

Makna Kebersyukuran Dalam Kehidupan Penyandang Disabilitas Fisik : Studi Interpretative Phenomenological Analysis

Sanita Khusna Mawarni
Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia
e-mail: khusnanita24@Gmail.com

Faruq Faruq
Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia

Abstract: People with physical disabilities often encounter physical, social, and psychological challenges that may lead to emotional distress, limitations in daily activities, and social stigma. Despite these difficulties, some individuals develop and maintain a sense of gratitude in their lives. Understanding this phenomenon is important for expanding knowledge regarding positive psychological adaptation among people with disabilities. This study aimed to explore the meaning of gratitude in the lives of individuals with physical disabilities. A qualitative approach with a phenomenological method was employed. The study was conducted in Tulungagung Regency, East Java, Indonesia, involving four participants with physical disabilities selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using phenomenological analysis to identify the essential themes of participants' lived experiences. The findings revealed that gratitude emerged through several interconnected experiences: (1) life experiences and challenges related to disability conditions, (2) external support from family, friends, and the social environment, (3) involvement in meaningful activities and work, and (4) spiritual meaning-making processes that fostered self-acceptance, sincerity, and gratitude. Participants perceived gratitude not merely as a positive emotion but also as an attitude reflected in accepting their condition, maintaining life motivation, and caring for others. These findings contribute to the literature on positive psychology by demonstrating that gratitude serves as an important psychological resource for enhancing emotional well-being and constructing meaningful lives among individuals with physical disabilities.

Keyword : gratitude, meaning of life, physical disability, phenomenology.

Abstrak: Kebersyukuran merupakan salah satu konsep dalam psikologi positif yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk pada penyandang disabilitas fisik. Penyandang disabilitas sering menghadapi keterbatasan fisik,

hambatan sosial, serta tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kebersyukuran dalam kehidupan penyandang disabilitas fisik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan penelitian berjumlah empat orang penyandang disabilitas fisik di Kabupaten Tulungagung yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan tahapan analisis IPA untuk mengidentifikasi tema-tema pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran terbentuk melalui pengalaman menghadapi hambatan disabilitas, dukungan keluarga dan lingkungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, serta proses pemaknaan spiritual. Kebersyukuran dimaknai sebagai penerimaan diri, kemampuan memandang kehidupan secara positif, serta dorongan untuk tetap produktif dan peduli terhadap orang lain. Temuan ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi positif mengenai proses pembentukan kebersyukuran pada penyandang disabilitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kesejahteraan dan kebermaknaan hidup penyandang disabilitas fisik.

Kata Kunci : kebersyukuran, makna hidup, disabilitas fisik, fenomenologi.

PENDAHULUAN

Individu yang disebut penyandang disabilitas merupakan masyarakat yang menghadapi banyak tantangan dalam aspek fisik, sosial, dan psikologis. Dalam kondisi ini membawa tantangan tersendiri untuk menghadapi kehidupan dalam kesehariannya, namun di balik keterbatasan fisik maupun mental, tidak sedikit penyandang disabilitas yang mampu menunjukkan sikap positif, termasuk sikap kebersyukuran dalam menghadapi hidup ¹. Sikap ini menarik untuk diteliti karena bertolak belakang dengan asumsi umum bahwa keterbatasan akan selalu berdampak negatif pada kualitas hidup individu ².

¹ Izza Himawanti, "Journal of Da ' Wah and Communication," *Journal of Da'wah and Communication Volume3 Nomor 4*, no. 2 (2024): 116-32.

² Dinda Fauziyah Rachman and Rini Lestari, "Gratitude for People with Disabilities" *13*, no. 4 (2024): 601-10.

Namun di tengah keterbatasan tersebut, banyak dari mereka yang justru mampu menunjukkan sikap kebersyukuran dalam menjalani hidup ³. Seperti halnya data awal yang diperoleh dari beberapa masyarakat Tulungagung yang mengalami disabilitas fisik menunjukkan bahwa mereka masih berhadapan dengan hambatan mobilitas, keterbatasan akses pekerjaan, serta pandangan sosial yang sering kali merendahkan kemampuan dan peran mereka di masyarakat. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga turut memengaruhi kesejahteraan emosional, harga diri, dan cara mereka membangun relasi sosial sehari-hari. Meskipun demikian, temuan awal juga menggambarkan adanya kemampuan sebagian individu dalam memaknai pengalaman hidupnya secara positif melalui sikap kebersyukuran, seperti menerima kondisi diri dengan tetap melakukan pekerjaan sehari-hari, memiliki semangat untuk membantu sesama disabilitas agar bermanfaat, serta menemukan makna dalam keterbatasan yang dialami, mereka juga melihat bahwa masih banyak individu lain yang mengalami hambatan yang lebih parah. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak hanya berperan sebagai respons emosional, tetapi juga sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan hidup ⁴. Fenomena ini menjadi dasar dari rumusan problem riset yang akan diteliti, yakni bagaimana pengalaman kebersyukuran dialami dan dapat memberi makna bagi individu penyandang disabilitas dalam menjalani kehidupan kesehariannya.

Menurut data Dinas Sosial Kabupaten Tulungagung, terdapat

³ Endang Lestari et al., "Understanding Students' Readiness for Interprofessional Learning in an Asian Context: A Mixed-Methods Study," *BMC Medical Education* 16, no. 1 (2016): 1-11, <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0704-3>.

⁴ Novi Elisadevi et al., "Peran Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Di Masa Krisis," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* 4, no. April (2025): 30-51.

lebih dari seribu penyandang disabilitas dengan kategori fisik, sensorik, dan intelektual yang tersebar di berbagai kecamatan. Situasi ini sejalan dengan temuan nasional yang memperlihatkan bahwa penyandang disabilitas masih menghadapi keterbatasan akses pendidikan, rendahnya kesempatan kerja formal, dan stigma sosial yang kuat. Kompleksitas hambatan tersebut seringkali menimbulkan tekanan psikologis, rasa tidak berdaya, serta pengalaman hidup yang penuh tantangan bagi mereka. Secara teoritis, kebersyukuran dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis, peningkatan makna hidup, dan hubungan interpersonal yang positif⁵. Namun dalam kenyataannya, penyandang disabilitas masih sering mengalami marginalisasi sosial, keterbatasan akses terhadap layanan publik, serta tekanan psikososial yang berat⁶. Hal ini menimbulkan pertanyaan kritis: bagaimana individu dengan disabilitas tetap mampu merasakan dan mempraktikkan syukur dalam kondisi demikian. Pertanyaan ini menjadi celah teoritis yang ingin dijawab melalui studi ini. Seperti teori psikologi positif yang dikembangkan oleh Emmons dan logoterapi Viktor Frankl, kebersyukuran tidak hanya dipandang sebagai respons atas hal-hal menyenangkan, melainkan sebagai sikap yang terbentuk dari proses pemaknaan terhadap pengalaman hidup⁷.

Faktor-faktor yang berkontribusi dalam pembentukan sikap ini meliputi penerimaan diri, spiritualitas, dukungan sosial, serta keberadaan makna hidup yang dapat dirasakan setiap individu. Dalam

⁵ (Aisyah & Chisol, 2018)

⁶ Erliana Fajarwati, "Marginalisasi Sosial Dan Tantangan Para Penyandang Disabilitas Terhadap Akses Pekerjaan Di Era Society 5.0," *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik* 1, no. 12 (2021): 887-93, <https://doi.org/10.17977/um068v1i122021p887-893>.

⁷ Adzanishari Mawaddah Rahmah, Zainal Abidin, and Fitri Ariyanti Abidin, "Mengupas Makna Syukur Dari Sudut Pandang Remaja Awal," *Jurnal Psikologi Udayana* 9, no. 1 (2022): 1, <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p01>.

hal tersebut, teori ini sangat relevan untuk menjelaskan bagaimana penyandang disabilitas dapat menunjukkan sikap kebersyukuran meskipun hidup dalam keterbatasan. Kebersyukuran, sebagai bentuk penerimaan dan penghargaan terhadap hidup, memiliki peranan penting dalam pembentukan kesehatan mental, ketahanan diri, dan makna hidup seseorang. Dalam konteks penyandang disabilitas, kebersyukuran dapat menjadi mekanisme psikologis yang membantu mereka menjalani hidup dengan lebih bermakna meskipun dihadapkan pada stigma sosial, keterbatasan aksesibilitas, dan tantangan personal.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rachman & Lestari mengeksplorasi bentuk-bentuk kebersyukuran pada penyandang disabilitas dengan pendekatan kualitatif deskriptif naratif . Melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima partisipan dengan disabilitas fisik dan sensorik, studi ini menemukan bahwa kebersyukuran dimanifestasikan dalam berbagai bentuk seperti penerimaan diri, pasrah kepada Tuhan, emosi positif, spiritualitas, hingga sikap pantang menyerah. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis penyandang disabilitas dalam menghadapi tantangan hidup ⁸. Namun, penelitian tersebut masih terbatas pada konteks wilayah tertentu (Surakarta) dan jumlah informan yang relatif kecil. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi landasan bagi studi yang dilakukan peneliti untuk menggali secara lebih mendalam bagaimana kebersyukuran dimaknai oleh penyandang disabilitas fisik melalui pengalaman hidup yang mereka jalani dengan menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode

⁸ Rachman and Lestari, "Gratitude for People with Disabilities."

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk memahami secara mendalam makna kebersyukuran pada penyandang disabilitas fisik. Pendekatan IPA dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif individu dan memahami bagaimana partisipan memaknai pengalaman hidupnya terkait kondisi disabilitas dan kebersyukuran.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah empat orang penyandang disabilitas fisik yang berdomisili di wilayah Tulungagung. Pemilihan partisipan menggunakan teknik accidental sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu penyandang disabilitas fisik yang mampu berkomunikasi secara verbal, bersedia menjadi partisipan penelitian, dan mampu menceritakan pengalaman hidup terkait kondisi disabilitas yang dialami.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan sebanyak dua kali pada setiap partisipan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan komprehensif. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2025 hingga 15 Januari 2026. Proses wawancara dilakukan secara langsung dan, apabila diperlukan, dilakukan wawancara lanjutan secara daring untuk mengonfirmasi data yang belum jelas. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang dibantu dengan pedoman wawancara semi-terstruktur, alat perekam suara, serta catatan lapangan. Kehadiran peneliti sangat penting, karena selain bertindak sebagai pengumpul data, peneliti juga terlibat langsung dalam proses tersebut. Salah satu karakteristik utama penelitian kualitatif adalah peneliti yang melakukan pengumpulan data secara langsung. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengamat yang juga berpartisipasi, yaitu dengan melakukan pengamatan dan mendengarkan secara seksama hingga pada detail yang paling kecil sekalipun. Selanjutnya, seluruh hasil wawancara direkam dan ditranskripsikan secara verbatim untuk mempermudah

proses analisis data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memahami pengalaman partisipan secara menyeluruh, mengidentifikasi tema emergen, mengelompokkan tema ke dalam tema superordinat, serta melakukan interpretasi terhadap pengalaman hidup partisipan. Melalui proses tersebut, peneliti berupaya memahami bagaimana penyandang disabilitas fisik memaknai kebersyukuran berdasarkan pengalaman hidup, proses adaptasi, dukungan sosial, serta aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap empat partisipan penyandang disabilitas fisik yang berdomisili di Tulungagung. Melalui pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), peneliti menemukan empat tema superordinat yang berkaitan dengan makna kebersyukuran dalam kehidupan partisipan. Tema-tema tersebut tidak muncul sebagai pengalaman yang berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dalam membentuk proses adaptasi, penerimaan diri, serta pemaknaan pengalaman hidup pada penyandang disabilitas fisik. Adapun tema yang ditemukan meliputi kehidupan dan hambatan disabilitas fisik, dukungan eksternal dan internal, aktivitas yang memberikan makna kehidupan, serta kebersyukuran.

A. Hambatan Disabilitas Fisik

Kehidupan penyandang disabilitas fisik merupakan proses adaptasi yang berlangsung secara dinamis dan dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, serta lingkungan sosial. Disabilitas tidak hanya dimaknai sebagai keterbatasan fisik, tetapi juga sebagai pengalaman hidup yang memengaruhi cara individu memandang

diri, menjalani peran sosial, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Dalam kehidupan sehari-hari, penyandang disabilitas tetap menjalankan berbagai aktivitas, seperti bekerja, membangun keluarga, berorganisasi, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Namun, dalam menjalani aktivitas tersebut, individu juga menghadapi berbagai hambatan, seperti keterbatasan mobilitas, kesulitan dalam melakukan aktivitas secara mandiri, munculnya rasa kurang percaya diri, serta adanya stigma dan persepsi negatif dari lingkungan sosial. Meskipun demikian, penyandang disabilitas tetap berupaya menyesuaikan diri dan membangun kehidupan yang bermakna melalui berbagai proses adaptasi yang dijalani.

Partisipan 1 menggambarkan pengalaman ini sebagai berikut :

P: "Bagaimana aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang Bapak lakukan?"

N: "Kalau kegiatan, kadang membantu istri, lalu kalau ada servis motor saya juga mengerjakannya, jadi seperti jasa servis motor."

Ungkapkan diatas menunjukan bahwa meskipun mengalami kondisi disabilitas fisik, dirinya tetap berusaha menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif. Aktivitas yang dilakukan meliputi membantu pekerjaan istri serta bekerja dalam bidang jasa servis motor di wilayah Tulungagung. Hal tersebut menunjukkan adanya upaya partisipan untuk tetap menjalankan peran sosial dan mempertahankan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari meskipun berada dalam kondisi keterbatasan fisik.

Namun meski demikian partisipan 1 tetap mengakui adanya dinamika emosional, seperti yang diungkapkan :

N: "Apakah Bapak pernah merasa kurang percaya diri atau merasa tidak nyaman dengan kondisi fisik yang dialami?"

P: "Ya mungkin pernah juga Tapi kan Alhamdulillah Waktu kita Ngedon Semangat-semangat Dari lingkungan itu Bisa mengembalikan Mengembalikan semangat kita"

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa partisipan pernah mengalami perasaan kurang percaya diri akibat kondisi fisik yang dialami. Namun, partisipan berusaha menghadapi kondisi tersebut melalui dukungan dan semangat yang diberikan oleh lingkungan sekitar, sehingga membantu partisipan dalam menjalani proses adaptasi terhadap hambatan psikologis yang muncul akibat disabilitas fisik.

B. Faktor Internal Dan Eksternal

Dalam kehidupan penyandang disabilitas, hambatan fisik maupun sosial merupakan bagian dari pengalaman sehari-hari. Hambatan tersebut dapat berupa keterbatasan dalam melakukan aktivitas tertentu, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, maupun adanya sikap sosial yang belum sepenuhnya inklusif. Namun demikian, hasil dari wawancara menunjukkan bahwa dukungan eksternal memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai hambatan tersebut. Dukungan ini hadir dalam bentuk penerimaan, motivasi, bantuan praktis, serta kepercayaan yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan sosial.

Hal tersebut diungkapkan partisipan 3, sebagai berikut:

P: "Bagaimana perasaan Bapak saat pertama kali mengalami kondisi tersebut?"

N: "Awalnya down mbak dari segi mental, tapi tidak lama karena istri dan keluarga support, memberi masukan juga. Dari mental yang down terus alhamdulillah kenal grup Mbak Diah dan Mbak Roki, lalu ikut NPC itu."

Partisipan 3 menggambarkan bahwa pada awal mengalami

disabilitas dirinya sempat mengalami kondisi mental yang menurun dan merasa terpuruk. Namun, dukungan dari istri, keluarga, serta lingkungan sosial membantu partisipan dalam menghadapi kondisi tersebut. Selain itu, keterlibatan partisipan dalam komunitas disabilitas seperti NPC turut memberikan dukungan sosial dan memperkuat proses adaptasi terhadap kondisi yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan eksternal dari keluarga dan komunitas sosial memiliki peran penting dalam membantu partisipan melewati kondisi psikologis yang sulit. Dukungan yang diberikan tidak hanya membantu partisipan mengurangi perasaan terpuruk, tetapi juga membantu membangun kembali semangat dan penerimaan diri terhadap kondisi disabilitas yang dialami.

Selain dukungan eksternal, partisipan 3 juga menunjukkan adanya dukungan internal berupa kemampuan untuk memaknai pengalaman hidup secara lebih positif melalui sikap ikhlas, sabar, dan bersyukur. Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut:

P: "Bagaimana Bapak memaknai kondisi yang dialami saat ini?"

N: "Belajar ikhlas dan disyukuri saja, namanya roda kehidupan pasti berputar, jadi kuncinya tetap syukur, sabar, dan ikhlas setiap hari."

Ungkapan tersebut menunjukkan adanya kekuatan internal dalam diri partisipan 3 untuk menerima dan menjalani kondisi kehidupan yang dialami. Sikap syukur, sabar, dan ikhlas menjadi bentuk dukungan internal yang membantu partisipan mempertahankan kondisi psikologis secara lebih adaptif dalam menghadapi keterbatasan fisik.

C. Pekerjaan Dan Kegiatan Yang Memberikan Makna Kehidupan

Tema superordinat ketiga, yaitu pekerjaan dan kegiatan yang memberikan makna kehidupan, menunjukkan bahwa aktivitas produktif yang dijalani partisipan memiliki kontribusi signifikan

dalam membentuk pemaknaan hidup sebagai penyandang disabilitas. Berdasarkan hasil analisis data, pekerjaan tidak semata-mata dipahami sebagai sarana pemenuhan kebutuhan ekonomi, melainkan juga sebagai media aktualisasi diri, pembentukan identitas, serta penguatan rasa keberhargaan diri. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas, baik yang bersifat pekerjaan formal maupun kegiatan sosial dan keagamaan, memberikan pengalaman subjektif berupa perasaan mampu, mandiri, serta tetap memiliki peran dalam lingkungan sosial.

Aktivitas yang dilakukan partisipan berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi keterbatasan fisik yang dimiliki. Melalui keterlibatan yang konsisten dalam pekerjaan dan kegiatan sehari-hari, informan membangun persepsi positif terhadap dirinya, sehingga keterbatasan tidak lagi dimaknai semata sebagai hambatan, tetapi sebagai kondisi yang tetap memungkinkan untuk hidup secara produktif dan bermakna. Dengan demikian, tema ini merefleksikan bahwa pekerjaan dan aktivitas sosial menjadi salah satu sumber utama pembentukan makna kehidupan sekaligus memperkuat pengalaman kebersyukuran dalam kehidupan penyandang disabilitas.

Partisipan 2 menggambarkan pengalaman tersebut sebagai berikut :

P: "Apa yang membantu Bapak menerima kondisi yang dialami saat ini?"

N: "Pertama itu sudah terbiasa. Kedua faktor dari agama kita, memperdalam tentang agama, terus kita mengerti segala sesuatu itu dari sana. Walaupun bagaimana keadaan kita, situasi kita, itu kan diajarkan dari agama. Jadi kita tidak boleh mengeluh, meresah, dan semacam itu. Buat kita bisa menerima harus belajar tentang agama itu penting. Kita gak pernah cari yang penting minder ada ketemu teman lain, orang lain, saudara lain minder banyak. Tapi kalau kita dekat dengan agama, kita

bisa menerima apa adanya seperti itu."

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas spiritual dan pemahaman agama menjadi salah satu sumber makna kehidupan bagi partisipan 2 dalam menghadapi kondisi disabilitas fisik. Pemahaman terhadap nilai-nilai agama membantu partisipan untuk menerima kondisi yang dialami, mengurangi perasaan minder ketika berinteraksi dengan orang lain, serta membangun sikap yang lebih sabar, ikhlas, dan tidak mudah mengeluh terhadap keadaan hidup yang dijalani.

D. Makna Kebersyukuran

Kebersyukuran dalam penelitian ini muncul sebagai tema yang merepresentasikan cara individu memaknai kehidupannya sebagai penyandang disabilitas fisik. Kebersyukuran tidak sekadar dimaknai sebagai ekspresi emosional atas hal-hal yang menyenangkan, tetapi sebagai sikap batin yang mendasari penerimaan diri dan cara pandang terhadap realitas hidup. Dalam konteks pengalaman disabilitas, kebersyukuran berperan sebagai mekanisme psikologis yang memungkinkan individu tetap memandang hidupnya bernilai meskipun dihadapkan pada berbagai keterbatasan.

Kebersyukuran juga berkaitan dengan proses penerimaan diri terhadap kondisi fisik yang dialami. Sikap ini tercermin dari kemampuan individu untuk tidak terjebak pada perasaan menyalahkan keadaan atau membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Kebersyukuran menjadi fondasi dalam membangun makna hidup yang lebih positif, di mana keterbatasan tidak dipahami sebagai akhir dari potensi, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang tetap dapat dijalani secara bermakna.

Selain itu, kebersyukuran terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan pengalaman eksternal. Refleksi pribadi, keyakinan spiritual, dukungan sosial, serta pengalaman menjalani aktivitas

sehari-hari turut memperkuat munculnya rasa syukur. Dengan demikian, kebersyukuran dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai proses dinamis yang berkembang melalui pengalaman hidup, relasi sosial, dan konstruksi makna personal terhadap kondisi disabilitas.

Partisipan 3 menggambarkan pengalaman tersebut sebagai berikut:

P: "Bagaimana Bapak memaknai rasa syukur dalam kehidupan saat ini?"

N: "Dengan saya tetap bekerja dan ketika berkumpul dengan orang lain, ternyata masih banyak yang kondisinya lebih berat daripada saya, sehingga hal tersebut membuat saya lebih banyak bersyukur."

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa partisipan 3 memaknai kebersyukuran melalui pengalaman sosial dan aktivitas yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari. Ketika berinteraksi dengan individu lain yang memiliki kondisi lebih berat, partisipan menjadi lebih mampu menerima kondisi dirinya dan menumbuhkan rasa syukur terhadap kehidupan yang masih dijalani. Selain itu, partisipan 3 juga mengungkapkan bahwa rasa syukur muncul karena dirinya masih memperoleh kesehatan, dukungan keluarga, serta kemampuan untuk tetap menjalankan aktivitas dan ibadah.

Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut:

P: "Bagaimana Bapak merasakan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari?"

N: "Alhamdulillah, sekarang saya lebih sering merasa bersyukur. Meskipun kondisi saya sudah tidak seperti dulu, tetapi Tuhan masih memberikan kesehatan, istri dan keluarga yang selalu mendukung. Karena banyak orang setelah amputasi justru ditinggalkan oleh pasangan atau keluarganya, jadi saya merasa sangat bersyukur. Saya

juga masih bisa bekerja dan beribadah. Bahkan sekarang ibadah terasa lebih tenang dan lebih khusyuk dibandingkan sebelumnya."

Partisipan 4 juga mengungkapkan bahwa kebersyukuran dimaknai sebagai bentuk penerimaan terhadap kondisi kehidupan yang diberikan oleh Tuhan.

Hal tersebut diungkapkan sebagai berikut:

P: "Apa makna bersyukur bagi Bapak/Ibu?"

N: "Bersyukur itu ketika bisa menerima apa yang sudah diberikan oleh Tuhan, jadi ya alhamdulillah dengan kondisi seperti ini tetap disyukuri saja."

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa partisipan 4 memaknai kebersyukuran sebagai bentuk penerimaan diri terhadap kondisi disabilitas yang dialami. Sikap menerima dan mensyukuri keadaan menjadi bagian dari proses adaptasi psikologis dalam menjalani kehidupan sehari-hari sebagai penyandang disabilitas fisik. kebersyukuran pada partisipan 3 dan 4 tidak hanya dimaknai sebagai emosi positif, tetapi juga sebagai bentuk penerimaan terhadap kondisi kehidupan yang dialami. Dukungan keluarga, kemampuan untuk tetap bekerja, serta meningkatnya kualitas spiritualitas menjadi faktor yang memperkuat munculnya kebersyukuran dalam diri partisipan. Selain itu, pengalaman hidup yang telah dilalui membantu partisipan membangun pandangan hidup yang lebih positif dan adaptif terhadap kondisi disabilitas fisik yang dialami

PEMBAHASAN

A. Pengalaman Penyandang Disabilitas Fisik Dalam Memaknai Kebersyukuran Di Kehidupan Sehari-Hari

Pengalaman dan kehidupan sehari-hari penyandang disabilitas tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik yang membedakan mereka

dengan individu non-disabilitas. Dalam keseharian, mereka menghadapi berbagai bentuk tantangan yang muncul baik dari keterbatasan fungsi fisik maupun dari faktor sosial, seperti stigma dan stereotip yang berkembang di masyarakat⁹. Perbedaan kondisi fisik tersebut sering kali mempengaruhi kesempatan berpartisipasi dalam aktivitas sosial, pendidikan, maupun pekerjaan, sehingga pengalaman hidup penyandang disabilitas tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan sosial yang membentuk cara mereka memaknai diri dan lingkungannya¹⁰.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pengalaman hidup sebagai penyandang disabilitas fisik diawali dari kesadaran akan keterbatasan yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik dalam aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, maupun peran produktif. Hambatan yang dialami tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik semata, melainkan sebagai pengalaman psikologis yang membentuk cara individu memandang diri dan dunia sekitarnya. Dalam konteks ini, terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara individu yang mengalami disabilitas sejak lahir dan mereka yang mengalaminya akibat kecelakaan di usia dewasa. Individu dengan disabilitas sejak lahir cenderung melalui proses penerimaan yang lebih gradual, karena keterbatasan telah menjadi bagian dari perkembangan identitas diri sejak awal kehidupan. Sementara itu, individu yang mengalami disabilitas pada usia dewasa umumnya menghadapi guncangan psikologis yang lebih kuat, seperti kehilangan peran, perubahan citra diri, serta proses berduka atas kondisi

⁹ Dwina Nurul Ahadiyah and Erna Herawati, "Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial," *PENGALAMAN DAN KEHIDUPAN KESEHARIAN PENYANDANG DISABILITAS DI KOTA BANDUNG* 10, no. 2 (2024): 351–66.

¹⁰ Triana Rosalina Noor, "Analisis Desain Fasilitas Umum Bagi Penyandang Disabilitas (Sebuah Analisis Psikologi Lingkungan)," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (2017): 187–211, <https://doi.org/10.33367/psi.v2i2.438>.

fisik sebelumnya. Pada fase awal, sebagian informan menggambarkan adanya pergulatan batin, perasaan berbeda, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang tidak selalu sesuai harapan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman disabilitas merupakan peristiwa eksistensial yang menuntut proses adaptasi internal.

Namun demikian, temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa hambatan tersebut tidak berhenti pada makna negatif. Seiring waktu, informan melakukan proses reinterpretasi terhadap pengalaman hidupnya. Keterbatasan tidak lagi dimaknai sebagai bentuk ketidakmampuan, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membentuk kekuatan pribadi, kesabaran, serta ketangguhan psikologis. Proses ini mencerminkan kemampuan individu dalam membangun makna atas penderitaan¹¹. Sebagaimana dikemukakan oleh Viktor Frankl yang menyatakan bahwa manusia tetap memiliki kebebasan untuk menentukan sikap terhadap kondisi yang tidak dapat diubah. Dalam konteks ini, kebersyukuran muncul sebagai hasil refleksi atas kemampuan diri bertahan dan berkembang di tengah keterbatasan¹².

Pengalaman tersebut semakin diperkuat oleh adanya dukungan eksternal yang signifikan. Tema dukungan eksternal dalam hasil analisis menunjukkan bahwa penerimaan keluarga, dorongan dari lingkungan sosial, serta kesempatan untuk tetap berpartisipasi dalam aktivitas sosial menjadi faktor penting dalam membentuk pemaknaan positif¹³. Dukungan tersebut membantu informan melihat dirinya sebagai

¹¹ Himawanti, "Journal of Da ' Wah and Communication."

¹² Shofia Anahdiah, M. Lutfi Mustofa, and Zainal Habib, "Kebahagiaan Era Kontemporer Perspektif Eksistensialisme Jean Paul Sartre Dan Logoterapi Viktor E. Frankl," *Jurnal Filsafat Indonesia* 8, no. 2 (2025): 291-301, <https://doi.org/10.23887/jfi.v8i2.82057>.

¹³ Futihaturobbiah Futihaturobbiah, Farida Agus Setiawati, and Mashurin Mashurin, "Peran Masyarakat Inklusif Dalam Mendorong Perkembangan Emosi Anak Autis (ASD): Studi Fenomenologi," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 13, no. 3 (2025): 351-69.

individu yang tetap memiliki nilai dan kontribusi. Dengan adanya relasi yang suportif, proses penerimaan diri menjadi lebih stabil dan konstruktif. Hal ini sejalan dengan konsep hubungan positif dalam teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff, di mana kualitas relasi interpersonal menjadi salah satu fondasi terbentuknya kesejahteraan dan makna hidup ¹⁴.

B. Penyandang Disabilitas Fisik Mengekspresikan Kebersyukuran Dalam Menghadapi Keterbatasan Dan Tantangan Hidup

Berdasarkan hasil analisis, ekspresi kebersyukuran pada penyandang disabilitas fisik dalam penelitian ini tidak hanya muncul sebagai ungkapan verbal, tetapi diwujudkan penerimaan diri, semangat dalam bekerja, mendekatkan diri pada tuhan hingga tindakan membantu orang lain. Manifestasi tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu menghadapi keterbatasan dan tekanan hidup informan secara lebih konstruktif. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, ketahanan diri, serta kemampuan individu dalam mengelola stres pada kondisi kehidupan yang penuh tantangan ¹⁵.

Ekspresi kebersyukuran yang ditunjukkan melalui spiritualitas dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa dimensi religiusitas menjadi salah satu sumber kekuatan internal yang penting bagi individu, Spiritualitas membantu individu dalam memaknai pengalaman hidup, khususnya ketika menghadapi kondisi yang tidak dapat diubah seperti

¹⁴ Nurli Septiani et al., "Makna Hubungan Positif Kerja Antar Karyawan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Usaha Jahitind.Com," *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 17, no. 2 (2026).

¹⁵ Rukiana Novianti Putri, Rahayu Rahayu, and Bahrul Amsal, "Gratitude for Disabilities in the Perspective of Islamic Psychology," *ICAIS: International Conference on Actual Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): 450-56.

disabilitas fisik¹⁶. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik spiritual dan refleksi keagamaan dapat memberikan ketenangan batin, memperkuat harapan, serta membantu individu mengembangkan sikap penerimaan terhadap kondisi yang dialami.¹⁷ Dalam konteks penyandang disabilitas, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga sebagai proses merekonstruksi makna terhadap pengalaman keterbatasan yang dialami individu dalam kehidupannya¹⁸.

Selain itu, sikap penerimaan diri yang muncul pada informan menunjukkan adanya proses internalisasi pengalaman disabilitas secara lebih positif. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan indikator penting dalam penyesuaian psikologis seseorang, karena berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan pengurangan konflik batin¹⁹. Dalam penelitian ini, penerimaan tidak dimaknai sebagai bentuk kepasrahan, melainkan sebagai kesadaran reflektif bahwa kondisi fisik yang dimiliki tidak sepenuhnya menentukan nilai diri. Proses ini menampilkan bahwa kebersyukuran berperan dalam membantu individu merekonstruksi identitas diri secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan jika kebersyukuran tidak hanya dimaknai sebagai perasaan menerima kondisi diri, tetapi juga terefleksi melalui tindakan aktif dalam kehidupan sehari-hari.

¹⁶ Indra Wijaya et al., "Spiritualitas Sebagai Prediktor Resiliensi Santri Pesantren," *Journal of Citizenship* 4, no. 1 (2025): 162–69.

¹⁷ Sanniyah Itsnain Fathyka, "DZIKIR SEBAGAI TEKNIK RELAKSASI: PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOGNITIF DAN SPIRITUALITAS SUF," *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 14, no. 2 (2025): 1–12.

¹⁸ Fransico Vargas Herrera and Loreto Moya Marchant, "LA ESPIRITUALIDAD COMO FORTALEZA HUMANA Y SU RELACIÓN CON LA CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO VITAL. ALGUNAS NOTAS ESPECÍFICAS PARA EL CAMPO EDUCATIVO," *CAURIENSIA* XIII (2018): 277–99.

¹⁹ Ratri Paramita and Margaretha, "Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus," *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 92–100.

Berdasarkan hasil analisis data, para informan menunjukkan bahwa rasa syukur mendorong munculnya semangat untuk tetap bekerja, menjalankan aktivitas secara produktif, serta memiliki kepedulian untuk membantu orang lain. Aktivitas tersebut menjadi bentuk nyata dari pemaknaan terhadap kemampuan yang masih dimiliki meskipun berada dalam kondisi disabilitas. Selain itu, kebersyukuran juga berperan dalam mendorong individu untuk tetap menjalankan fungsi sosialnya secara adaptif, seperti berperan dalam keluarga, lingkungan sosial, maupun dalam aktivitas pekerjaan. Dengan demikian, kebersyukuran yang muncul pada informan tidak bersifat pasif sebagai pengalaman emosional semata, melainkan berkembang menjadi sikap yang aktif dan konstruktif dalam menjalani kehidupan. Sikap ini juga memperkuat perasaan berharga, kebermaknaan hidup, serta mendorong individu untuk tetap berperan dalam lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa keterlibatan penyandang disabilitas dalam aktivitas yang bersifat fungsional menjadi bentuk kebersyukuran, sehingga ketika sudah mencapai rasa syukur ini akan memunculkan kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman yang akan dirasakan ²⁰.

Perilaku prososial yang ditunjukkan responden, seperti membantu sesama penyandang disabilitas, juga menampilkan bahwa kebersyukuran memiliki dimensi relasional. Studi sebelumnya menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung menunjukkan empati dan kecenderungan membantu yang lebih besar ²¹. Dalam konteks ini, membantu orang lain bukan hanya

²⁰ (Shohibah & Huda, 2025)

²¹ Dzikrina Anggie Pitaloka and Annastasia Ediaty, "Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal EMPATI* 4, no. 2 (2015): 43–50, <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14890>.

tindakan sosial, tetapi juga menjadi sarana memperkuat makna diri serta memperluas pengalaman positif dalam hubungan interpersonal. Kebersyukuran dengan demikian berfungsi sebagai jembatan antara kesejahteraan pribadi dan kontribusi sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran pada penyandang disabilitas fisik berperan sebagai sumber daya psikologis yang penting dalam kehidupan individu. Kebersyukuran membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosi, mengembangkan penerimaan diri terhadap kondisi yang dimiliki, serta mendorong individu untuk tetap menjalankan aktivitas secara produktif dan mempertahankan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, kebersyukuran juga berkontribusi dalam membentuk sikap adaptif sehingga individu mampu memaknai pengalaman hidupnya secara lebih positif. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks kehidupan penyandang disabilitas, kebersyukuran tidak hanya dimaknai sebagai respons emosional semata, tetapi juga sebagai kekuatan psikologis yang mendukung proses penyesuaian diri dan keberfungsian individu secara lebih menyeluruh dalam kehidupan sehari-hari.

C. Makna Kebersyukuran Bagi Penyandang Disabilitas Fisik Dalam Menjalani Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki makna yang mendalam dalam kehidupan penyandang disabilitas fisik. Kebersyukuran tidak hanya dipahami sebagai ungkapan rasa terima kasih terhadap kondisi yang dimiliki, tetapi juga sebagai cara individu memaknai pengalaman hidup secara lebih positif²². Dalam konteks ini,

²² Ida Shobihah Fitri and muhammad johan nasrul Huda, "Dinamika Syukur Ada Ulama Yogyakarta," *Proceeding*, no. 2001 (2024).

kebersyukuran berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi keterbatasan fisik, tekanan sosial, serta berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini kebersyukuran berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menerima kondisi diri dan memandang kehidupan secara lebih optimis. Individu yang mampu mengembangkan rasa syukur cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena kebersyukuran membantu seseorang memfokuskan perhatian pada aspek positif yang masih dimiliki dalam hidupnya ²³. Emmons menjelaskan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan perasaan positif, memperkuat kepuasan hidup, serta membantu individu dalam mengelola emosi negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu ²⁴.

Dalam konteks kehidupan penyandang disabilitas, kebersyukuran juga berkaitan dengan proses penerimaan diri terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Penerimaan diri menjadi bagian penting dalam proses penyesuaian psikologis karena memungkinkan individu untuk mengurangi perasaan rendah diri serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan sosial. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa penyandang disabilitas yang mampu menerima kondisi dirinya cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai hambatan kehidupan ²⁵. Dengan demikian, kebersyukuran dapat dipahami sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu

²³ (Aisyah & Chisol, 2018)

²⁴ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa," *Nathiqiyah :Jurnal Psikologi Islam* 3, no. 1 (2020): 1-21, <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>.

²⁵ Wijaya et al., "Spiritualitas Sebagai Prediktor Resiliensi Santri Pesantren."

dalam membangun sikap adaptif terhadap kondisi yang tidak dapat diubah.

Kebersyukuran juga berkaitan dengan dimensi spiritualitas dalam kehidupan individu. Bagi banyak penyandang disabilitas, keyakinan religius menjadi sumber kekuatan yang membantu mereka memahami makna di balik pengalaman hidup yang dijalani. Spiritualitas memberikan kerangka pemaknaan bahwa setiap peristiwa kehidupan memiliki tujuan dan hikmah tertentu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa, refleksi diri, dan kedekatan dengan Tuhan dapat meningkatkan ketenangan batin serta memperkuat harapan dalam menghadapi kesulitan hidup ²⁶. Dalam hal ini, kebersyukuran tidak hanya muncul sebagai respon emosional, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran spiritual yang memperkuat hubungan individu dengan nilai-nilai keagamaan.

Dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial, Individu yang memiliki rasa syukur cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap lingkungan sekitarnya, seperti menghargai dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun masyarakat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan meningkatnya empati, perilaku prososial, serta kecenderungan untuk membangun hubungan interpersonal yang lebih baik ²⁷. Dengan demikian, kebersyukuran tidak hanya berdampak pada kesejahteraan pribadi, tetapi juga memperkuat keterhubungan sosial individu dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat dipahami bahwa

²⁶Fathyka, "DZIKIR SEBAGAI TEKNIK RELAKSASI: PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOGNITIF DAN SPIRITUALITAS SUF."

²⁷Pitaloka and Ediaty, "Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro."

kebersyukuran memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan penyandang disabilitas. Kebersyukuran membantu individu dalam membangun penerimaan diri, menjaga keseimbangan emosi, serta memaknai pengalaman hidup secara lebih positif. Selain itu, kebersyukuran juga mendorong individu untuk tetap menjalani aktivitas kehidupan secara produktif dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, kebersyukuran dapat dipahami sebagai kekuatan psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis penyandang disabilitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa kebersyukuran pada penyandang disabilitas fisik tidak muncul secara instan sebagai respons terhadap kondisi yang dialami, melainkan terbentuk melalui proses adaptasi yang melibatkan pengalaman hidup, penerimaan diri, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak hanya dimaknai sebagai emosi positif, tetapi juga sebagai proses psikologis yang berkembang melalui kemampuan individu dalam memaknai keterbatasan, mempertahankan keberfungsian hidup, dan menerima kondisi yang dialami. Temuan ini menjadi penting karena mengungkap bahwa pengalaman disabilitas tidak selalu berujung pada kondisi psikologis negatif, tetapi juga dapat menjadi sumber terbentuknya makna hidup dan kebersyukuran yang mendalam.

Secara teoretis, penelitian ini mengonfirmasi temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan penting dalam membantu penyandang disabilitas menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Namun, penelitian ini juga memberikan perspektif baru dengan menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan hasil dari proses

adaptasi dan pemaknaan pengalaman hidup yang berlangsung secara dinamis. Melalui pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana penyandang disabilitas fisik membangun makna kebersyukuran berdasarkan pengalaman subjektif yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terlibat relatif terbatas, yaitu empat penyandang disabilitas fisik yang berdomisili di Kabupaten Tulungagung, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan pengalaman seluruh penyandang disabilitas secara luas. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada penyandang disabilitas fisik sehingga belum mencakup variasi pengalaman pada jenis disabilitas lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam dari segi jenis disabilitas, usia, latar belakang sosial, maupun wilayah penelitian, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kebersyukuran pada penyandang disabilitas dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyah, Dwina Nurul, and Erna Herawati. "Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial." *PENGALAMAN DAN KEHIDUPAN KESEHARIAN PENYANDANG DISABILITAS DI KOTA BANDUNG* 10, no. 2 (2024): 351-66.
- Aisyah, Asti, and Rohmatun Chisol. "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among HonoraAisyah, Asti, and Rohmatun Chisol. "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude I." *Proyeksi* 13, no. 2 (2018): 109-22.
- — —. "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being

- Among Honorary." *Proyeksi* 13, no. 2 (2018): 109–22.
- Anahdiah, Shofia, M. Lutfi Mustofa, and Zainal Habib. "Kebahagiaan Era Kontemporer Perspektif Eksistensialisme Jean Paul Sartre Dan Logoterapi Viktor E. Frankl." *Jurnal Filsafat Indonesia* 8, no. 2 (2025): 291–301. <https://doi.org/10.23887/jfi.v8i2.82057>.
- Elisadevi, Novi, Teraika Sri Sulastri, Irma Dasi, and Nugraheni Putri Utami. "Peran Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Di Masa Krisis." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* 4, no. April (2025): 30–51.
- Fajarwati, Erliana. "Marginalisasi Sosial Dan Tantangan Para Penyandang Disabilitas Terhadap Akses Pekerjaan Di Era Society 5.0." *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik* 1, no. 12 (2021): 887–93. <https://doi.org/10.17977/um068v1i122021p887-893>.
- Fathyka, Sanniyah Itsnain. "DZIKIR SEBAGAI TEKNIK RELAKSASI: PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOGNITIF DAN SPIRITUALITAS SUF." *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 14, no. 2 (2025): 1–12.
- Fitri, Ida Shobihah, and muhammad johan nasrul Huda. "Dinamika Syukur Ada Ulama Yogyakarta." *Proceeding*, no. 2001 (2024).
- Futihaturrobiah, Futihaturrobiah, Farida Agus Setiawati, and Mashurin Mashurin. "Peran Masyarakat Inklusif Dalam Mendorong Perkembangan Emosi Anak Autis (ASD): Studi Fenomenologi." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 13, no. 3 (2025): 351–69.
- Herrera, Fransico Vargas, and Loreto Moya Marchant. "LA ESPIRITUALIDAD COMO FORTALEZA HUMANA Y SU RELACIÓN CON LA CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO VITAL. ALGUNAS NOTAS ESPECÍFICAS PARA EL CAMPO EDUCATIVO." *CAURIENSIA XIII* (2018): 277–99.
- Himawanti, Izza. "Journal of Da ' Wah and Communication." *Journal of Da'wah and Communication Volume3Nomor 4*, no. 2 (2024): 116–32.
- Lestari, Endang, Renée E. Stalmeijer, Doni Widyandana, and Albert Scherpbier. "Understanding Students' Readiness for Interprofessional Learning in an Asian Context: A Mixed-Methods Study." *BMC Medical Education* 16, no. 1 (2016): 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0704-3>.
- Noor, Triana Rosalina. "Analisis Desain Fasilitas Umum Bagi Penyandang Disabilitas (Sebuah Analisis Psikologi Lingkungan)." *Journal An-Nafs:*

- Kajian Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (2017): 187-211.
<https://doi.org/10.33367/psi.v2i2.438>.
- Paramita, Ratri, and Margaretha. "Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus." *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 92-100.
- Pitaloka, Dzikrina Anggie, and Annastasia Ediaty. "Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal EMPATI* 4, no. 2 (2015): 43-50. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14890>.
- Putri, Rukiana Novianti, Rahayu Rahayu, and Bahrul Amsal. "Gratitude for Disabilities in the Perspective of Islamic Psychology." *ICAIS: International Conference on Actual Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): 450-56.
- Rachman, Dinda Fauziyah, and Rini Lestari. "Gratitude for People with Disabilities" 13, no. 4 (2024): 601-10.
- Rahmah, Adzanishari Mawaddah, Zainal Abidin, and Fitri Ariyanti Abidin. "Mengupas Makna Syukur Dari Sudut Pandang Remaja Awal." *Jurnal Psikologi Udayana* 9, no. 1 (2022): 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p01>.
- Septiani, Nurli, Widaderevi Tryanthamie Najla Ufairah, Ananda Septia Azahra, Hanifah Susilo, and Netty Merdiaty. "Makna Hubungan Positif Kerja Antar Karyawan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Usaha Jahitind.Com." *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 17, no. 2 (2026).
- Shohibah, Ida Fitri, and Muhammad Johan Nasrul Huda. "Dinamika Syukur Pada Ulama Yogyakarta." *Konsorsium Keilmuan Psikologi I*, no. 2001 (n.d.).
- Utami, Lufiana Harnany. "Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 3, no. 1 (2020): 1-21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>.
- Wijaya, Indra, Hasyim Haddade, Ulfiani Rahman, and Ahmad Afif. "Spiritualitas Sebagai Prediktor Resiliensi Santri Pesantren." *Journal of Citizenship* 4, no. 1 (2025): 162-69.