) sebesar 0,159 yang dapat memiliki arti bahwa setiap peningkatan Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,159 unit. Kemudian dengan nilai t yaitu 3,42 dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan pengaruh yang signifikan. Selanjutnya pada nilai R^2 sebesar 0,040 menunjukkan bahwa Hardiness hanya mampu menjelaskan 4% variasi dari variabel kesejahteraan psikologis. Sedangkan sisanya sebanyak 96% dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh hardiness, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil uji signifikansi, diperoleh nilai sig <,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa hardiness berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis 2

Variabel	a	b	SE	R²	t	p
H-G	27,20	0,221	0,018	0,338	11,9	<.001

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa Hardiness berpengaruh positif dan signifikan dengan arah positif terhadap *Gratitude* pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,221 yang dapat diartikan setiap peningkatan satu unit *Hardiness* akan meningkatkan Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,221 unit. Selanjutnya nilai t sebesar 11,9 dengan nilai p sebesar <0,001 menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik.

Selain itu nilai R^2 menunjukkan bahwa *Hardiness* mampu menjelaskan 33,8% variasi *Gratitude*, sedangkan sisanya sebanyak 66,2% dijelaskan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis 3

Variabel	a	b	SE	R²	t	p
-----------------	----------	----------	-----------	----------------------	----------	----------

G-PWB	47,76	0,090	0,017	0,091	5,29	<,001
-------	-------	-------	-------	-------	------	-------

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada tabel diatas, menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan dengan arah positif terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,090. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki arah hubungan positif terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Artinya setiap peningkatan *gratitude* sebesar 1 unit akan diikuti dengan peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 0,090 unit. Pada nilai koefisien determinasi R² sebesar 0,091 menunjukkan bahwa *gratitude* mampu menjelaskan sebesar 9,1% variasi pada Kesejahteraan Psikologis. Sedangkan sisanya sebesar 90,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 4

variabel	Label	Estimate	SE	95% CI		P
				Lower	Upper	
H → G	a	1,529	0,127	1,279	1,780	<0,001
G → KS	b	0,084	0,021	0,043	0,126	<0,001
H → KS	c	0,030	0,063	-0,080	0,140	0,635

Keterangan :

H : *Hardiness*

G : *Gratitude*

KS : Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan tabel 9 hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Hardiness* berpengaruh signifikan terhadap *gratitude* pada jalur a memiliki nilai koefisien sebesar 1,529 dengan nilai SE 0,190. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 1,174 hingga 1,906. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05 dan interval kepercayaan tidak melewati angka nol, maka dapat disimpulkan bahwa *hardiness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *gratitude* artinya semakin tinggi *hardiness* individu, maka semakin tinggi pula *gratitude* yang dimiliki

Sementara itu, jalur pengaruh langsung *gratitude* → kesejahteraan psikologis pada jalur b menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,084 dengan SE 0,024 interval kepercayaan 95% berada pada rentang 0,038 hingga 0,134. Hasil menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, individu yang cenderung memiliki *gratitude* tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Selanjutnya, jalur pengaruh *hardiness* → kesejahteraan psikologis pada jalur c menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,030 dengan SE = 0,063. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -0,108 hingga 0,140. Karena nilai p lebih besar dari 0,05 dan interval kepercayaan melewati angka nol, maka pengaruh langsung *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis dinyatakan tidak signifikan.

Tabel 11. Hasil Uji Efek Mediasi

Effect	Label	Estimate	SE	95% CI		P	% Mediation
				Lower	Upper		
Indirect	a x b	0,129	0,043	0,055	0,222	< 0,003	81,1%
Direct	c	0,063	0,030	-0,108	0,475	0,635	18,9 %
Total	c + a x b	0,159	0,046	0,061	0,247	<0,001	100 %

Keterangan

- Gratitude* → *Hardiness*
- Gratitude* → Kesejahteraan Psikologis
- Hardiness* → Kesejahteraan Psikologis

Hasil uji mediasi menggunakan metode hayes menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis melalui *gratitude* memiliki nilai estimate sebesar 0,129 dengan nilai p = 0,003 (p < 0,05) dan CI (*Cofidence interval*) 95% berada pada rentang 0,055 sampai 0,222. Nilai CI yang tidak melewati angka nol menunjukkan bahwa efek mediasi signifikan secara *statistic*. Dengan demikian, *gratitude* terbukti mampu memediasi pengaruh *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis.

Sementara itu, hasil uji pengaruh langsung (*direct effect*) menunjukkan bahwa pengaruh *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis memiliki nilai estimate sebesar 0,30 dengan nilai p sebesar 0,635 (p > 0,05) serta CI pada rentang -0,108 – 0,147 nilai CI yang melewati angka nol serta nilai signifikan yang lebih besar 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh langsung *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis tidak signifikan secara *statistic*. Hasil tersebut

mengindikasikan bahwa *hardiness* belum mampu secara langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis setelah memasukkan variabel sebagai mediator. Selain itu, hasil uji efek total (*total effect*) menunjukkan nilai estimate sebesar 0,159 dengan nilai $p < 0,001$ dan CI 95% pada rentang 0,061 sampai 0,247.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Temuan ini mengindikasikan bahwa *hardiness* meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kemampuan individu dalam mengembangkan *gratitude* terhadap pengalaman hidup yang dimiliki. Ibu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung mampu memaknai berbagai tantangan secara positif sehingga mendorong munculnya *gratitude* yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis ibu dengan anak berkebutuhan khusus melalui peran *gratitude* sebagai mediator. Sejalan dengan penelitian Hamida & Izzati (2022) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* yang tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stress dan tekanan yang dihadapi. Dalam penelitian tersebut, *hardiness* dipandang sebagai faktor protektif psikologis yang membantu individu tetap stabil secara emosional, mampu menghadapi tekanan secara positif, serta mempertahankan fungsi psikologis yang sehat sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pada konteks ibu dengan anak berkebutuhan khusus menurut Nemati (2025) menunjukkan bahwa *hardiness* berkaitan dengan meningkatkan penerimaan diri dan makna hidup yang merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis menurut Ryff.

Temuan ini memberi pengertian bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam meningkatkan *gratitude* pada individu, khususnya pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Sejalan dengan penelitian penelitian oleh Anjum (2022) menunjukkan bahwa *hardiness* berkaitan dengan kemampuan coping yang adaptif serta emosi positif. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan situasi sulit secara adaptif. Individu yang mampu bertahan dan memaknai kesulitan dengan baik akan lebih mudah menghargai dukungan, pengalaman dan hal-hal positif dalam kehidupannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian, *hardiness* berhubungan dengan kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup secara lebih positif. Individu dengan *hardiness* cenderung mampu melihat tekanan sebagai tantangan dan mempertahankan kontrol diri. Kondisi ini memungkinkan individu untuk mengembangkan emosi positif serta memaknai pengalaman hidup secara konstruktif Jianping et al (2023), penelitian menurut Zhang et al (2021) menunjukkan bahwa *gratitude* berkaitan erat dengan berbagai kekuatan psikologis (*Character Strengths*) yang mengindikasikan bahwa individu dengan karakter psikologis yang kuat seperti *hardiness* cenderung memiliki tingkat *gratitude* yang lebih tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *gratitude* merupakan salah satu faktor penting dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. *Gratitude* mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui emosi positif, optimisme dan harga diri individu. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung memaknai pengalaman positif, sehingga lebih mampu mengelola emosi positif, sehingga lebih mampu mengelola emosi negatif dan memiliki penilaian diri yang baik. (Nawa & Yamagishi, 2024).

Gratitude juga berkontribusi menurunkan depresi dan meningkatkan kesehatan mental individu. Sejalan dengan penelitian Kirca et al (2023) *gratitude* secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peningkatan tersebut terjadi melalui mekanisme munculnya emosi positif, perubahan fokus kognitif kearah apresiasi terhadap hal-hal yang dimiliki, serta penguatan hubungan sosial positif.

Pada hasil mediasi, pengaruh langsung *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis menjadi tidak signifikan, sedangkan pada hipotesis 1 *hardiness* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini terjadi dikarenakan sudah adanya pengaruh mediasi menunjukkan bahwa *gratitude* secara signifikan memediasi penuh. Hal ini ditunjukkan dengan *hardiness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan *gratitude*, dengan nilai *indirect effect* sebesar 0,129 dan kontribusi mediasi sebesar 81,1%. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup, memandang kesulitan sebagai tantangan, serta mempertahankan kontrol diri dalam situasi yang

sulit. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman hidup secara lebih positif, sehingga mendorong munculnya *gratitude*.

Namun selanjutnya, pengaruh langsung *hardiness* terhadap Kesejahteraan Psikologis menyumbang 18,9% dari total pengaruh karena nilai estimasi pengaruh langsung (0,030) jauh lebih kecil dibanding dengan pengaruh tidak langsung melalui persepsi *gratitude* (0,129). Proposi ini diperoleh dari perbandingan antara pengaruh langsung dan total pengaruh (0,159), temuan ini menunjukkan bahwa *gratitude* memediasi secara penuh hubungan antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis, sehingga pengaruh *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis terjadi melalui *gratitude*. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi akan lebih mengembangkan *gratitude* dan *gratitude* inilah yang kemudian berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian tanpa adanya *gratitude*, pengaruh *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis tidak signifikan.

Selanjutnya, secara keseluruhan. Total pengaruh *hardiness* terhadap Kesejahteraan Psikologis adalah sebesar 0,159, yang menunjukkan bahwa *hardiness* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, melalui peran *gratitude* sebagai mediator. Temuan ini mengindikasikan bahwa *hardiness* tidak secara langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis, melainkan terlebih dahulu mendorong individu untuk mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap pengalaman hidup serta hal-hal baik yang dimiliki.

Dalam konteks *hardiness*, temuan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Kobasa (1979) yang menyatakan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik yang terdiri dari komitmen, kontrol dan tantangan yang memungkinkan individu untuk tetap bertahan dan berkembang dalam menghadapi tekanan.

Gratitude membantu individu memaknai pengalaman sulit secara lebih positif sehingga dapat meningkatkan kontrol diri, komitmen dan kemampuan melihat masalah sebagai tantangan. *Hardiness* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *gratitude* pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Individu dengan *hardiness* yang lebih baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pengasuhan yang kompleks dan berkepanjangan (Lusiani et al., 2026). Dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus yang penuh tekanan, *gratitude* membantu individu untuk memaknai pengalaman hidup lebih positif, sehingga mampu meningkatkan emosi positif dan penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi (Laili et al., 2022). Dalam konteks kesejahteraan psikologis, *gratitude* merupakan faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Gratitude* memiliki hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis, dimana individu yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif (Nawa & Yamagishi., 2024). Individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung mampu memaksimalkan pengaruh positif dari sikap penerimaan terhadap kondisi kehidupan, sehingga menghasilkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Harlianty et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus tidak hanya dipengaruhi oleh *hardiness*, tetapi juga melalui peran *gratitude* sebagai mekanisme yang menjembatani pengaruh tersebut. Namun demikian, peran *gratitude* dalam penelitian ini belum sepenuhnya menjelaskan hubungan bahwa masih terdapat faktor lain di luar model yang turut berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *hardiness* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB se-Kabupaten Cilacap. *Hardiness* juga terbukti berpengaruh terhadap *gratitude*, dan *gratitude* pada gilirannya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ibu. Lebih lanjut, *gratitude* terbukti memediasi secara penuh pengaruh *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis ibu dengan anak berkebutuhan khusus di SLB se-Kabupaten Cilacap. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* tidak bekerja secara langsung dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, melainkan melalui peran *gratitude* sebagai mediator penuh dalam hubungan tersebut.

E. Referensi

- Alsamiri, Y. A., Alaghdaif, A. A., Alsawalem, I. M., Allouash, B. A., & Alfaidi, S. D. (2024). Mothers of children with disabilities: exploring lived experiences, challenges, and divorce risk.
- Andriani, O., Ramadhan, F. A., Ramadhan, F., & Wulandari, P. (2024). Pentingnya menggali karakteristik dan klasifikasi anak berkebutuhan khusus secara mental emosional dan akademik. *Jurnal Pendidikan & Pengajaran (JUPE2)*, 2(1), 96–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/jupe2.v2i1.245>
- Anjum, R. (2022). Role of hardiness and social support in psychological well-being among university students. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, 89–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i1/2172>
- Anugerah Izzati. 14–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.46617> Harlianty, R. A., Wilantika, R., Mukhlis, H., & Madila, L. (2022). The role of gratitude as a
- Arora, P., Dabas, V., Mittal, A., Teotia, I., Dhama, T., Singh, A., Chugh, S., Sharma, H., Pal, M., & Gauri, J. (2023). Impact of Gratitude and Optimism on Psychological Well-Being.
- Bariyyah, Y. K., Iskandar, R. C., Rayanda, R., & Aprilia, I. D. (2025). Terapi Keluarga Sebagai Intervensi Holistik Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Keluarga (FQOL) Pada Keluarga Dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(3), 2263–2269. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/jige.v6i3.4122>
- Cheng, A. W. Y., & Lai, C. Y. Y. (2023). Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1198302. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1198302>
- DEBORA LAKSMI INDRASWARI. (2023). *Sekolah sebagai Ruang Aktualisasi dan Apresiasi Anak Berkebutuhan Khusus*. https://www.kompas.id/artikel/sekolah-sebagai-ruang-aktualisasidan-apresiasi-anak-berkebutuhan-khusus?utm_source=chatgpt.com
- Dr. Nur'aeni, S.Psi., M. S. (2017). *Psikologi Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. UM Purwokerto Press.
- Frontiers in Psychology*, 15, 1399419. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1399419>
- Hamida, C. S., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN HARDINESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN Cyntia Salma Hamida Umi
- Hidayati, D. L., Purwandari, E., Ridho, M., & Nuril, H. S. (2024). Gratitude as a Mediator of the relationship between emotional intelligence and social support on psychological wellbeing among people living with human immunodeficiency virus (HIV). *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/0020247450900>
- 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), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.13190>
- <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8781>
- International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.48175/IJAR SCT-13864>
- Jianping, G., Zhihui, Z., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Burhanuddin, N. A. N., & Geok, S. K. (2023). Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. *Frontiers in Psychology*, 13, 994453. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994453>
- Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: a meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness.
- Laili, N., Fahmawati, Z. N., Wisyastuti, W., & Affandi, G. R. (2022). Psychological Well-Being
- Laksmi, I. G. A. A. S., Astiti, C., & Valentina, T. D. (2024). Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak berkebutuhan khusus: Literature Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8214–8228.
- Liu, J., Cheng, X., & Li, J. (2022). Relationship between hardiness and the mental health of funded Chinese college students: The mediating role of social support and the moderating role of an only-child status. *Frontiers in Psychology*, 13, 842278. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842278>
- Lusiani, E., Amalia, M., & Fanisya, F. (2026). The Effect of Spiritual Well-Being, Social Support, and

- Gratitude on Hardiness among Parents of Children with Special Needs. *Research Horizon*, 6(1), 307–318. <https://doi.org/https://doi.org/10.54518/rh.6.1.2026.989>
- Mariska, A. S., & Astuti, K. (2024). The Relationship Between Hardiness and Psychological Well Being in Non-Regional Students. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 681–690. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.4971>
- Marzuqi, M. S., Oktavia, O., Gunarti, G., & Savitri, R. (2025). Upaya Menjaga Kesehatan Mental Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus melalui Program Pendampingan Psikologis dan Dukungan Sosial di Yayasan Sahabat Autis Bogor. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 175–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/nusantara.v5i2.4649>
- 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.
- moderator of the relationship between the feeling of sincerity (Narimo ing Pandum) and psychological well-being among the first year university students. *Psychological Studies*, 67(4), 560–567. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12646-022-00671-w>
- Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2024). Distinct associations between gratitude, self-esteem, and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals. *BMC Psychology*, 12(1), 130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-024-01606-y>
- Öztürk, M., & Alemdar, D. K. (2023). The care burden of mothers of children with disability: Association between family quality of life and fatigue. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, e418–e425. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.10.010>
- Profile: The Role of Gratitude and Social Support for Parents with Children with Special Needs. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.284>
- Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2025). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 85–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.30653/001.202591.480>
- Ryff. (1989). Happiness. Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.
- Shahrooz Nemati, Nazila Shojaeian, Mohammad Bardel, Rukiya Deetjen-Ruiz, Z. K. & L. M. (2025). Exploring the Variables of the Psychological Well-Being of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder Through Self-Compassion and Psychological Hardiness. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54, 3739–3744. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06077-5>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di kota Balikpapan. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(4), 820–828. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Weiss, J. A., Wingsiong, A., & Lunsy, Y. (2014). Defining crisis in families of individuals with autism spectrum disorders. *Autism*, 18(8), 985–995. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1362361313508024>
- Zhang, P., Ye, L., Fu, F., & Zhang, L. G. (2021). The influence of gratitude on the meaning of life: The mediating effect of family function and peer relationship. *Frontiers in Psychology*, 12, 680795. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.680795>