

MENULIS *GRATITUDE LETTER* UNTUK MENINGKATKAN *HAPPINESS* PADA ORANG TUA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)

Uun Zulfiana

ABSTRAK

Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) bukanlah hal mudah bagi orang tua. Berbagai respon yang dialami oleh orang tua dengan ABK diantaranya merasa malu, tidak percaya, terkejut dan marah. Banyak dari mereka yang tidak memperhatikan dan tidak mempedulikan pengasuhan ABK. Salah satu cara untuk meningkatkan kebahagiaan orang tua yang memiliki ABK adalah dengan mengoptimalkan salah satu kekuatan karakter yang ada pada diri mereka. Salah satu karakter yang akan menjadi fokus adalah *gratitude* (rasa syukur). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang melibatkan 20 orang tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode intervensi untuk meningkatkan *happiness* pada mereka dengan menerapkan salah satu metode psikoterapi positif yaitu menuliskan *gratitude letter*. Hasil yang diperoleh dari menuliskan *gratitude letter* dengan meningkatkan kebersyukuran dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di Panti Wreda.

Kata kunci: *Gratitude letter*, *Happiness*, Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus

PENDAHULUAN

Menjalani kehidupan di lingkungan luas membuat manusia tidak bisa mengelak untuk berdampingan dengan siapapun termasuk dengan Anak berkebutuhan khusus. Keberadaan anak berkebutuhan khusus bukanlah sesuatu yang harus ditutupi. Anak berkebutuhan khusus perlu memiliki keberanian yang lebih untuk mendekati teman-temannya agar dapat mengenal satu sama lain. Oleh karenanya, Anak berkebutuhan memerlukan dukungan sosial agar memiliki keyakinan dalam bersosialisasi walaupun anak tersebut memiliki kekurangan, sehingga anak dapat bermain dan tidak menyendiri (Mengsitu, et.al., 2014).

Terjadi peningkatan jumlah Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Indonesia dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), terjadi peningkatan jumlah ABK pada tahun 2005 yakni sekitar 4,2 juta ABK menjadi 8,3 juta pada tahun 2007. Jumlah tersebut diperkirakan terus meningkat melihat angka kelahiran di Indonesia yang terus bertambah setiap tahunnya.

Beberapa masalah yang dialami oleh ABK seperti kurangnya partisipasi sosial pada anak berkebutuhan khusus menyebabkan penerimaan yang rendah pula dalam berinteraksi sosial. Hal tersebut dikarenakan stigma negatif dalam lingkungan sosial yang menganggap anak berkebutuhan khusus tidak dapat melakukan kegiatan seperti orang normal pada umumnya (Wendelborg & Kvello, 2010). Salah satu bagian dari lingkungan sosial yang kurang mampu menerima kondisi ABK adalah orang tua mereka sendiri.

Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) bukanlah hal mudah bagi orang tua. Berbagai respon yang dialami oleh orang tua dengan ABK diantaranya merasa malu, tidak percaya, terkejut dan marah. Banyak dari mereka yang tidak memperhatikan dan tidak mempedulikan pengasuhan ABK. Kurangnya penerimaan orang tua terhadap kondisi ABK biasanya disebabkan oleh penolakan memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, kurangnya sikap toleransi dan pengetahuan mengenai pola interaksi dan pola asuh ABK juga menjadi penyebabnya (Hing, Oliver, & Everts, 2013).

Beberapa hal diatas menyebabkan orang tua akan merasa kesulitan dan tidak dapat menerima apa yang terjadi dalam keluarganya. Penerimaan ABK dalam keluarga memerlukan proses yang cukup panjang. Proses penerimaan orang tua pada ABK diawali dengan penolakan yang ditunjukkan dengan ketidak percayaan, bingung, marah kepada diri sendiri, anak serta orang lain yang kemudian dipenuhi rasa bersalah terhadap anak yang pada akhirnya orang tua dapat menerima kondisi anak (Purnomo, 2015). Namun tidak semua orang tua bisa menerima kondisi mereka dengan memiliki ABK.

Terdapat dampak negatif pada kondisi psikis para orang tua dengan ABK adalah perasaan tertekan, marah bahkan depresi (Suri, 2010). Selain itu, dampak negatif yang lain, yaitu menurunnya kepuasan hidup dan kebahagiaan (Cid, Ferrés & Rossi, 2007). Kebahagiaan merupakan konsep subyektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda mengenai kebahagiaan.

Kehidupan sosial dan *social support* yang baik juga membuat seseorang merasa bahagia (Chyi & Mao, 2008, Nanthamongkolchai, Tuntichaivanit, Munsawaengsub & Charupoonphol, 2009, Leggett, Davies, Hiskey, & Erskine, 2011 & Dubey, Bhasin, Gupta & Sharma, 2011). Oleh sebab itu, diperlukan interaksi dan hubungan yang baik antara orang tua dengan ABK termasuk penerimaan diri memiliki anak berkebutuhan khusus untuk meningkatkan kebahagiaan mereka.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebahagiaan orang tua yang memiliki ABK adalah dengan mengoptimalkan salah satu kekuatan karakter yang ada pada diri mereka. Salah satu *character strength* yang akan menjadi fokus terapi ini adalah *gratitude* (rasa syukur). Rasa syukur diartikan sebagai rasa syukur dan menerima secara positif pengalaman yang dialami seseorang sehingga berdampak positif pada kehidupan sehari-hari (Kashdan, Uswatte, & Julian,

2006).

Berdasarkan penelitian gabungan yang dilakukan di Swiss dan USA dengan menghubungkan beberapa kekuatan karakter untuk meningkatkan kebahagiaan antara lain cinta, harapan, rasa ingin tahu dan semangat (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007). Masing-masing dari keempat hal tersebut memiliki kontribusi dalam meningkatkan kebahagiaan. Namun, terdapat satu kekuatan karakter memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam upaya meningkatkan kebahagiaan, yaitu rasa syukur. Penelitian tersebut dilakukan pada subjek remaja dan dewasa

Berdasarkan survey yang dilakukan di Amerika, lebih dari 90% remaja dan orang dewasa yang mampu mengekspresikan rasa syukur membuat mereka merasa lebih senang dan puas dalam menjalani kehidupan (Gallup, 1999; Wood, Froh, & Geraghty, 2010). *Happiness* merupakan suatu perasaan positif dalam diri seseorang. Dengan adanya penerimaan atau kepuasan terhadap hidupnya, seseorang akan memiliki perasaan positif dan kondisi yang menyenangkan dan tentram. Kebahagiaan dalam diri setiap individu akan memberikan dampak terhadap hidupnya dan akan nampak dan terlihat ketika seseorang itu bahagia atau tidak. Sehingga happiness merupakan satu kondisi psikologis yang dapat diamati.

Jika happiness merupakan kondisi psikologis yang dapat diamati, dapat dikatakan bawasannya happiness merupakan kondisi psikologis yang dapat diukur. Para peneliti seringkali menemukan kesulitan untuk merumuskan konsep mengenai kebahagiaan. Kata "kebahagiaan" ini memiliki makna yang beragam. Seringkali makna dari "kebahagiaan" (happiness) disamakan dengan "baik" (the good) ataupun "hidup yang bagus" (the good life) (Eddington & Shuman, 2005). Namun demikian, beberapa peneliti mencoba untuk memaknai apa yang sebenarnya dimaksud dengan kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan konsep yang luas, seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Diener, Lucas, Oishi, 2005). Seseorang dikatakan memiliki kebahagiaan yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif, selain itu kebahagiaan juga dapat timbul karena adanya keberhasilan individu dalam mencapai apa yang menjadi dambaannya, dan dapat mengolah kekuatan dan keutamaan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat merasakan sebuah keadaan yang menyenangkan (Diener dan Larsen, 1984, dalam Edington, 2005).

Kebahagiaan merupakan salah satu konsep psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam kesejahteraan subyektif (*subjective well-being*). Kebahagiaan merupakan konsep subyektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda tentang kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri atas kepuasan akan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan *happiness* masa kini (*happiness about the present*) (Seligman, 2002).

Salah satu indikator kebahagiaan antara lain adalah *rasa syukur*. Beberapa penelitian menyatakan bahwa individu yang merasa bersyukur terhadap kehidupannya dan menunjukkan rasa penghargaan memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi (Larsen, 2008). Individu yang menunjukkan *rasa syukur* dan penghargaan memiliki tingkat Kebahagiaan yang lebih tinggi dari pada mereka yang tidak menunjukkan hal tersebut.

Hasil penelitian oleh Nanthamongkolchai, et.al. (2009) sangat signifikan karena 91,4% responden penelitian yang terdiri dari perempuan mengungkapkan tentang tiga faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu, *self esteem*, *social support*, hubungan dengan keluarga. Selain komunikasi yang baik, salah satu indikator hubungan yang

baik dengan keluarga mencakup penerimaan terhadap apapun yang terjadi dengan keluarga mereka.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa *rasa syukur* yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Watskin, Woodward, Staone & Kolts, 2003). Hasil penelitian tersebut juga dipertegas oleh Seligman dkk. (2005) yang melakukan penelitian pada subjek remaja dan dewasa dengan depresi ringan dan sedang. Hasil penelitian yang dilakukan mereka menyatakan bahwa salah satu indikator yang menyebabkan berkurangnya depresi dan meningkatkan kebahagiaan adalah individu dengan *rasa syukur* yang tinggi.

Bersyukur terhadap pengalaman hidup berdampak positif pada perilaku yang dimunculkan individu. Individu yang mampu bersyukur atas pengalaman hidupnya, baik pengalaman positif atau negatif lebih menunjukkan perilaku positif daripada mereka yang tidak melakukan hal tersebut (McCullough, Tsang & Emmons, 2004).

Seligman, Steen, Park dan Peterson (2005) membagi latihan untuk *rasa syukur* menjadi dua hal yaitu, "*three good things*," dengan menuliskan tiga kejadian positif sebagai jurnal harian setiap malam dan "*the gratitude visit*" biasa disebut *wriiting a gratitude letter*, dilakukan dengan menuliskan surat terhadap seseorang yang diinginkan dan membacanya dengan keras. Teknik *three good things* mampu meningkatkan Kebahagiaan jika dilakukan secara terus menerus selama satu bulan. Sedangkan menuliskan "*the gratitude visit*" dilakukan dua minggu sekali selama dua sampai tiga bulan berturut-turut.

Kebersyukuran muncul dari dalam diri individu dan tercermin dalam pola pikir dan perilaku individu sehari-hari. Perlu dilakukan latihan dan pembiasaan bersyukur guna meningkatkan kebahagiaan. Salah satu caranya adalah dengan menuliskan *gratitude letter* (Zulfiana, 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental yaitu kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan) (MacLin & Solso, 2010). Desain eksperimen pada penelitian ini adalah *between subject-design*. Pada desain ini terdapat dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan) (MacLin & Solso, 2010). Penelitian ini dilakukan dengan pemberian intervensi terencana atau *treatment* dalam situasi tertentu dengan tujuan untuk mencapai perubahan (Mutrofin, 2006). Pada penelitian ini, dilakukan seleksi subjek dan dilanjutkan pengukuran sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) untuk mengetahui keadaan awal (skor kebahagiaan) subjek.

Pengambilan *sample* dengan cara *purposive sampling*. Kriteria subjek penelitian ini adalah orang tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, mampu membaca dan menulis. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 20 orang tua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

Variabel yang diukur adalah variable kebahagiaan (*happiness*) pada orang tua dengan ABK. Dimana konsep mengenai kebahagiaan (*happiness*) digunakan berdasarkan aspek *hedonic*. Aspek *hedonic* merujuk pada teori dari Diener, dimana prinsip kebahagiaan didasarkan pada *subjective well-being*. Kebahagiaan *hedonic* dapat diketahui dari perasaan positif dalam diri seseorang (*Positive Affect*) dan kepuasan hidup individu (*life satisfaction*) (Diener, 2005).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan adalah hasil adaptasi dari *Authentic Happiness Scale (AHS)*. Instrumen ini terdiri dari 24 pernyataan item yang mewakili indikator kebahagiaan kepuasan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Pada skala tersebut, masing-masing item terdapat jawaban A sebagai skor 1, B=2, C=3,

D=4, E=5. Jumlah nilai dihitung dengan cara menjumlahkan seluruh nilai yang diperoleh untuk masing-masing kategori (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Secara umum, skor terendah akan berjumlah 24 sesuai dengan item pada skala dan skor tertinggi adalah 120. Reliabilitas *Authentic Happiness Scale* adalah .90 dan 0.80 saat dilakukan tes ulang.. Sedangkan validitasnya adalah .90 (Peterson, et. al, 2007).

Selain skala diatas. peneliti menggunakan *The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6)* untuk mengukur rasa syukur. Kuesioner ini terdiri dari 6 item untuk memperoleh data tentang rasa syukur subjek dalam menjalani kehidupan sehari-hari (McCullough, & Emmons Tsang, 2001). Penilaian semua item adalah dengan menjumlahkan skor yang ada kecuali pada item 3 dan 6 yakni dengan menghitung skor terbalik. GQ-6 memiliki reliabilitas internal yang sangat baik yaitu antara .76 sampai .84. Validitasnya adalah .21 sampai .29 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2001).

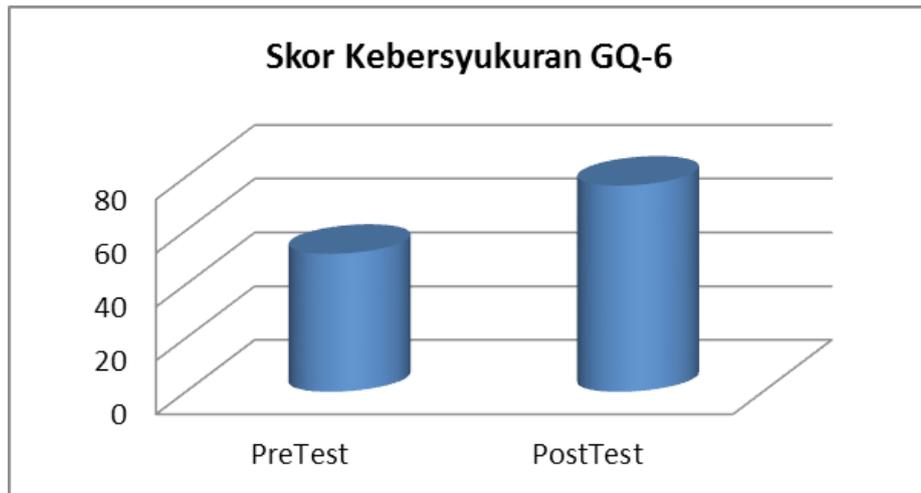
Prosedur penelitian eksperimen ini adalah (a) sesi pertama dilakukan anamnesa dan kontrak terapi, peserta dijelaskan mengenai tujuan terapi dan terapis memandu peserta untuk berdiskusi tentang aturan dalam kelompok, (b) *Writing a Gratitude Letter* peserta diajak untuk menuliskan surat ungkapan terima kasih yang belum tersampaikan (c) *Sharing* hasil identifikasi *gratitude*, peserta berbagi pengalaman bersyukur (d) *savoring*, peserta diajak untuk berpikir positif dan menikmati apa yang telah dimiliki untuk meningkatkan kebahagiaan (e) terminasi, penghentian proses terapi.

Pada penelitian ini, peneliti menetapkan 4 sesi terapi selama 30 hari untuk meningkatkan kebahagiaan orang tua dengan ABK. Setiap sesi dilakukan satu minggu sekali dan diawali dengan menuliskan *gratitude letter* sebelum melanjutkan sesi terapi selanjutnya. Setiap sesi terapi dilaksanakan selama 75 sampai 90 menit.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan teknik analisa uji beda non parametrik Mann - Withney U dan Wilcoxon pada *pre-test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Maclin & Solso, 2010). Skala yang digunakan dalam *pre* dan *post*

adalah perbandingan hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh penulisan *gratitude letter* pada peningkatan kebersyukuran orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. Hasil perbandingan yang mengukur tentang kebersyukuran pada *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen terlihat pada table 1 dibawah ini.

Table 1



test adalah *Authentic Happiness Scale* dan *The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form (GQ-6)* untuk mengukur rasa syukur. Data kuantitatif dianalisis dengan bantuan Program SPSS versi 21.

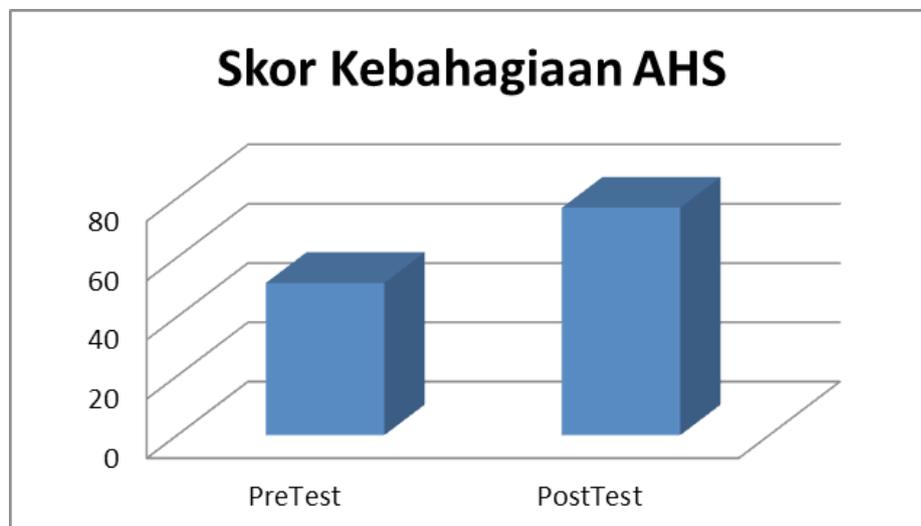
HASIL

Hasil dari intervensi dengan menuliskan *gratitude letter* yang telah dilakukan

Table 1, menunjukkan bahwa pada baseline skor kebahagiaan antara kelompok eksperimen kategori rendah (lampiran 3). Selanjutnya setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor kebahagiaan dari kategori rendah menjadi kategori tinggi dialami oleh keseluruhan subjek penelitian.

Analisis juga dilakukan untuk mengetahui

Table 2



perbedaan hasil pre test dan post test kelompok eksperimen dengan menggunakan Mann-Whitney test. Hasil analisis dari kelompok eksperimen didapatkan $z = -8.197$ asymp sig = 0.05 = 0.05, menggambarkan adanya perbedaan signifikan kebersyukuran pada kelompok eksperimen antara sebelum intervensi dengan sesudah intervensi.

Selain itu peneliti juga melakukan analisis untuk antara pretest dan post test pada kelompok eksperimen untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaannya. Hasil analisis didapatkan $z = -.890$ exact sig .000 < 0.05, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan post test kelompok eksperimen hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kebahagiaan pada orang tua ABK pasca dilakukannya intervensi.

DISKUSI

Hasil yang diperoleh dari menuliskan gratitude letter dengan meningkatkan kebersyukuran dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di Panti Wreda. Berdasarkan hasil analisis diatas, terdapat perubahan yang signifikan pada skor kebahagiaan dan kebersyukuran yaitu dari kategori rendah menjadi tinggi.

Terdapat beberapa perubahan yang dihasilkan dari intervensi yang telah dilakukan. Salah satu perubahan yang terjadi pada subjek penelitian dikarenakan adanya proses intervensi sehingga berdampak pada bertambahnya pengetahuan peserta. Dengan bertambahnya pengetahuan dapat meningkatkan kesadaran seseorang dan berpotensi untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari - hari (Brotto, 2000; Lukens & McFarlane, 2004).

Selain bertambahnya pengetahuan, peningkatan kebahagiaan yang terjadi pada orang tua ABK merupakan salah satu manfaat dari psikoterapi positif yang didesain untuk meningkatkan kebahagiaan (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2006). Peningkatan kebahagiaan lansia di Panti

Wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok dipengaruhi oleh teknik yang digunakan yaitu, mengoptimalkan salah satu kekuatan karakter individu berupa *gratitude*. Penggunaan *gratitude* dalam psikoterapi positif menjadi salah satu komponen yang mempunyai kontribusi secara langsung terhadap kepuasan hidup dan kebahagiaan (Park, Peterson & Seligman, 2006). Dalam meningkatkan kebersyukuran, terdapat beberapa cara diantaranya menuliskan gratitude letter, journaling gratitude dan savoring.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu metode untuk meningkatkan kebersyukuran pada orang tua ABK yaitu dengan menuliskan gratitude letter. Metode tersebut diberikan dengan maksud dapat membantu meningkatkan kebersyukuran mereka dengan waktu yang relatif cepat. Senada dengan penelitian Putri, Sukarti & Rahmawati, (2016) yang menyatakan bahwa pelatihan kebersyukuran dengan menuliskan *gratitude letter* mampu meningkatkan kebersyukuran pada guru inklusi.

Dalam penelitian ini, peserta mampu mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang-orang yang telah melakukan kebaikan dengan menuliskan surat kebersyukuran. Selain itu, peserta mampu membacakan dan berbagi kebersyukuran dengan peserta lain dalam kelompok sehingga muncul sikap keterbukaan. Peserta juga mendapatkan masukan dan inspirasi tentang hal positif dari dirinya yang berasal dari identifikasi kebersyukuran.

Adanya keterbukaan diri untuk mensyukuri apa yang telah dialami dan keterbukaan untuk mengungkapkan perasaan yang belum tersampaikan secara tidak langsung berdampak pada optimism dan kebahagiaan (Zulfiana, 2014).

Kebanyakan peserta memandang masa lalu mereka sebagai pembelajaran dan mensyukurinya tanpa menyalahkan apapun dan siapapun. Mereka memandang

masa sekarang dan depan mereka adalah menikmati kehidupan dan berbagi dengan warga Panti Wreda. Hal yang disebutkan diatas merupakan hasil dari proses pemberian psikoterapi positif dalam kelompok dimana terjadi peningkatan *gratitude*, persepsi positif tentang dukungan sosial dan meningkatnya *savor* yang merupakan indikasi dari tercapainya kebahagiaan individu. (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa menuliskan *gratitude letter* dengan meningkatkan kebersyukuran dapat meningkatkan kebersyukuran pada orang tua ABK. Diharapkan dengan bertambahnya kebersyukuran ini maka kebahagiaan mereka juga akan bertambah. Adanya keterbukaan diri untuk mensyukuri apa yang telah dialami dan keterbukaan untuk mengungkapkan perasaan yang belum tersampaikan secara tidak langsung berdampak pada optimism dan kebahagiaan. Kebanyakan peserta memandang masa lalu mereka sebagai pembelajaran dan mensyukurinya tanpa menyalahkan apapun dan siapapun. Proses pemberian psikoterapi positif dalam kelompok dimana terjadi peningkatan *gratitude*, persepsi positif tentang dukungan sosial dan meningkatnya *savor* yang merupakan indikasi dari tercapainya kebahagiaan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R.R. (2013). Persepsi Orangtua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus (Deskriptif Kuantitatif di SLB N.20 Nan Balimo Kota Solok). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 1.
- Baikie, K. A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Brotto, E. A. (2000). *A Psychoeducational Intervention For Sexual Dysfunction In Women With Gynecologic Cancer*. University of British Columbia.
- Carr, S. D. (1997). The Fulfillment Of Career Dreams At Midlife: Does It Matter For Women's Mental Health? *Health and Social Behavior*, 38, 331-334.
- Chyi, H. & Mao, S. (2008). The Determinants Of Happiness Of China's Elderly Population. *Journal of Happiness Studies*, 13 (1), 167-185.
- Cid, A., Ferrés, D & Rossi, M. (2007). Testing Happiness Hypothesis Among The Elderly. *Working Paper and Publication*. Universidad de Montevideo.
- Coalman, M. (2007). Positive Psychology: A New Ways To Support Wellness In Older Adults?. *Journal of Active Aging*, 6 (4), 51-55.
- Deeg, D. J. H & Zonneveld, R. J. V (1989). *Does Happiness Lengthen Life? The Prediction Of Longevity In The Elderly*. Universitaire Pers Rotterdam. Netherlands.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). *Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology (2nd Ed.)*. New York, NY: Oxford University Press

- Goel, M., & Preeti, A. (2012). A Comparative Study of Self Confidence of Single Child and Child With Sibling. *Journal*, 2 (3), 2249-2469.
- Hing, A.A., Oliver, T., & Everts, H. (2013). Coping With Autistic Spectrum Disorder: Parental Challenges And The Role Of School-Based Family Counseling. *International Journal for School-Based Family Counseling*, Vol. 4.
- Mengsitu, S., Wondwosen, M., & Yitayal, A. (2014). Challenges and Opportunities to Implement Inclusive Education. *Journal of Humanity, Art and Literature*, Vol. 1 (2).
- Mishra, V., & Singh, A. (2012). A Comparative Study Of Self-Concept And Self-Confidence Of Sighted and Visually Impaired Children. *Journal of Multidisciplinary Management Studies*, Vol. 2 (2).
- Mutrofin, S.H. (2006). Pengantar metode riset evaluasi. LaksBang PressIndo. Yogyakarta.
- Pancawati, R. (2013). Penerimaan Diri dan Dukungan Orangtua Terhadap Anak Autis. *Journal Psikologi*, Vol. 1 (1), 38-47.
- Rachmayanti, S., & Zulkaida, A. (2007). Penerimaan Diri Orangtua Terhadap Anak Autisme dan Peranannya Dalam Terapi Autisme. *Jurnal Psikologi*, Vol. 1 (1).
- Singh, T., & Kaur, P. (2008). Effect of Meditation on Self Confidence of Student-Teachers in Relation to Gender and Religion. *Journal of Exercise Science and Physiotherapi*, Vol. 4 (1), 35-43.
- Wendelborg, C., and Oyvind, K. (2010). Perceived Social Acceptance And Peer Intimacy Among Children with Disabilities in Regular Schools in Norway. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23, 143-153.