



Kontribusi Muhasabah dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus

Fatma Laili Khoirun Nida

Institut Agama Islam Negeri Kudus

fatmalaili@stainkudus.ac.id

*Correspondence

Abstract

Article Information:

Received 27 April 2021

Revised 31 October 2021

Accepted 03 November 2021

Keywords:

muhasabah; resilience;
parents of dissability children

The phenomenon of the poor quality of parental care for children with disabilities makes resilience one of the psychological capital that contributes to improving the quality of care. This study describes how through a muhasabah intervention in Blimbingrejo Village, Nalumsari District, Jepara Regency. The purpose of this study was to provide information for parents of children with special needs about muhasabah interventions in developing the resilience abilities of parents when carrying out their care. The urgency of this research is to reduce parenting stress experienced by parents because of the developmental barriers of their children. This research is qualitative with a case study approach through in-depth interviews and observation techniques. The study results explain that the condition of children with special needs is often a stressor for their parents. However, parents can live with complete steadfastness as a form of their resilience. The pattern of resilience formed is supported mainly by thinking about what they are trying to do. There are indications of the meaning of resilience factors in the practice of muhasabah in the form of the ability to regulate emotions, develop optimism and empathy, control impulses and causal analysis, good self-efficacy and take wisdom as an indication of aspects of the reaching out process. The results of this study are helpful information in developing the concept and practice of caring for children with special needs.

Abstrak

Kata Kunci:

muhasabah; resiliensi; orang
tua anak berkebutuhan khusus

Fenomena tentang buruknya kualitas pengasuhan orang tua terhadap anak yang menyandang disabilitas menjadikan resiliensi sebagai salah satu modal psikis yang berkontribusi dalam memperbaiki kualitas pengasuhan. Penelitian ini mendeskripsikan bagaimana pola resiliensi dikembangkan melalui intervensi muhasabah di Desa Blimbingrejo, Kecamatan Nalumsari, Kabupaten Jepara. Tujuan penelitian ini adalah memberikan informasi bagi orang tua anak berkebutuhan khusus tentang intervensi muhasabah dalam mengembangkan kemampuan resiliensi orang tua saat menjalankan pengasuhannya. Urgensi penelitian ini untuk menekan stress pengasuhan yang dialami orang tua karena dipicu oleh hambatan perkembangan anak mereka. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melalui teknik wawancara

mendalam dan observasi. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kondisi anak berkebutuhan khusus kerap menjadi stresor bagi orang tuanya. Namun, orang tua mampu menjalani dengan penuh ketabahan sebagai bentuk resiliensi mereka. Pola resiliensi yang terbentuk banyak disupport oleh kemampuan muhasabah yang mereka upayakan. Terdapat indikasi pemaknaan faktor resiliensi dalam praktik muhasabah yang berbentuk: kemampuan regulasi emosi, berkembangnya optimisme dan empati, kemampuan mengendalikan impulse dan menganalisis permasalahan, efikasi diri yang baik serta kemampuan dalam mengambil hikmah sebagai indikasi aspek proses *reaching out*. Hasil penelitian ini merupakan informasi yang bermanfaat dalam pengembangan konsep serta praktik pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

PENDAHULUAN

Memiliki anak merupakan suatu anugerah yang senantiasa diharapkan oleh semua orangtua. Kehadiran anak yang sehat, cerdas dan sempurna baik secara fisik maupun mental adalah dambaan setiap orangtua untuk melestarikan keturunannya. Dalam realitanya, tidak sedikit orang tua yang harus menerima kenyataan berupa anak yang terlahir dengan kondisi berkebutuhan khusus. Problematika pengasuhan yang dialami orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus dipicu oleh beratnya penyesuaian diri dalam banyak hal yang menyangkut perkembangan anak yang tidak normal serta ketidaktahuan orang tua tentang apa dan bagaimana yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan anak mereka (Khairunisa Rani et al., 2018). Kesulitan pengasuhan kerap menghadirkan reaksi emosi negative seperti sedih yang berkepanjangan karena sulitnya orang tua menerima kenyataan anak mereka yang terlahir dengan kecacatan. Hal ini berdampak pada rendahnya kualitas pengasuhan yang diberikan pada anak serta terjadinya praktik pengasuhan yang koersif (Fathonah & Hernawati, 2018). Hal tersebut akan mengganggu rutinitas sehari-hari dalam keluarga sehingga situasi keluarga kerap memiliki nuansa penuh tekanan ketika salah satu anggota keluarga mereka ditakdirkan dengan kondisi tidak sempurna.

Suran dan Rizzo mengidentifikasi anak berkebutuhan khusus sebagai anak yang berbeda dalam segala dimensi yang berhubungan dengan keberfungsian eksistensinya sebagai manusia. Perbedaan tersebut secara signifikan tampak pada keterbatasan kemampuan mereka khususnya yang menyangkut hal-hal yang vital sehingga terhambat dalam mencapai tujuannya secara maksimal. Hambatan yang dialami tersebut sangat berdampak pada kondisi orangtua mereka. Beragam reaksi yang muncul dari orang tua anak dengan kebutuhan khusus diantaranya shock, penyangkalan, tidak percaya diri, sedih, cemas, penolakan, tidak mampu, malu, marah, perasaan berdosa dan bersalah (Mangunsong, 2009). Reaksi-reaksi tersebut merupakan suatu kewajaran mengingat setiap orang tua tentu mendambakan memiliki keturunan yang sehat baik fisik maupun psikisnya untuk menjadi generasi penerusnya.

Potensi stress yang tinggi menjadi bagian dalam dinamika yang dihadapi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sehingga tidak jarang memicu keputusan dalam diri orang tua. Untuk itu dibutuhkan dukungan sosial yang kuat bagi keluarga khususnya orang tua untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dalam menjalani praktik pengasuhan dan pendidikan bagi anaknya agar dapat berjalan dengan baik selayaknya pengasuhan bagi anak-anak yang normal (Rahayuningsih & Andriani, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Apostelina tentang resiliensi keluarga dengan anak autisme menjelaskan bahwa dibutuhkan dukungan masing-masing anggota keluarga untuk mengupayakan hal terbaik bagi anak autisme dan kesemuanya sangat dipengaruhi oleh peran keluarga inti (Apostelina, 2017).

Dalam rangka mendukung kualitas pengasuhan orang tua terhadap anak dengan kebutuhan khusus adalah penguatan aspek resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam merespon kondisi hidup yang buruk, penuh kesengsaraan (*adversity*) dan traumatis dengan pola respon yang sehat. Resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk dapat mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi terbentuk dari tujuh aspek yang meliputi kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan untuk melakukan *causal analysis*, adanya empati, efikasi diri dan kapasitas individu untuk meraih aspek positif dari keterpurukannya (*reaching out*) (Reivich & Shatte, 2002). Bonnano (2004) mendeskripsikan resiliensi sebagai bentuk ketahanan yang menjadi reaksi individu saat mereka mengalami kejadian yang buruk atau merugikan hidupnya. Bonnano memfokuskan kinerja resiliensi pada peristiwa kehidupan yang akut dan berpotensi traumatis, lintasan resiliensi tersebut terkadang peristiwa yang singkat namun berdampak pada peningkatan kesehatan mental (Southwick et al., 2014).

Resiliensi pada dasarnya adalah bentuk adaptasi yang positif sebagai upaya untuk mempertahankan dan mendapatkan kembali kesehatan mental meski sedang mengalami kesulitan (Herrman et al., 2011). Rutter (2006) dalam temuannya membuktikan bahwa resiliensi dapat membentuk ketahanan psikis individu yang relatif tetap baik meski dihadapkan pada pengalaman penderitaan bahkan yang berpotensi mengakibatkan gejala yang serius sekalipun (Hornor, 2017). Resiliensi memiliki kedudukan yang cukup strategis dalam dinamika kehidupan orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus disebabkan tekanan yang sangat kuat dalam kehidupan sehari-harinya ketika harus menghadapi keterbatasan yang dimiliki oleh anak mereka maupun sikap-sikap negatif yang muncul dari lingkungan mereka yang dapat menjadi sumber trauma tersendiri. Reaksi masyarakat yang cenderung negatif bahkan terkesan mengucilkan sering diterima oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Kondisi tersebut dapat menjadi tekanan yang kuat dalam diri orang tua yang secara berkelanjutan akan memicu munculnya rasa bersalah dalam diri mereka (Reivich & Shatte, 2002).

Penelitian tentang resiliensi umumnya menunjukkan bahwa tiap individu memiliki potensi kemampuan resiliensinya yang dapat terbentuk dari lingkungannya. Terlebih pada kelompok yang mengalami trauma, resiliensi menjadi strategi koping yang

efektif bagi individu untuk menuntaskan permasalahan maladaptive yang dihadapi sebagai dampak lingkungan buruk yang dialami (Ungar, 2013). Demikian juga dalam pola resiliensi orang tua dengan anak kebutuhan khusus yang tentunya kerap mengalami pengalaman buruk dan traumatis. Untuk itu, resiliensi orang tua berpengaruh cukup besar dalam membentuk resiliensi keluarga dengan anak yang memiliki kebutuhan khusus. Sebagaimana dalam penelitian Prianggi yang menyebutkan bahwa resiliensi orang tua merupakan bagian dari resiliensi keluarga yang membantu setiap anggota yang ada di dalamnya untuk melakukan coping dan adaptasi positif terhadap permasalahan yang muncul di tengah pengasuhan anak berkebutuhan khusus (Prianggi, 2016).

Dalam pengembangan resiliensi, intervensi agama memiliki posisi yang strategis. Ajaran agama Islam senantiasa memotivasi manusia untuk senantiasa menguatkan kesabaran, ketabahan, sebagai wujud daya lenting dalam menghadapi problematika kehidupan. Agama mengajarkan tentang konsep ujian dan hikmah kesabaran di baliknya. Ajaran Islam menekankan adanya batas kapasitas kemampuan manusia untuk menjalani ujian sebagai upaya melatih kesabaran yang menjadi potensinya. Karakteristik individu dengan resiliensi diwujudkan dalam bentuk kesabaran dan ketabahan yang pada hakikatnya adalah potensi yang dimiliki manusia. Untuk itu, diperlukan latihan secara terus menerus dengan tujuan menjadi bagian dari karakteristik manusia. Perbedaan tingkat kesabaran individu sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memberikan kesempatan untuk menumbuhkembangkan potensi kesabaran dalam melewati perjalanan hidupnya (Wahidah, 2016). Resiliensi dan segala aspek yang berperan di dalamnya tidak serta merta hadir dalam pribadi individu. Diperlukan upaya untuk menghidrarkannya dari lingkungan dimana tempat individu membutuhkan ketahanan tersebut.

Resiliensi atau ketabahan merupakan kondisi mental yang tidak muncul begitu saja. Resiliensi dapat dibentuk melalui latihan dan pengkondisian di antaranya adalah melalui latihan muhasabah sebagai bagian dari ajaran agama Islam. Dalam keberlangsungan pembinaan jati diri manusia, intervensi muhasabah memiliki urgensi yang cukup besar. Muhasabah dapat diibaratkan seperti cahaya yang senantiasa memancar menerangi jalan. Melalui muhasabah, seorang muslim akan terbiasa untuk bersikap waspada dari segala bencana dan musibah, sehingga perjalanan hidupnya selalu mengarah pada jalan yang lurus (Hasyim, 2014). Terdapat beberapa teknik yang bisa dilakukan sebagai bentuk tahapan dalam melakukan muhasabah. Beberapa langkah tersebut diantaranya; merasakan senantiasa di bawah pengawasan Allah, selalu mengingat hari akhir, serta senantiasa meneladani sirah Rasul, sahabat dan salafus shalih (Al Azhari, 2013).

Muhasabah merupakan salah satu terapi untuk mengatasi penguasaan nafsu *amaroh bis-suu'* sebagai pemicu munculnya penyakit di hati manusia. Muhasabah sebagai upaya preventif untuk menghalau dominasi nafsu yang mengajak pada keburukan merupakan kegiatan introspeksi diri yang diikuti dengan sikap menentang pada kekuatan dorongan tersebut. Imam Ahmad meriwayatkan tentang pesan sahabat Umar bin Khathab

agar kita senantiasa bermuhasabah atau menghitung setiap perbuatan kita sebelum kita dihitung (dihisab) di hari akhir kelak, karena dengan membiasakan menghitung atau bermuhasabah di hari ini akan memudahkan kita dalam perhitungan di hari akhir nanti (Ahmad Farid, 2017).

Melalui muhasabah, seseorang berupaya menghitung segala amal yang telah diupayakannya, melakukan pengenalan atas dirinya serta membawanya untuk dapat mengenal Tuhannya (Rajab, 2012) Konsep muhasabah diri dalam pandangan Al Ghazali merupakan sebuah sikap yang diterapkan oleh mayoritas ahli tasawuf dimana mereka melakukan perhitungan diri atas segala hal yang telah dialami semasa hidupnya. Tujuannya untuk membersihkan segala perkara yang berpotensi salah di hadapan Allah dan kemudian memohonkan ampun atas kesalahan yang ada, baik hubungannya dengan Allah maupun sesama manusia. Muhasabah diri merupakan sebuah upaya memeriksa atas segala hal yang telah berlalu sebelum dipertanggungjawabkan di hadapan Allah di hari perhitungan kelak (Al Ghazali, 2005).

Ibnu Qayyim Al Jauziyah menjelaskan bahwa dengan muhasabah seseorang akan mampu mengetahui kekurangan sekaligus kelebihan serta mengetahui hak-hak Allah atas dirinya. Seseorang yang mengalami gangguan jiwa disebabkan terjadinya pengkhianatan yang dilalukan atas dirinya terhadap semua modal kebaikan yang dimilikinya sehingga seluruh modal kebaikan tersebut sirna. Untuk itu diperlukan upaya muhasabah atau introspeksi diri agar ia dapat menghitung kerugian yang terjadi atas hilangnya modal kebaikan tersebut. Harapannya, jika seseorang menyadari atas kerugian yang dialami, maka ia segera berlari dari kondisi tersebut, tidak mengulangnya lagi serta bergegas melakukan penjagaan dan perbaikan serta pemantapan atas hatinya (Arasy, 2014).

Beberapa penelitian tentang intervensi muhasabah sebagai terapi kesehatan mental telah banyak dilakukan. Dalam penelitian yang dilakukan Yumna, dkk terhadap pecandu NAPZA di LAPAS Narkoba Cilegon membuktikan bahwa teknik muhasabah mampu memberikan solusi bagi permasalahan ketergantungan dan mengembalikan kesehatan mental pecandunya (Yumna et al., 2021). Muhasabah juga menjadi upaya preventif dalam proses rehabilitasi bagi pecandu narkoba dalam wujud munculnya kesadaran secara signifikan dalam menerima arahan yang diberikan pada eks-pecandu narkoba selama menjalani proses rehabilitasi (Saefulloh, 2018). Muhasabah juga menjadi bagian dari strategi terapeutik yang diberikan pada korban homoseks di Komunitas Ruqyah Syariyyah Center Malang (Aswar et al., 2020).

Muhasabah merupakan salah satu model terapi jiwa yang menjadi bagian dari terapi religius sebagai gambaran bahwa religiusitas memberi daya dukung pada aspek perkembangan mental individu termasuk resiliensinya. Hubungan religiusitas dengan resiliensi pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan Hasanah dan Retnowati terhadap ibu *single parent* yang memiliki anak dengan kondisi tuna ganda. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa keyakinan religious

dapat menjadi salah satu faktor penguat untuk bangkit dalam mensikapi keadaan mereka (Hasanah & Retnowati, 2017).

Sebagai suatu proses pemahaman diri, muhasabah sangat dekat dengan proses pengembangan kemampuan resiliensi pada individu. Keberadaan *causal analysis* sebagai salah satu aspek yang berperan dalam membentuk resiliensi memiliki karakteristik yang tidak jauh berbeda dengan muhasabah. *Causal analysis* merupakan langkah introspeksi, dimana introspeksi merupakan substansi utama dalam kegiatan muhasabah. Sebagaimana konsep utama dari karakteristik muhasabah yang direpresentasikan Ibnu Qayyim al Jauziyyah, bahwa muhasabah merupakan sikap mental yang selalu menghitung, menimbang, mengevaluasi dan serangkaian kegiatan introspeksi diri tentang segala keadaan yang menimpa dirinya. Namun menjadi pertanyaan apakah dengan adanya kesamaan aspek tersebut, pola *causal analysis* dalam resiliensi identik dengan pola muhasabah sehingga dapat berkontribusi dalam membentuk resiliensi.

Penelitian ini dilakukan di Desa Blimbingrejo Kecamatan Nalusmsari Kabupaten Kudus. Desa ini tergolong unik di mana tidak sedikit warganya yang menderita kondisi disabilitas baik berupa cacat fisik maupun mental. Masyarakat desa Blimbingrejo tergolong masyarakat yang religius. Dari pengamatan peneliti, kehidupan orang tua anak dengan kebutuhan khusus di desa tersebutpun memiliki dinamika kehidupan beragama yang kuat. Kondisi *adversity* yang mereka hadapi atas hendaya yang diderita anak berkebutuhan khusus di bawah pengasuhan mereka lebih disikapi dengan positif yang tampak dari sikap dan perilaku mereka yang tabah dan penuh penerimaan. Ketabahan sebagai sikap hidup yang mereka miliki merupakan proses yang panjang dari pola adaptasi mereka terhadap abnormalitas buah hati dan mengindikasikan perkembangan resiliensi sebagai bagian dari pengasuhan mereka terhadap anaknya yang memiliki kebutuhan khusus. Dari kondisi tersebut, maka peneliti akan mengkajii lebih jauh bagaimana muhasabah menjadi aspek yang memberi kontribusi terhadap pembentukan resiliensi orang tua anak berkebutuhan khusus di Desa Blimbingrejo Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara.

Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan kontribusi muhasabah dalam membangun resiliensi orang tua anak berkebutuhan khusus. Beberapa penelitian yang tentang resiliensi orang tua anak berkebutuhan khusus sebagaimana disebutkan di atas menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan religiusitas subjek. Spesifikasi muhasabah sebagai sebuah metode yang dapat berkontribusi dalam membentuk resiliensi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian resiliensi sebelumnya. Urgensi dari penelitian ini adalah untuk menjadi referensi bagi orang tua dalam melakukan pengasuhan anak berkebutuhan khusus yang rentan dengan stress pengasuhan. Informasi yang diperoleh menjadi salah satu temuan orisinil tentang upaya untuk menekan stress pengasuhan yang kerap dialami orang tua anak berkebutuhan khusus melalui pengembangan konsep resiliensi dengan kontribusi muhasabah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan memperoleh informasi bagaimana kontribusi muhasabah dapat mengembangkan kemampuan resiliensi bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Lokasi penelitian ini berada di Desa Blimbim Rejo, Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara. Pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif, dengan menggunakan metode studi kasus. Dalam penggalan data, peneliti menggunakan teknik observasi, *depth interview* dan dokumentasi. Sumber data primer terdiri dari 5 orang subjek sebagai informan, yakni orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Kelima informan dalam penelitian ini adalah orang tua dengan kondisi disabilitas dalam kategori down syndrom yang bekerja sebagai buruh, pengrajin meubel dan petani. Kelima anak tersebut berusia masing-masing 6, 7, 9, 10 dan 20 tahun. Dari ke limanya, hanya anak Darto (20 tahun) yang tidak mengenyam pendidikan sama sekali karena kondisi perekonomian orang tua yang hanya bekerja sebagai buruh tani. Selebihnya mereka semua merupakan peserta didik di sekolah bagi anak berkebutuhan khusus maupun SLB.

Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi kehidupan keseharian orang tua anak dengan kebutuhan khusus terlebih dalam dinamika perawatan dan pendidikan yang dilakukan pada anak mereka. Adapun wawancara merupakan teknik yang digunakan untuk menggali lebih dalam pengalaman mereka dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus terlebih pada bagaimana mereka menerapkan muhasabah untuk membantu menguatkan resiliensi mereka. Data yang dihasilkan diharapkan akan mampu menjawab permasalahan dalam penelitian ini mengenai Kontribusi Muhasabah dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus.

PAPARAN HASIL

Bila ditinjau dari tujuh komponen /aspek pembentuk resiliensi yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatte, dinamika pengembangan resiliensi pada diri subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki regulasi emosi yang cukup baik. Sebagaimana diketahui bahwa regulasi emosi merupakan kapasitas individu untuk senantiasa tenang meski dalam kondisi yang penuh tekanan. Sikap tenang sebagai manifestasi dari kemampuan regulasi emosi yang baik akan berdampak pada kemudahan seseorang untuk melakukan problem solving. Regulasi emosi yang baik ditunjukkan oleh kemampuan individu dalam mengendalikan diri saat ia dihadapkan pada kondisi yang berpotensi memancing amarah, menimbulkan kesedihan dan memicu kecemasan. Kemampuan pengendalian diri yang baik terhadap reaksi emosi negative dapat membantu individu untuk mengahadpi permasalahan dengan lebih tenang dan efektif. Meskipun melampiaskan atau mengekspresikan emosi merupakan perilaku sehat dan konstruktif bagi perkembangan mental, namun jika tidak dilakukan secara tepat akan memperburuk kondisi individu itu sendiri. Adapun kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi merupakan salah

satu kemampuan individu yang resilien. Sikap negative yang diterima dari lingkungan terkait perlakuan masyarakat terhadap anak mereka tidak begitu saja memicu reaksi negatif subjek terhadap pelaku. Mereka meyakini bahwa ketika sikap tidak menyenangkan itu mereka terima baik berupa gunjingan maupun hinaan hanyalah sebagai ujian yang dapat melatih keikhlasan dan kesabaran mereka.

Meskipun disabilitas yang diderita anak merupakan kondisi yang menyakitkan bagi kesemua subjek, namun sebagian besar mereka tetap berusaha bersabar. Kesadaran subjek bahwa yang menimpa mereka adalah sekedar ujian atas kesabarannya dan alasan untuk meminimalisir munculnya konflik dan masalah baru dalam kehidupan mereka. Kemampuan pengendalian impuls ini berdampak cukup positif bagi subjek yang pada akhirnya menuai sikap empati dan simpati masyarakat yang tentunya menjadi dukungan social tersendiri bagi subjek.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek menyadari bahwa di awal kehidupan yang mereka jalani sejak kehadiran anak berkebutuhan khusus dalam kehidupan mereka, perasaan pesimis akan masa depan anak menjadi salah satu stresor bagi mereka. Sikap pesimis tersebut dipicu oleh ketidakberdayaan anak berkebutuhan khusus mereka yang sampai saat ini masih memiliki ketergantungan dalam banyak aspek kehidupan baik dari segi ketrampilan personal maupun social sehingga peran mereka sebagai orang tua sangat dibutuhkan. Namun seiring berjalannya waktu, melalui penguatan spiritual, dukungan sosial dan pemahaman agama yang baik yang digali dari berbagai sumber seperti mengikuti pengajian, meminta nasehat kepada tokoh agama yang mereka pandang 'alim, maka menghadirkan kesadaran bahwa semua masa depan anak tersebut adalah menjadi kehendak Allah sebagai Maha Penjaga dan Mengatur dengan sempurna. Kesadaran tersebut mereka peroleh melalui perenungan yang panjang dalam kegiatan ibadah yang kemudian menjadi media muhasabah.

Pada aspek ini, subjek tidak menunjukkan sikap menyalahkan siapapun atas semua keadaan yang menimpa dirinya. Meski dalam hasil wawancara menjelaskan bahwa pada awalnya mereka protes pada Tuhan, atau bahkan menyalahkan diri sendiri. Namun, seiring waktu, mereka kerap melakukan perenungan khususnya saat menjalankan solat dan berdoa.. Kemudian mereka menyadari bahwa setiap permasalahan yang menimpa mereka, adalah kehendak Tuhan yang terbaik. Mereka meyakini bahwa sebelum mereka mencari-cari kesalahan orang lain, mereka berupaya untuk melakukan introspeksi diri, dan berupaya melakukan perbaikan diri khususnya dalam menjalankan peran mereka sebagai orang tua. Hal tersebut mereka lakukan demi terciptanya kenyamanan dalam hidup mereka dengan cara meminimalisir konflik dengan pihak lain.

Dalam penelitian sebagaimana telah dijelaskan dalam hasil wawancara bahwa meskipun subjek dalam kondisi *adversity*, namun keadaan tersebut tidak lantas membunuh empati yang mereka miliki. Namun sikap empati ini menjadi sulit dikembangkan pada salah satu subjek yang memang merasa bahwa iapun dalam kondisi yang tidak lebih baik. Keyakinan itulah yang tidak mampu menumbuhkan sikap

empati yang seharusnya menjadi contributor bagi resiliensi mereka. Hasilnya, subjek menjadi lebih banyak melakukan penolakan terhadap masyarakat dan menerima penolakan dari beberapa anggota masyarakat karena dipandang tidak cakap dalam ketrampilan sosialnya.

Namun, sebagian besar subjek tetap merasa bahwa dalam penderitaan yang ia hadapi, masih banyak kondisi yang lebih menyedihkan yang dihadapi orang tua lainnya dengan kondisi kecacatan yang lebih buruk dari anaknya. Selain tumbuhnya rasa empati terhadap sesama orang tua yang memiliki nasib seperti mereka, mereka menunjukkan rasa syukur bahwa apa yang menimpa mereka masih jauh lebih ringan dari ujian yang dihadapi orang lain. Pemahaman tersebut mereka peroleh dari perenungan dalam setiap peristiwa hidup yang mereka lalui.

Keyakinan diri atau efikasi diri adalah keyakinan atas kemampuan dirinya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi secara efektif. Kemampuan efikasi diri yang baik akan ditunjukkan dengan kapasitas individu dalam berkomitmen untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara gigih dan pantang menyerah meski belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Dalam hasil wawancara dengan ke lima narasumber, mereka semua memiliki keyakinan yang kuat untuk mampu menghadapi semua permasalahan dalam kehidupan mereka, termasuk segala konsekuensi-konsekuensi yang terjadi atas keberadaan anak berkebutuhan khusus mereka. Mereka yakin bahwa pasti selalu ada jalan dalam setiap permasalahan hidup yang mereka hadapi.

Muhasabah menjadi media bagi mereka untuk membangun kekuatan dan keyakinan bahwa kesulitan yang mereka hadapi telah diikuti oleh banyak kemudahan dari Allah. Beberapa dari subjek merasakan bahwa sejak kehadiran anaknya dengan kondisi disabilitas yang membutuhkan biaya perawatan dan pendidikan yang tidak sedikit, Allah telah membukakan jalan dalam kemudahan bagi rezekinya. Hal ini menjadi energy tersendiri bagi beliau untuk terus meningkatkan kemampuan dirinya dalam mengembangkan semua potensi positif dalam rangka mendampingi anak agar lebih bisa mandiri dan diterima lingkungannya.

Memahami *reaching out* dalam konteks penelitian ini lebih identik dengan kemampuan mengambil hikmah. Peneliti meyakini demikian karena berdasarkan asumsi yang muncul, hampir semua dari subjek merasa bahwa *adversity* yang menjadi bagian dari dinamika kehidupan mereka selaku orang tua dengan anak berkebutuhan khusus seiring perjalanan waktu membawa efek positif dalam kualitas dirinya sebagai manusia yakni bertambah sabar, ikhlas, bijak dan tegar dalam menghadapi hidup. Terbangunnya sikap tersebut adalah produk dari tekanan kesulitan yang mereka hadapi dengan diikuti oleh penguatan spiritual dengan lebih mendekatkan diri pada Allah dan kerap melakukan muhasabah. Sikap tersebut merupakan karakteristik dari kematangan emosional dan spiritual yang mereka dapatkan setelah menghadapi kenyataan bahwa harus memiliki anak dengan keterbatasan dan penuh dengan tekanan dari masyarakat yang masih memiliki pandangan inferior terhadap keberadaan anak berkebutuhan khusus.

PEMBAHASAN

Sebagaimana informasi yang disampaikan para subjek dalam penelitian ini, bahwa munculnya perasaan malu, kecewa, sedih dan tidak percaya diri menjadi bagian dari kondisi mental saat awal mengetahui kondisi anak mereka berbeda dengan anak-anak yang terlahir normal. Orang tua anak disabilitas dalam penelitian ini diposisikan sebagai individu yang berada dalam kondisi *adversity*. Beragam hendaya yang dihadapi anak berkebutuhan khusus melahirkan problematika psikis bagi orang tua mereka. Resiliensi pada orang tua anak berkebutuhan khusus sangat dipengaruhi beberapa factor yang menjadi modal perkembangannya sebagaimana menurut Grotberg (Desmita, 2010) bahwa dalam mengembangkan kemampuan resiliensi yang dibutuhkan untuk menjadi penguat bagi individu saat dihadapkan pada kondisi *adversity*, diperlukan peran tiga faktor yang sangat mempengaruhi pembentukan resiliensi yang meliputi *I am*, *I have* dan *I can*. Factor yang pertama adalah *I am*, sebagai factor yang membentuk pemahaman diri, menyangkut tentang pengetahuan atas siapa dirinya, pemahaman atas perasaan, sikap dan keyakinan yang dimilikinya. Faktor yang kedua adalah *I have* (aku punya), sebagai factor yang berhubungan dengan pemahaman dan pemaknaan individu atas lingkungan dan besarnya dukungan sosial yang ia terima. Sedangkan factor ketiga adalah *I can* (aku dapat) yang menyangkut segala keyakinan diri atas segala hal yang dapat dilakukan untuk menjalani hidupnya baik berupa ketrampilan yang bersifat personal maupun sosial.

Dari ketiga modal dasar dalam pengembangan resiliensi ini, didapati bahwa kekuatan terbesar dari para orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dalam riset ini terletak pada komponen *I am*, yakni adanya kapasitas personal yang meliputi sikap, perasaan dan keyakinan. Keyakinan yang kuat bahwa kehadiran anak berkebutuhan khusus ini merupakan kehendak Tuhan yang di luar kemampuannya untuk menolak. Semua adalah menjadi jalan terbaik dari Tuhan yang memberi amanah kepada mereka berupa anak dengan kebutuhan khusus. Mereka meyakini bahwa ada hikmah dibalik semua keadaan yang menimpa mereka. Sikap penerimaan orang tua anak berkebutuhan khusus terhadap segala kondisi anak mereka sebagaimana dalam penelitian Rahayuningsih yang menjelaskan bahwa penerimaan orang tua terhadap kondisi keterbatasan anaknya merupakan sebuah proses penyesuaian diri yang didasari oleh keyakinan bahwa kehadiran anak berkebutuhan khusus merupakan kehendak Tuhan dan mengandung hikmah tersendiri (Rahayuningsih & Andriani, 2011). Valentia dkk yang menjelaskan bahwa penerimaan orang tua juga menjadi bagian dari kemampuan penyesuaian diri mereka terhadap segala keadaan yang terkadang memicu stressor pengasuhan (Valentia et al., 2020).

Faktor berikutnya adalah kekuatan pada komponen *I have*, yakni pemahaman subjek atas apa yang dimiliki di sekitar kehidupannya. Dalam hal ini dukungan sosial baik dari keluarga maupun kerabat dekat menjadi kontributor dalam membangun kekuatan diri mereka untuk tetap bertahan dan bangkit dalam setiap keterpurukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Khasanah (2017) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat

menjadi salah satu unsur yang utama dalam meningkatkan resiliensi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (Khasanah, 2017). Demikian juga menurut Apostelina yang dalam penelitiannya membuktikan bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus sangat membutuhkan dukungan masing-masing anggota keluarga sebagai bentuk bantuan terbaik untuk meningkatkan resiliensi semua yang terlibat dalam pengasuhannya (Apostelina, 2017). Dukungan tersebut akan memunculkan kekuatan *I can*, dimana mereka mampu mencari solusi dalam setiap keadaan terpuruk yang hadir dalam perjalanan mendidik dan merawat anak berkebutuhan khususnya serta keseluruhan aspek kehidupan mereka.

Capaian ketiga faktor di atas dalam implementasinya diperoleh subjek melalui proses muhasabah. Keberadaan anak berkebutuhan khusus tidak mereka pandang sebagai sebuah penderitaan, namun mereka mensyukurinya sebagai sebuah anugerah. Subjek memaknai *I am* adalah sebagai orang yang beruntung dengan ujian tersebut. Mereka merasa bahwa Tuhan memberikan kelimpahan rahmat atas kehadiran anak dengan kondisi disabilitasnya. Mereka merasa atas ujian tersebut sebagai bentuk bahwa Tuhan lebih memilih mereka sebagai hamba yang mampu menerima kondisi yang tidak mudah. Keberadaan kondisi tersebut mereka syukuri sedalam-dalamnya.

Rumusan konseptual tentang resiliensi menurut Islam berpijak pada beberapa firman Allah yang salah satunya berdasarkan dalam Q.S Al Insyirah. Dalam surah tersebut terdapat pengulangan dalam salah satu ayat yang berbunyi “bersama kesulitan terdapat kemudahan”. Ayat tersebut memberi spirit pada setiap manusia bahwa dalam perjalanan hidup manusia akan dihadapkan pada kesulitan, kemalangan, penderitaan dan kesulitan sebagai pintu untuk mencapai kebahagiaan, memasuki rahasia dan hakikat kemudahan. Ayat tersebut menyiratkan bahwa setiap manusia hendaknya mencari peluang untuk mencari solusi bagi semua problematika yang dihadapi. Dalam mensikapi kesulitan tersebut Allah melarang manusia untuk berputus asa melalui firmanNya dalam Al Qur'an surat Yusuf ayat 87 agar kita tidak berputus asa dari rahmat Allah, sebab berputus asa dari rahmat Allah merupakan katrakteristik orang kafir. Dalam ayat tersebut memperjelas bahwa tugas manusia menjaga supportifitas, *self efficacy*, dan terus melakukan perbaikan diri dalam segala aspek kehidupan dengan penuh optimism sebagai bentuk penguatan potensi esensial manusia (Wahidah, 2018).

Dalam ajaran Islam, melalui Al Qur'an dan hadits telah banyak direpresantasikan konsep resiliensi yang memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan manusia dalam menghadapi ujian dalam bentuk kesempatan maupun kelapangan. Hal ini diisyaratkan dengan jelas pada hadist yang diriwayatkan dari Suhaib Bin Sinan RA, bahwa Nabi Saw bersabda:

“Sungguh menakjubkan perkaranya orang mukmin. Segala sesuatu yang terjadi padanya semua merupakan kebaikan. Ini terjadi hanya pada orang mukmin. Jika mendapat sesuatu yang menyenangkan dia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Jika mendapat keburukan dia bersabar, maka itu juga kebaikan baginya“ (HR. Muslim).

Hadits di atas menekankan perlunya perhatian manusia untuk senantiasa menjaga keseimbangan sebagai sikap hidup. Islam mengajarkan manusia tentang adanya dua dimensi yang senantiasa silih berganti mengiringi setiap kehidupan manusia, yakni dimensi sulit, susah atau sempit dan dimensi lapang atau mudah. Keduanya harus disikapi dengan rasa syukur sebagai karunia Allah. Sikap tersebut merupakan ajaran resiliensi yang bertujuan agar manusia senantiasa berada pada titik seimbang. Dalam kondisi sulit hendaknya terus menyadari akan kesulitannya, menyertainya dengan sikap sabar, serta penuh harap akan hadirnya masa yang lapang, dan dalam kondisi lapang iapun menyadari kelangkaan yang diterima dengan sikap syukur (Andri Setiawan, 2018).

Dari pemahaman yang baik tentang kondisi diri dengan segenap keadaan yang menimpa mereka, maka melahirkan perasaan bersyukur atas apa yang mereka miliki (*I have*). Keberadaan lingkungan keluarga sebagai sumber dukungan sosial, kesehatan yang mereka rasakan, kebutuhan hidup yang selalu mereka rasakan terpenuhi meskipun dalam kondisi sosial ekonomi yang sederhana, merupakan kondisi yang mereka syukuri sebagai sebuah modal bagi mereka untuk tetap bersyukur. Pemahaman tentang segala sumber daya keluarga dan ekonomi serta kondisi fisik yang sehat tersebut mereka peroleh dari kegiatan muhasabah. Pemahaman tersebut pada akhirnya melahirkan keyakinan tentang kemampuan diri untuk menghadapi situasi yang berpotensi stress dengan mengoptimalkan segala potensi yang merasa mereka miliki baik bersumber dari dukungan sosial, sosial maupun personal spiritual yang terdapat dalam diri subjek.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, pemahaman tentang ketiga komponen penguatan diri tersebut merupakan muatan dari setiap kegiatan muhasabah yang mereka lakukan dalam setiap ritual ibadah (sholat, doa) maupun dalam perenungan yang mereka lakukan saat berdzikir. Di dalam kegiatan tersebut, mereka akan memperoleh perasaan tenang, optimis, dan meningkatkan perasaan cinta kepada Allah. Maka apa yang dilakukan subjek merupakan upaya yang bersifat religius sebagaimana dalam penelitian Hasanah dan Retnowati yang menjelaskan bahwa keyakinan religious dapat menjadi salah satu faktor penguat bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus untuk bangkit dalam mensikapi keadaan mereka (Hasanah & Retnowati, 2017).

Praktik muhasabah akan memberikan kontribusi positif bagi orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus untuk melakukan regulasi emosi atau pengendalian emosi secara lebih baik. Pengendalian emosi yang baik juga akan membantu individu untuk senantiasa memiliki pengendalian impuls yang muncul dalam bentuk kesabaran sebagai sikap spiritual yang mengukuhkan resiliensi mereka. Muhasabah juga memberi efek pada berkembangnya sikap optimisme orang tua anak berkebutuhan khusus meski dalam keadaan yang terpuruk. Kesadaran bahwa semua masa depan anak berkebutuhan khusus yang kerap menimbulkan keraguan akan masa depannya lebih diserahkan pada kehendak Allah yang Maha Mengatur dengan sempurna dan beralih menjadi harapan bahwa Allah akan selalu menolongnya. Kesadaran tersebut

mereka peroleh melalui perenungan yang panjang dalam kegiatan muhasabah. Seiring perjalanan waktu, sikap mental berupa kepasrahan terhadap kehendak dan kuasa Allah yang muncul setelah melewati rangkaian muhasabah akhirnya melahirkan perasaan optimism.

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya bahwa optimism merupakan indikator dari resiliensi. Orang optimis senantiasa memandang masa depannya cemerlang dan bahagia. Mereka yakin mampu mengatasi segala penderitaan dan kemalangan yang dihadapi. Keyakinan tersebut merupakan refleksi dari *self efficacy* yang menyertai kehidupannya, sebagai sebuah sistem kepercayaan bahwa ia mampu mengendalikan kehidupannya sendiri (Jackson & Watkin, 2006). Sikap positif orang tua dalam memandang dirinya menjadi daya dukung yang kuat dalam mengembangkan resiliensi mereka sebagai modal dalam memberikan pengasuhan yang baik bagi anak dengan kebutuhan khusus. Sebagaimana dalam penelitian Isfani dan Paramita, yang menjelaskan bahwa sikap positif orang tua terhadap diri sendiri seperti peduli dan penuh kasih sayang meski dihadapkan dalam kondisi yang tidak baik merupakan bentuk *self compassion*. Sikap ini berfungsi baik dalam menciptakan kualitas pengasuhan yang efektif bagi anak berkebutuhan khusus karena orang tua akan mampu menenangkan diri, memberi perhatian serta dukungan saat menghadapi rintangan khususnya selama merawat anak dengan kebutuhan khusus (Isfani & Paramita, 2021)

Pada aspek *causal analisis*, langkah introspeksi merupakan substansi utama dalam kegiatan muhasabah. Sebagaimana konsep utama dari karakteristik muhasabah yang direpresentasikan Ibnu Qayyim al Jauziyyah sebagai sikap mental yang selalu menghitung. Menghitung dalam artian menimbang, mengevaluasi, melakukan introspeksi tentang layak atau tidaknya, bertentangan atau tidaknya segala suatu perbuatan berdasarkan ukuran kehendak Allah. Dalam keadaan tertentu, introspeksi tersebut juga menumbuhkan sikap empati dalam diri subjek, dimana dengan menghitung nikmat yang diterima di balik penderitaan yang dirasakan, mereka masih merasa lebih beruntung karena masih banyak orang tua yang memiliki nasib yang sama dengan mereka bahkan lebih menderita .

Resiliensi pada subjek dalam penelitian ini juga termanifestasikan pada tidak mudahnya mereka menyalahkan orang lain dalam setiap kesalahan atau problematika yang dihadapi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kekuatan resiliensi akan mempertahankan self-esteem mereka bahkan membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka lebih berfokus pada penyelesaian masalah dari pada harus larut pada pencarian objek untuk disalahkan, sekalipun diri sendiri. Selaras dengan konsep resiliensi itu sendiri yang mengindikasikan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi senantiasa mensikapi permasalahan yang dihadapi dengan berfokus utama pada pemecahan masalah, bukan pada kesibukannya mencari objek untuk disalahkan atau faktor-faktor lain yang di luar kendali mereka. Upaya yang dilakukan adalah membangun semangat untuk bangkit, menetapkan arah hidup, dan mengejar kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

Pada komponen ini, muhasabah memiliki kontribusi besar dalam membentuk kemampuan *causal analysis* subjek. Subjek menunjukkan sikap yang positif, dimana semua subjek tidak menyalahkan diri sendiri maupun pihak lain atas nasib yang menimpa anak mereka. Demikian juga dalam mensikapi hidup. Mereka tidak mudah menyalahkan orang lain. Dalam setiap permasalahan yang menimpa mereka, mereka meyakini bahwa sebelum mereka mencari-cari kesalahan orang lain, mereka berupaya untuk melakukan introspeksi diri. Hal tersebut mereka lakukan demi terciptanya kenyamanan dalam hidup mereka dengan cara meminimalisir konflik dengan pihak lain. Kemampuan melakukan *causal analysis* mengindikasikan adanya intervensi komponen muhasabah. *Causal analysis* mengindikasikan kegiatan muhasabah dimana dalam praktiknya individu melakukan introspeksi dengan menimbang, menghitung, mengevaluasi segala perbuatan dan menentang segala dorongan yang mengajak pada nafsu keburukan (Ahmad Farid, 2017). Hal ini ditunjukkan oleh sikap orang tua yang senantiasa berintrospeksi dengan keadaan diri dan menekan dorongan amarah yang dipicu dari sikap penolakan atas kondisi yang menimpa anaknya sehingga tercipta ketenangan dalam hidupnya.

Dengan terbentuknya kemampuan *causal analysis* pada subjek, secara beriringan menumbuhkan kemampuan untuk *reaching out* dalam bentuk sikap spiritual yang lebih matang. *Reaching out* sebagai kapasitas individu untuk meraih aspek positif dari keterpurukannya termanifestasikan dalam bentuk kemampuan individu untuk mengambil hikmah di balik keadaannya. Dalam setiap keadaan hidup termasuk perjalanan hidup yang mereka hadapi atas keberadaan anak berkebutuhan khusus yang menjadi amanah mereka, mereka yakin ada hikmah atas kondisi tersebut. Dengan bermuhasabah, mereka melakukan introspeksi diri, membangun keyakinan-keyakinan diri bahwa setiap masalah pasti ada solusi dan pada akhirnya terbentuk kemampuan untuk mengambil hikmah (*reaching out*) atas keadaan yang menyimpannya.

Hikmah terbesar yang mereka rasakan adalah semakin bertambahnya kesabaran sebagai buah dari latihan spiritual yang menyertai perjalanan pengasuhannya. Sabar sebagai sikap positif yang menjadi manifestasi kemampuan *reaching out* merupakan modal bagi individu untuk membangun ketahanan psikologis. Sebagaimana dalam sebuah penelitian terkait sabar dan resiliensi menyebutkan bahwa kesabaran merupakan bentuk *defense mechanism* sebagai bentuk pertahanan psikologis yang dapat membantu seseorang untuk mengembangkan resiliensinya (Ardana, 2014). Kesabaran yang terbentuk dari pengalaman muhasabah sebagaimana dijelaskan oleh Sumarni dalam penelitian yang menjelaskan bahwa muhasabah merupakan salah satu bentuk psikoterapi berbasis akhlaq yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia baik secara fisik maupun psikis (Ardana, 2020).

Hikmah dalam bentuk kesabaran sebagai capaian yang dihasilkan melalui muhasabah dengan menimbang sebab musabab atas peristiwa sebagai manifestasi dari *causal analysis* akan membentuk sikap positif yang berkontribusi pada munculnya rasa tenang, hidup yang bermakna dan merasa dekat dengan Allah. Kondisi tersebut selaras

dengan tujuan dari muhasabah yakni untuk mengupayakan ketenangan dan kedamaian jiwa, mendorong terwujudnya keberknaan hidup serta tumbuhnya rasa cinta dan dekat dengan Allah. Prinsip utama muhasabah sebagai bentuk aktifitas batin yang berupa mawas diri akan mendorong manusia untuk senantiasa menyadari kekhilafannya dan mendorongnya untuk selalu menjadi lebih baik sebagai manifestasi dari kehidupan yang bermakna. Pada level tersebut, manusia telah mampu menunjukkan eksistensi jati dirinya sebagaimana pandangan salah satu tokoh psikologi eksistensial yang mencirikan manusia sejati sebagai makhluk yang senantiasa memiliki semangat partisipasi, kesiap-siagaan, serta memiliki harapan kepada yang mutlak (Abdullah Hadziq, 2005).

Dalam hasil riset ini, dinamika pembentukan resiliensi melalui intervensi muhasabah mereka lakukan dengan berbagai cara, diantaranya mereka meluangkan waktu di saat malam hari untuk melakukan qiyamullail dengan memperbanyak sholat tahajud dan sholat sunnah lainnya, serta memperpanjang dzikir dan mengikutsertakan muhasabah dalam kegiatan tersebut. Selain itu, sebagian subjek juga menguatkan ketabahan dengan menjadikan sifat-sifat para Nabi dan Rosul sebagai teladan tentang kesabaran dan keikhlasan yang kerap mereka dengar dalam kegiatan pengajian di majlis ta'lim. Secara keseluruhan dari subjek menyadari bahwa apa yang mereka terima saat ini adalah takdir Tuhan yang senantiasa mengawasi segala apa yang menjadi perbuatan mereka dalam menjalani kehendakNya. Implementasi muhasabah tersebut sesuai dengan substansi dari muhasabah sebagai sebuah teknik yang dilalui dengan beberapa langkah diantaranya menguatkan perasaan di bawah pengawasanNya dan pengetahuan Nya akan seluruh rahasiaNya.

Keberadaan resiliensi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada subjek selaras dengan pemikiran O'leary dan Ickoviks yang menghapus pemahaman bahwa resiliensi bukanlah *trait* atau karakteristik pribadi individu. Sejatinya resiliensi merupakan proses dinamis yang terjadi dalam diri individu yang didukung oleh sejumlah faktor yang mampu mengurangi resiko buruk yang dimunculkan sebagai reaksi atas tekanan hidup yang dihadapinya (Ardana & Sholichatun, 2014). Resiliensi merupakan komponen psikis yang menjadi potensi tiap individu. Resiliensi terus mengalami perkembangan dari waktu ke waktu menyesuaikan pola interaksi individu dengan lingkungannya. Semakin sering individu mengasah potensi resiliensi tersebut maka akan menghasilkan ketahanan mental yang sangat bermanfaat dalam mengantisipasi munculnya gejala-gejala psikopatologis (Southwick et al., 2014).

Perkembangan resiliensi pada akhirnya membawa dampak positif bagi kualitas mental spiritual individu. Kondisi tersebut disebabkan resiliensi memiliki keterikatan dengan perkembangan kebajikan, dan termanifestasikan dalam bentuk kerendahan hati, rasa syukur, pemaafan bahkan menjadi pengendali dalam kehidupan beragama individu (Dwiwardani et al., 2014). Dari hasil penelitian ini menawarkan bahwa latihan resiliensi dapat dilakukan melalui melatih jiwa untuk senantiasa bermuhasabah yang diintegrasikan

dengan aspek-aspek dalam resiliensi sehingga ketangguhan mental spiritual dapat terbentuk.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, resiliensi orang tua termanifestasikan dalam bentuk kualitas pengasuhan yang baik, penuh kasih sayang, penerimaan dan kesabaran. Sikap positif yang dimiliki orang tua dalam merawat anaknya mengindikasikan resiliensi yang telah menjadi bagian dari dinamika perjalanan pengasuhan mereka. Terbentuknya resiliensi subjek dalam penelitian ini didukung oleh kehidupan religius mereka. Rutinitas ibadah seperti dalam sholat, berdoa, berdzikir serta dalam kegiatan keagamaan seperti mengikuti pengajian, mujahadah, menjadi media bagi mereka untuk bermuhasabah dalam memahami ujian yang dihadapi sehingga membantu mereka dalam menemukan solusi, menciptakan ketenangan batin dan optimis dalam menjalani hidupnya. Dalam penerapan muhasabah, subjek mengindikasikan penerapan ketujuh aspek dalam resiliensi.

Karakteristik dari ketujuh aspek dalam resiliensi dalam praktik muhasabah yang paling kuat ditunjukkan oleh aspek *causal analysis*. *Causal analysis* sebagai upaya introspeksi diri yang memfungsikan kekuatan pemahaman diri tentang siapa dirinya (*I am*), apa yang dia miliki dalam hidupnya (*I have*) dan apa yang dapat dia lakukan untuk menjalani kehidupannya (*I can*). Kemampuan melakukan *causal analysis* tersebut melahirkan keyakinan diri (efikasi diri), optimisme, serta membantu subjek untuk melakukan regulasi emosi dan pengendalian impulse saat mereka dihadapkan pada kondisi yang melemahkan. Dampak positif dari praktik muhasabah adalah terbentuknya kesabaran sebagai sikap positif yang membantu menguatkan resiliensi sekaligus menjadi hikmah yang mengindikasikan kemampuan subjek dalam melakukan *reaching out*.

Adanya indikasi ketujuh factor resiliensi dalam praktik muhasabah yang dilakukan orang tua anak berkebutuhan khusus yang dibuktikan melalui penelitian ini menjadi satu upaya alternatif yang dapat dilakukan orang tua dalam melakukan pertahanan diri saat dihadapkan pada stressor pengasuhan sehingga menjadi informasi yang cukup kontributif dalam mengupayakan pengasuhan yang berkualitas bagi anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Hadziq. (2005). *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik* (Muhammad Nor Ichwan (ed.)). RaSAIL.
- Ahmad Farid. (2017). *Tazkiyatun Nufus wa Tarbiyatuhu Kama Yuqorriruhu 'Ulama is Salaf: Abu Hamid Al Ghazali, Ibnu Qayyim, Ibnu Rajab Al Hanbali...(terj)*. Taqiya Publishing.
- Al Azhari, B. I. al H. (2013). *Pembersihan Jiwa: Menurut Al-Quran, Al- Sunnah & Amalan Salafus Soleh*. Al-Hidayah House Of Publishers.
- Al Ghazali. (2005). *Penyingkapan Hati Kepada Rahasia-Rahasia Ilahi, terj*. Pustaka Nasional.
- Andri Setiawan, M. (2018). Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.26638/jfk.534.2099>
- Apostelina, E. (2017). Resiliensi Keluarga Pada Keluarga Yang Memiliki Anak Autis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 164–176. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.22>
- Arasy, S. S. (2014). *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadis)* [UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta]. [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/11715/1/BAB I%2C V%2C DAFTAR PUSTAKA.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/11715/1/BAB%20I%20V%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf)
- Ardana. (2014). Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 6(2), 312. <https://doi.org/10.15575/jid.v6i2.340>
- Ardana. (2020). Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 3(2), 134–147. <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i2.1677>
- Ardana, E., & Sholichatun, Y. (2014). Resiliensi Pada Orang Dengan Hiv Aids (Odha). *Jurnal Psikoislamika* I, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v11i1.6373>
- Aswar, A., Usman, M. H., & Iskandar, A. (2020). Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah. *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1789>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., Wood, S. L., Hook, J. N., & Davis, D. E. (2014). Virtues Develop from a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 83–90. <https://doi.org/10.1177/009164711404200109>
- Fathonah, S., & Hernawati, N. (2018). Hubungan Orang Tua-Guru dan Praktik Pengasuhan Ibu pada Keluarga yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

- (ABK). *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 219–230. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.219>
- Hasanah, U., & Retnowati, S. (2017). Resiliensi Ibu Singel Parent Dengan Anak Tuna Ganda. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 3(3), 151–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/gamajop.44106>
- Hasyim, A. U. (2014). *Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Nabi s.a.w.* Mitra Pustaka.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Honor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(3), 384–390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1331–1346.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2006). The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, 6(20). <https://www.semanticscholar.org/paper/SDR-The-resilience-inventory%3ASeven-essential-for-Jackson-Watkin/69b08aae9a0974ff088665ca00353c6f6bb99887>
- Khairunisa Rani, Rafikayati, A., & Jauhari, M. N. (2018). Keterlibatan Orangtua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1636>
- Mangunsong. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Lembaga Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi.
- Prianggi, A. (2016). Resiliensi Orangtua Yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11(2), 72–81. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v11i2.638>
- Rahayuningsih, S. I., & Andriani, R. (2011). Gambaran Penyesuaian Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Banda Aceh. *Idea Nursing Jurnal*, 2(3), 167–175. <https://doi.org/10.52199/inj.v2i3.6379>
- Rajab, K. (2012). *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Pustaka Pesantren.
- Reivich, & Shatte. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strenght and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Saefulloh, A. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba Di Yayasan Suci Hati Padang. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 44–56. <https://doi.org/10.31538/nidhomulhaq.v3i1.101>

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Ungar, M. (2013). Resilience, Trauma, Context, and Culture. *Trauma, Violence, and Abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- Valentia, S., Sani, R., & Anggreany, Y. (2020). Hubungan antara resiliensi dan penerimaan orang tua pada ibu dari anak yang terdiagnosis Autism Spectrum Disorder (ASD). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 43–57. <https://doi.org/10.24854/jpu59>
- Wahidah, E. Y. (2016). Evita Yuliatul Wahidah , Psikoterapi Islami terhadap Psikopatologi. *Jurnal Muaddib*, 06(02), 219–244. <http://dx.doi.org/10.24269/muaddib.v6i2.285>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Yumna, Wardana, G. K., Fauziah, H., Bachtiar, S. S., Muslikhin, & Novitasari, E. (2021). Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon). *Syifa Al Qulub, Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1). <https://doi.org/DOI : 10.15575/saq.v6i1.13221>