

RESILIENSI ORANG TUA TERHADAP ANAK DENGAN HAMBATAN INTELEKTUAL DI SLB BINA SIWI BANTUL

Muhammad Aqil Zayyan¹, Sukadari²

^{1,2}Pendidikan Luar Biasa, Universitas PGRI Yogyakarta

¹aqiljayen@gmail.com, ²sukadari@upy.ac.id

ABSTRACT

Parents of children with intellectual disabilities encounter various psychological, social, and economic challenges throughout the parenting process. These challenges often lead to emotional stress, concerns regarding their children's future, and increased caregiving demands. Therefore, resilience plays a significant role in enabling parents to adapt positively to these circumstances. This study aimed to describe the resilience of parents who have children with intellectual disabilities at SLB Bina Siwi Bantul. The study employed a qualitative descriptive approach involving five parents selected through purposive sampling. Data were collected using participant observation, structured interviews, and documentation. The credibility of the data was ensured through source and technique triangulation, while the analysis followed the Miles and Huberman interactive model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that parental resilience is reflected through self-acceptance, emotional regulation, optimism, self-efficacy, social support, impulse control, and the ability to analyze the causes of problems. Parents gradually accepted their children's conditions, managed emotional challenges, maintained positive expectations for their children's future, sought appropriate interventions, and received support from family, schools, and surrounding communities. These findings suggest that resilience develops through continuous adaptation supported by internal strengths and external social resources, enabling parents to provide positive parenting and support their children's optimal development.

Keywords: resilience, parents, intellectual disability, children with special needs

ABSTRAK

Orang tua yang memiliki anak dengan hambatan intelektual menghadapi berbagai tantangan dalam proses pengasuhan, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun ekonomi. Kondisi tersebut sering menimbulkan tekanan emosional, kecemasan terhadap masa depan anak, serta tuntutan pengasuhan yang lebih kompleks dibandingkan orang tua pada umumnya. Oleh karena itu, resiliensi menjadi kemampuan yang penting agar orang tua mampu beradaptasi, bertahan, dan bangkit dalam menghadapi berbagai kesulitan tersebut. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan resiliensi orang tua yang memiliki anak dengan hambatan intelektual di SLB Bina Siwi Bantul. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif

dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas lima orang tua yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi orang tua tercermin melalui aspek penerimaan diri, regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dukungan sosial, pengendalian impuls, dan kemampuan menganalisis penyebab masalah. Orang tua mampu menerima kondisi anak melalui proses penyesuaian diri, mengelola emosi ketika menghadapi tantangan pengasuhan, memiliki harapan terhadap masa depan anak, serta memperoleh dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar. Kemampuan tersebut membantu orang tua mempertahankan pola pengasuhan yang positif sehingga dapat mendukung perkembangan anak secara optimal.

Kata Kunci: resiliensi, orang tua, hambatan intelektual, anak berkebutuhan khusus.

A. Pendahuluan

Kehadiran anak merupakan harapan bagi setiap keluarga. Namun demikian, tidak semua anak lahir dan berkembang sesuai dengan tahapan perkembangan pada umumnya. Sebagian anak mengalami hambatan perkembangan, termasuk hambatan intelektual, yang menyebabkan keterbatasan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif sehingga memerlukan layanan pendidikan serta pendampingan khusus. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi perkembangan anak, tetapi juga memberikan dampak terhadap kehidupan orang tua sebagai pengasuh utama. Orang tua dituntut mampu memenuhi kebutuhan anak yang lebih kompleks, baik dalam

aspek pendidikan, kesehatan, maupun kehidupan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa orang tua anak dengan hambatan intelektual lebih rentan mengalami stres, kelelahan emosional, kecemasan, hingga tekanan psikologis akibat tingginya tuntutan pengasuhan. Selain harus menghadapi keterbatasan perkembangan anak, orang tua juga sering dihadapkan pada stigma sosial, kekhawatiran terhadap masa depan anak, serta beban ekonomi yang meningkat karena kebutuhan terapi maupun layanan pendidikan khusus. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua apabila tidak disertai kemampuan beradaptasi yang baik. Salah satu kemampuan psikologis yang berperan

penting dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi situasi yang sulit. Pada konteks pengasuhan anak dengan hambatan intelektual, resiliensi membantu orang tua mengelola emosi, mempertahankan harapan terhadap perkembangan anak, memanfaatkan dukungan sosial, serta mencari solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi selama proses pengasuhan. Orang tua yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih optimis, mampu mengendalikan stres, dan tetap memberikan pengasuhan yang positif kepada anak. SLB Bina Siwi Bantul merupakan salah satu sekolah luar biasa yang melayani peserta didik dengan berbagai kebutuhan khusus, termasuk anak dengan hambatan intelektual. Berdasarkan hasil observasi awal, setiap orang tua menunjukkan proses adaptasi yang berbeda dalam menerima kondisi anak. Sebagian orang tua membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menerima kenyataan tersebut, sedangkan sebagian lainnya mampu menerima kondisi anak lebih cepat

dengan dukungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar. Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa resiliensi setiap orang tua berkembang melalui proses yang berbeda sesuai dengan pengalaman hidup, dukungan sosial, dan strategi menghadapi masalah yang dimiliki. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan resiliensi orang tua yang memiliki anak dengan hambatan intelektual di SLB Bina Siwi Bantul. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai proses terbentuknya resiliensi orang tua serta menjadi referensi bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam memberikan dukungan yang tepat bagi keluarga yang memiliki anak dengan hambatan intelektual.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam pengalaman orang tua dalam membangun resiliensi ketika mendampingi anak dengan hambatan intelektual. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif

mengenai proses adaptasi, strategi menghadapi permasalahan, serta faktor-faktor yang mendukung resiliensi orang tua.

Penelitian dilaksanakan di SLB Bina Siwi Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek penelitian terdiri atas lima orang tua yang memiliki anak dengan hambatan intelektual. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang memenuhi kriteria sesuai dengan tujuan penelitian sehingga mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku orang tua ketika mendampingi anak dalam berbagai aktivitas. Wawancara dilakukan secara langsung menggunakan pedoman wawancara yang telah divalidasi untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman, perasaan, dan strategi orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan penelitian serta

dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian.

Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari setiap informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui pencocokan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara berulang hingga diperoleh data yang kredibel.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi orang tua anak dengan hambatan intelektual di SLB Bina Siwi Bantul berkembang melalui proses adaptasi terhadap berbagai tantangan pengasuhan. Berdasarkan analisis data, resiliensi orang tua tercermin dalam tujuh aspek, yaitu penerimaan diri, regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dukungan sosial, pengendalian impuls, dan kemampuan menganalisis penyebab masalah. Ketujuh aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk kemampuan orang tua untuk tetap

bertahan dan memberikan pengasuhan yang optimal kepada anak.

Penerimaan Diri Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh orang tua mengalami proses penyesuaian diri sebelum mampu menerima kondisi anak secara utuh. Sebagian orang tua mengungkapkan bahwa pada awal mengetahui diagnosis anak mereka merasakan sedih, terkejut, kecewa, bahkan sempat menolak kenyataan tersebut. Reaksi tersebut merupakan respons yang wajar karena harapan memiliki anak dengan perkembangan normal berubah menjadi kenyataan yang berbeda. Namun, seiring berjalannya waktu, seluruh informan mulai menerima kondisi anak sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani. Proses penerimaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan keluarga, keyakinan religius, pengalaman berinteraksi dengan komunitas orang tua anak berkebutuhan khusus, serta meningkatnya pemahaman mengenai karakteristik hambatan intelektual. Orang tua yang memperoleh dukungan emosional dari lingkungan cenderung lebih cepat beradaptasi dibandingkan dengan orang tua yang

menghadapi kondisi tersebut seorang diri. Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri menjadi fondasi utama dalam pembentukan resiliensi. Ketika orang tua mampu menerima kondisi anak tanpa menyalahkan diri sendiri maupun orang lain, mereka lebih mudah menyusun strategi pengasuhan yang positif dan fokus pada potensi yang dimiliki anak. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatté yang menyatakan bahwa individu yang resilien mampu menerima kenyataan hidup secara objektif sehingga dapat beradaptasi terhadap situasi sulit. Selain itu, penelitian Putri dkk. juga menjelaskan bahwa penerimaan terhadap kondisi anak menjadi langkah awal bagi orang tua untuk mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kualitas pengasuhan.

Regulasi Emosi Penelitian menunjukkan bahwa seluruh orang tua pernah mengalami kelelahan emosional selama mendampingi anak. Kondisi tersebut muncul ketika anak sulit diarahkan, mengalami tantrum, atau menunjukkan perilaku yang membutuhkan kesabaran tinggi. Walaupun demikian, setiap orang tua memiliki strategi yang berbeda dalam mengelola emosinya.

Sebagian orang tua memilih menenangkan diri dengan beristirahat, membersihkan rumah, berjalan-jalan, atau menyerahkan sementara tanggung jawab pengasuhan kepada pasangan. Beberapa informan juga menyampaikan bahwa berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi cara yang efektif untuk mengurangi tekanan emosional. Strategi tersebut membantu orang tua menghindari tindakan impulsif yang dapat berdampak negatif terhadap anak.

Kemampuan mengatur emosi menunjukkan bahwa resiliensi tidak berarti orang tua tidak pernah mengalami stres, melainkan mampu mengendalikan respons emosional sehingga tetap dapat memberikan pengasuhan yang positif. Orang tua yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih sabar dalam menghadapi berbagai tantangan serta mampu membangun hubungan yang lebih hangat dengan anak.

Temuan ini sesuai dengan teori Reivich dan Shatté yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek utama resiliensi. Individu yang mampu mengendalikan

emosi akan lebih mudah berpikir jernih ketika menghadapi masalah sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih tepat dibandingkan individu yang dikuasai oleh emosi negatif.

Optimisme Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh orang tua memiliki harapan positif terhadap masa depan anak meskipun menyadari adanya keterbatasan akibat hambatan intelektual. Bentuk optimisme yang ditunjukkan tidak berupa harapan yang berlebihan, melainkan harapan yang realistis sesuai dengan kemampuan anak. Sebagian besar orang tua berharap anak mampu hidup mandiri, mengurus kebutuhan diri sendiri, memiliki keterampilan sederhana, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial. Harapan tersebut menjadi motivasi bagi orang tua untuk terus memberikan pendampingan, stimulasi, dan pendidikan terbaik bagi anak.

Optimisme yang dimiliki orang tua juga tercermin dari keyakinan bahwa perkembangan anak masih dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara konsisten. Orang tua tidak hanya bergantung pada layanan sekolah, tetapi juga berusaha melanjutkan latihan bina diri

di rumah, memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melakukan aktivitas sehari-hari, serta mendukung anak mengikuti terapi sesuai kebutuhan. Sikap tersebut menunjukkan bahwa orang tua memiliki pandangan positif terhadap proses perkembangan anak walaupun hasil yang diperoleh tidak dapat dicapai secara instan.

Selain dipengaruhi oleh pengalaman selama mendampingi anak, optimisme juga diperkuat oleh nilai religius yang dianut orang tua. Sebagian besar informan meyakini bahwa setiap anak memiliki kelebihan dan potensi yang berbeda sehingga orang tua berkewajiban memberikan usaha terbaik disertai doa. Keyakinan tersebut membantu orang tua mempertahankan semangat ketika menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme berperan sebagai faktor protektif dalam membangun resiliensi. Orang tua yang memiliki harapan positif cenderung lebih mampu mengurangi perasaan putus asa, meningkatkan motivasi dalam pengasuhan, serta lebih siap menghadapi berbagai perubahan yang terjadi selama

perkembangan anak. Optimisme juga membantu orang tua memandang setiap kemajuan kecil yang dicapai anak sebagai keberhasilan yang patut diapresiasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Reivich dan Shatté yang menyatakan bahwa optimisme merupakan kemampuan individu untuk memandang masa depan secara positif tanpa mengabaikan realitas yang dihadapi. Optimisme mendorong individu tetap berusaha mencari solusi ketika menghadapi kesulitan. Temuan ini juga mendukung penelitian Hasanah dkk. yang menyatakan bahwa orang tua dengan tingkat optimisme yang tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Efikasi Diri Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mendampingi perkembangan anak meskipun menghadapi berbagai keterbatasan. Keyakinan tersebut berkembang melalui pengalaman langsung selama merawat anak, keberhasilan yang pernah dicapai, serta peningkatan pengetahuan

mengenai karakteristik hambatan intelektual. Orang tua menyadari bahwa perkembangan anak membutuhkan proses yang panjang sehingga mereka berupaya memberikan pendampingan secara konsisten sesuai kemampuan masing-masing.

Bentuk efikasi diri terlihat dari berbagai usaha yang dilakukan orang tua, seperti mengikutsertakan anak pada terapi, memberikan stimulasi di rumah, mengajarkan keterampilan bina diri, serta bekerja sama dengan guru untuk memantau perkembangan anak. Orang tua juga berusaha mempelajari cara-cara pengasuhan yang sesuai melalui pengalaman pribadi, diskusi dengan guru, maupun bertukar informasi dengan sesama orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Pengalaman melihat perkembangan anak menjadi sumber utama yang memperkuat keyakinan orang tua. Kemajuan anak dalam melakukan aktivitas sederhana, seperti memakai pakaian sendiri, membantu pekerjaan rumah, atau menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi, memberikan dorongan bagi orang tua untuk terus melakukan pendampingan.

Sebaliknya, ketika menghadapi hambatan, orang tua tidak menghentikan usahanya, tetapi berupaya mencari alternatif solusi yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Efikasi diri yang tinggi memberikan pengaruh positif terhadap kualitas pengasuhan. Orang tua menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan, tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta mampu mempertahankan konsistensi dalam memberikan latihan kepada anak. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu komponen penting dalam membangun resiliensi.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori Bandura yang menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Dalam konteks pengasuhan anak dengan hambatan intelektual, efikasi diri membantu orang tua mempertahankan motivasi dan mengurangi kecenderungan menyerah ketika menghadapi berbagai hambatan. Hasil penelitian

ini juga mendukung temuan sebelumnya bahwa pengalaman keberhasilan dalam mendampingi perkembangan anak menjadi faktor yang memperkuat resiliensi orang tua.

Dukungan Sosial Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang membantu orang tua membangun resiliensi selama mendampingi anak dengan hambatan intelektual. Dukungan tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu keluarga inti, keluarga besar, guru, sekolah, komunitas orang tua anak berkebutuhan khusus, serta lingkungan sekitar. Meskipun bentuk dukungan yang diterima setiap informan berbeda, seluruh orang tua mengakui bahwa keberadaan orang lain memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan pengasuhan.

Dukungan keluarga menjadi bentuk bantuan yang paling banyak dirasakan oleh informan. Beberapa orang tua memperoleh bantuan dalam bentuk pendampingan ketika merawat anak, dukungan emosional saat mengalami kelelahan, serta motivasi agar tetap bersemangat menjalani proses pengasuhan. Bagi sebagian informan, pasangan maupun anggota

keluarga lainnya turut berperan dalam berbagi tanggung jawab ketika anak membutuhkan perhatian khusus. Kondisi tersebut mampu mengurangi beban psikologis yang dirasakan orang tua sehingga mereka tidak merasa menghadapi permasalahan seorang diri.

Selain keluarga, sekolah juga memberikan kontribusi yang besar terhadap terbentuknya resiliensi orang tua. Guru tidak hanya berperan sebagai pendidik bagi anak, tetapi juga menjadi sumber informasi mengenai strategi pembelajaran, perkembangan anak, serta cara memberikan stimulasi yang sesuai di rumah. Komunikasi yang terjalin antara guru dan orang tua menciptakan hubungan kolaboratif sehingga tujuan pendidikan anak dapat dicapai secara bersama-sama. Orang tua merasa lebih yakin dalam mendampingi anak karena memperoleh arahan yang jelas mengenai kebutuhan perkembangan anak.

Beberapa informan juga memperoleh manfaat dari komunitas orang tua anak berkebutuhan khusus. Melalui komunitas tersebut, mereka dapat berbagi pengalaman, bertukar informasi mengenai terapi maupun

layanan pendidikan, serta memperoleh dukungan emosional dari individu yang memiliki pengalaman serupa. Interaksi dengan komunitas membantu orang tua menyadari bahwa tantangan yang dihadapi bukan merupakan pengalaman yang dialami sendiri, sehingga mampu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menjalankan peran sebagai pengasuh.

Namun demikian, penelitian juga menemukan bahwa tidak seluruh orang tua memperoleh dukungan sosial yang optimal. Salah satu informan mengungkapkan masih menerima perlakuan negatif berupa ejekan maupun stigma terhadap kondisi anak. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa penerimaan masyarakat terhadap anak dengan hambatan intelektual masih perlu ditingkatkan. Meskipun demikian, orang tua tetap berusaha mempertahankan semangat dan tidak menjadikan stigma tersebut sebagai hambatan dalam memberikan pelayanan terbaik kepada anak.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi orang tua.

Semakin besar dukungan yang diterima, semakin tinggi kemampuan orang tua dalam mengurangi tekanan psikologis, mempertahankan optimisme, serta menemukan solusi terhadap berbagai tantangan pengasuhan.

Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial berpotensi meningkatkan beban emosional yang dialami orang tua.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Masten yang menjelaskan bahwa lingkungan sosial merupakan salah satu faktor protektif utama dalam pembentukan resiliensi individu. Temuan ini juga mendukung penelitian Putri dkk. yang menyatakan bahwa dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan mampu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kemampuan adaptasi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Pengendalian Impuls Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan pernah mengalami situasi yang memicu munculnya emosi negatif, seperti marah, kecewa, maupun frustrasi ketika menghadapi perilaku anak. Kondisi tersebut umumnya terjadi ketika anak sulit memahami instruksi, mengalami tantrum, menolak mengikuti kegiatan

pembelajaran, atau menunjukkan perilaku yang berulang dalam waktu yang lama. Meskipun demikian, seluruh orang tua berupaya mengendalikan reaksi emosional agar tidak memberikan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak.

Kemampuan mengendalikan impuls ditunjukkan melalui berbagai strategi yang dilakukan oleh orang tua. Sebagian informan memilih diam sejenak sebelum memberikan respons kepada anak, sementara informan lainnya mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain, menarik napas dalam, atau meminta bantuan anggota keluarga ketika merasa emosi mulai meningkat. Strategi tersebut dilakukan agar keputusan yang diambil tetap rasional dan tidak didasarkan pada luapan emosi sesaat.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman mendampingi anak dalam jangka waktu yang panjang membantu orang tua meningkatkan kemampuan mengendalikan impuls. Orang tua menjadi lebih memahami karakteristik anak, mengenali penyebab munculnya perilaku tertentu, serta mampu memperkirakan cara

penanganan yang paling tepat. Pengalaman tersebut menjadikan orang tua lebih sabar dan tidak mudah bereaksi secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan.

Kemampuan mengendalikan impuls memiliki peran penting dalam menciptakan hubungan yang positif antara orang tua dan anak. Orang tua yang mampu mengontrol emosinya cenderung memberikan respons yang lebih tenang, penuh kasih sayang, dan mendidik. Sebaliknya, reaksi impulsif berpotensi memperburuk kondisi emosional anak serta menghambat proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pengendalian impuls merupakan salah satu indikator penting dalam pembentukan resiliensi. Individu yang mampu mengendalikan dorongan emosional akan lebih mudah berpikir objektif, menyusun strategi penyelesaian masalah, serta mempertahankan kualitas hubungan interpersonal di tengah situasi yang penuh tekanan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Reivich dan Shatté yang menjelaskan bahwa pengendalian impuls merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan

dorongan emosional sehingga perilaku yang ditampilkan tetap adaptif. Kemampuan tersebut menjadi salah satu aspek utama yang membedakan individu resilien dengan individu yang mudah mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi kesulitan

Analisis Penyebab Masalah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan orang tua dalam menganalisis penyebab masalah merupakan salah satu aspek penting yang mendukung terbentuknya resiliensi selama mendampingi anak dengan hambatan intelektual. Seluruh informan mampu mengidentifikasi berbagai faktor yang menjadi sumber kesulitan dalam pengasuhan, baik yang berasal dari kondisi anak, lingkungan keluarga, faktor ekonomi, maupun kondisi psikologis yang mereka alami. Kemampuan tersebut membantu orang tua memahami bahwa setiap permasalahan memiliki penyebab yang berbeda sehingga memerlukan penyelesaian yang sesuai dengan karakteristik masalah yang dihadapi. Sebagian besar orang tua menyadari bahwa hambatan perkembangan anak bukan disebabkan oleh kurangnya perhatian ataupun kesalahan dalam pola

pengasuhan, melainkan merupakan kondisi yang membutuhkan penanganan secara berkelanjutan.

Pemahaman tersebut membuat orang tua lebih fokus mencari solusi dibandingkan menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Ketika menghadapi keterlambatan perkembangan anak, informan memilih meningkatkan intensitas latihan di rumah, berkonsultasi dengan guru maupun tenaga profesional, serta mengikuti berbagai bentuk terapi sesuai kebutuhan anak. Langkah tersebut menunjukkan bahwa orang tua memiliki kemampuan berpikir reflektif dalam menentukan alternatif penyelesaian masalah. Penelitian juga menemukan bahwa setiap orang tua memiliki tantangan yang berbeda sesuai dengan kondisi keluarganya. Beberapa informan menghadapi kendala ekonomi karena tingginya biaya terapi dan layanan kesehatan, sedangkan informan lainnya mengalami keterbatasan waktu akibat harus membagi peran antara bekerja dan mendampingi anak. Selain itu, terdapat informan yang harus menjalankan pengasuhan tanpa kehadiran pasangan sehingga seluruh tanggung jawab pengasuhan berada di bawah kendalinya. Meskipun

menghadapi permasalahan yang beragam, seluruh informan berupaya mencari strategi yang dianggap paling memungkinkan untuk mempertahankan keberlangsungan pengasuhan anak.

Kemampuan menganalisis penyebab masalah juga terlihat dari kesediaan orang tua untuk mengevaluasi pengalaman yang telah dilalui. Orang tua belajar dari berbagai keberhasilan maupun kegagalan dalam mendampingi anak sehingga mampu menentukan pendekatan yang lebih efektif pada situasi berikutnya. Pengalaman tersebut membentuk pola pikir yang lebih adaptif, yaitu memandang masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha, kerja sama, dan proses belajar yang berkesinambungan. Dengan demikian, orang tua tidak hanya berfokus pada kesulitan yang sedang dihadapi, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk mengantisipasi permasalahan yang mungkin muncul pada masa mendatang.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, pengalaman hidup, dan nilai religius turut memengaruhi kemampuan orang tua dalam menganalisis penyebab

masalah. Orang tua yang memperoleh dukungan dari keluarga, sekolah, maupun komunitas cenderung memiliki lebih banyak alternatif dalam menyelesaikan persoalan. Sementara itu, keyakinan spiritual memberikan ketenangan psikologis sehingga orang tua mampu berpikir lebih objektif ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan menganalisis masalah tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh kondisi emosional dan lingkungan sosial yang mendukung.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan menganalisis penyebab masalah merupakan bagian integral dari resiliensi orang tua. Individu yang mampu memahami akar penyebab suatu permasalahan akan lebih mudah menentukan strategi penyelesaian yang efektif, mengurangi tekanan emosional, serta meningkatkan keyakinan dalam menghadapi tantangan berikutnya. Sebaliknya, individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab masalah cenderung mengalami kebingungan, menyalahkan keadaan, atau mengambil keputusan secara

emosional sehingga proses adaptasi menjadi kurang optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Reivich dan Shatté yang menyatakan bahwa causal analysis merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab suatu peristiwa secara akurat sehingga dapat memilih strategi penyelesaian yang tepat. Individu yang memiliki kemampuan analisis penyebab masalah yang baik tidak mudah terjebak pada pola pikir negatif maupun kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa orang tua anak berkebutuhan khusus yang mampu mengevaluasi penyebab permasalahan secara objektif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi karena mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi orang tua yang memiliki anak dengan hambatan intelektual di SLB Bina Siwi Bantul terbentuk melalui proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap

dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan. Kemampuan resiliensi tersebut tercermin pada tujuh aspek, yaitu penerimaan diri, regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dukungan sosial, pengendalian impuls, dan analisis penyebab masalah. Ketujuh aspek tersebut saling berkaitan dalam membantu orang tua menerima kondisi anak, mengelola tekanan emosional, mempertahankan harapan terhadap masa depan anak, serta mencari solusi yang tepat terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi selama proses pengasuhan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terbentuknya resiliensi dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan religius, pengalaman dalam mendampingi anak, kemampuan mengelola emosi, serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam memberikan pengasuhan yang optimal. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, guru, sekolah, komunitas orang tua anak berkebutuhan khusus, dan lingkungan sosial. Dukungan tersebut berperan sebagai sumber kekuatan yang membantu orang tua

mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta mempertahankan kualitas pengasuhan meskipun menghadapi berbagai keterbatasan.

dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh orang tua yang memiliki anak dengan hambatan intelektual. Resiliensi tidak hanya membantu orang tua bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan, tetapi juga mendorong terciptanya pola pengasuhan yang lebih positif dan mendukung perkembangan anak secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara keluarga, sekolah, tenaga profesional, dan masyarakat untuk memperkuat faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi orang tua sehingga mereka mampu menjalankan peran pengasuhan secara lebih efektif dan berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

- Abouse, S. (2019). Mental health services administration, 22(2), 1–8.
<https://doi.org/10.4159/harvard.9780674366978>
- Ali Suryani, N., & Prasetya, Y. T. (2025). Resiliensi pada ibu dengan anak kebutuhan khusus tuna grahita di Sekolah Luar Biasa B.C. Putera Bahagia Klaten. *Journal of Public Health Science*, 2(3), 415–423.
<https://doi.org/10.70248/jophs.v2i3.3096>
- Arakkathara, J. G., & Bance, L. O. (2020). Resilience as a predictor of parental stress among selected mothers of children with intellectual disability in Kerala, India. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(1), 71–79.
<https://doi.org/10.25215/0801.009>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533–543.
<https://doi.org/10.1007/s10882-013-9333-5>
- Cheng, A. W. Y., & Lai, C. Y. Y. (2023). Parental stress in families of children with special educational needs: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1198302>
- Damastuti, E. (2020). Pendidikan anak dengan hambatan intelektual. Yogyakarta.
- Desmita. (2011). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Hasanah, N., Zudeta, E., Ustafiano, B., & Wahyuni, S. (2023). Resiliensi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. 1(1), 8–14.
- Isnaeni, R., & Nashori, H. F. (2022). Pengaruh religiusitas dan welas asih diri terhadap kesejahteraan psikologis orang tua anak berkebutuhan khusus. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 27(1), 147–164.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. Development and Psychopathology, 19(3), 921–930.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nugroho, B., & Trihastuti, M. C. W. (2024). Peran orang tua dan guru dalam mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial anak dengan hambatan intelektual. Psiko Edukasi, 22(1), 40–49.
<https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5521>
- Rahmatika, S. N., & A. (2020). Peran orang tua dalam membangun kemandirian anak tunagrahita.
- Rahmayanti, F. D., Rahmania, F. A., Anisa, S. N., & Nashori, F. (2022). Dukungan sosial dan beban pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 7(2), 156–166.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.156-166>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York, NY: Broadway Books.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307–321.
<https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, E. (2022). Penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Digilib UINSA, 6(2), 127–136.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320–333.
<https://doi.org/10.1037/0022>