

## **PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA ORANG TUA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

Nurul Khasanah

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara No.9, Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510  
nurul.khasanah@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Parents who have children with special needs have their own challenges in caring for their children. Challenges come from within and outside the self that can cause negative emotions and stress. However, over time, parents who have children with special needs arise from adverse events. This is called resilience. Resilience is formed due to social support gained from others or from groups. Based on research, the higher social support gained from other people or groups, the higher the resilience of the individual.*

**Keywords:** social support, resilience, children with special needs.

### **Abstrak**

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki tantangan tersendiri dalam mengasuh anak mereka. Tantangan berasal dari dalam diri dan luar diri orang tua yang dapat menimbulkan emosi negatif dan stres. Namun, seiring berjalannya waktu, orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus bangkit dari peristiwa yang menyulitkan. Hal ini disebut sebagai resiliensi. Resiliensi terbentuk karena adanya dukungan sosial yang didapatkan dari orang lain atau dari kelompok. Berdasarkan penelitian, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan dari orang lain atau kelompok, semakin tinggi resiliensi pada individu tersebut.

**Kata kunci:** dukungan sosial, resiliensi, anak berkebutuhan khusus.

### **Pendahuluan**

Anak berkebutuhan khusus menurut Friend (2011) adalah anak-anak yang memiliki disabilitas namun dapat diterima dalam sistem pendidikan umum, yaitu suatu pendidikan yang dirancang khusus untuk membantu siswa berkebutuhan khusus mencapai potensi pembelajaran mereka. Terdapat 13 kategori disabilitas yang dapat menerima pelayanan pendidikan khusus, yaitu: kesulitan belajar spesifik, disabilitas fisik, gangguan bicara dan bahasa, gangguan kesehatan yang lain, ketidakmampuan belajar, Autism, gangguan emosional, *traumatic brain injury*, buta/tuli, *multiple disabilities*, gangguan

penglihatan, keterlambatan perkembangan, dan gangguan pendengaran. Di dunia, jumlah anak usia sekolah yang teridentifikasi berkebutuhan khusus diperkirakan 10 % dari populasi. Sedangkan, data dari Biro Pusat Statistik, pada tahun 2017 siswa berkebutuhan khusus di Indonesia berjumlah 1,6 juta jiwa. ([www.kemdikbud.go.id](http://www.kemdikbud.go.id))

Salah satu lembaga pendidikan yang memberikan pelayanan bagi anak-anak dengan kategori berkebutuhan khusus yaitu Homeschooling Kak Seto (HSKS). Pada awal berdirinya pelayanan bagi anak berkebutuhan khusus, yaitu pada tahun ajaran 2015/2016 berjumlah 32 siswa, pada

tahun ajaran 2016/2017 berjumlah 29 siswa, dan pada tahun ajaran 2017/2018, jumlah anak dengan kategori kebutuhan khusus berjumlah 30 orang. Berdasarkan data tersebut, maka HSKS mendirikan divisi pendidikan khusus yang menangani pendidikan bagi siswa kebutuhan khusus. Pada program pendidikan khusus, terdapat tiga program untuk membantu mengoptimalkan perkembangan siswa kebutuhan khusus. Program tersebut, yaitu: Remedial Akademik (RA), Remedial Perilaku (RP), dan *Developmental Class* (DC). Pada program RA, siswa kebutuhan khusus yang dapat mengikuti program ini adalah yang dapat mengikuti kurikulum pendidikan nasional. Untuk dapat mengikuti program ini, siswa diwajibkan mengikuti serangkaian asesmen yang dilakukan oleh Psikolog dan Tutor dalam bidang akademik. Untuk program RP, siswa kebutuhan khusus yang disertai dengan masalah gangguan perilaku atau emosi. Bagi siswa kebutuhan khusus yang mengikuti program RP, diawali dengan observasi di kelas juga wawancara dengan orang tua atau Tutor yang menangani siswa kebutuhan khusus tersebut. Program RP pun dapat diperuntukkan bagi siswa reguler pada tingkat SD, SMP, dan SMA yang memiliki masalah dalam perilaku atau emosi. Program DC, diperuntukkan bagi siswa kebutuhan khusus yang berdasarkan hasil asesmen, lebih mampu untuk mengerjakan tugas atau keterampilan hidup dibandingkan mengerjakan tugas-tugas akademik. Namun, tugas-tugas akademik dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung yang bersifat aplikatif dan dapat langsung diterapkan dalam keseharian tetap diberikan.

Selain program-program bagi siswa kebutuhan khusus. HSKS pun turut peduli terhadap orangtua yang memiliki siswa kebutuhan khusus. Kepedulian ini terwujud dalam bentuk adanya

perkumpulan orang tua yang memiliki anak kebutuhan khusus. Perkumpulan ini disebut sebagai *Parents Support Group* Pendidikan Khusus. *Parents Support Group* terbentuk karena adanya kebutuhan orang tua yang memiliki anak kebutuhan khusus untuk berbagi informasi atau mendapatkan informasi mengenai penanganan yang tepat bagi anak kebutuhan khusus, saling menunjukkan kepedulian, saling memberikan perhatian, saling memberikan dukungan, baik dari sesama orang tua ataupun dari profesional yang tergabung dalam *Parents Support Group*. Kepedulian dan perhatian yang diberikan oleh orang lain atau kelompok disebut sebagai dukungan sosial (*social support*) (Sarafino & Smith, 2012).

Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan, kekasih, teman, profesional, keluarga, dan komunitas atau organisasi. Individu yang mendapatkan dukungan sosial berkeyakinan bahwa ia merasa dicintai, berharga, dan bagian dari jejaring sosial. Dukungan sosial merujuk pada tindakan yang ditunjukkan oleh orang lain. Selain itu, dukungan sosial juga merujuk pada persepsi bahwa individu merasakan kenyamanan, kepedulian, dan bantuan ketika bantuan dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2012).

Berdasarkan wawancara dengan orang tua yang memiliki anak kebutuhan khusus yang tergabung dalam *Parents Support Group* di Pendidikan Khusus HSKS, didapatkan hasil bahwa memiliki anak kebutuhan khusus memiliki tantangan tersendiri baik dari diri sendiri dengan peran sebagai orang tua, dari pasangan, dari anak itu sendiri, dari keluarga, dari sekolah, dan masyarakat. Tantangan dari diri sendiri terkait dengan perasaan mampu atau tidaknya merawat dan mengasuh anak kebutuhan khusus, kemudian terkait dengan penerimaan ketika anak didiagnosis kebutuhan khusus oleh profesional, ini juga membutuhkan waktu

yang cukup lama dalam penerimaan. Belum lagi pasangan yang kurang mendukung baik dari aspek materi dan non materi. Sedangkan, tantangan dari anak adalah mengenai pengasuhan yang tepat, jenis makanan yang dikonsumsi, cara berkomunikasi yang sesuai, pendidikan yang tepat pada saat sekarang ataupun di masa yang akan datang, pekerjaan yang sesuai bagi anak saat dewasa nanti. Tantangan lainnya adalah dari keluarga, termasuk relasi dengan pasangan, mengkomunikasikan kondisi anak kepada keluarga besar, belum lagi stigma yang didapat dari keluarga besar mengenai kondisi anak. Tantangan juga datang dari sekolah, seperti, memilih sekolah yang sesuai bagi anak, metode belajar yang sesuai, biaya pendidikan atau terapi yang relatif mahal, penerimaan dari guru, penerimaan dari sesama siswa, atau stigma dari orang tua siswa lain mengenai kondisi anak. Sedangkan, tantangan dari masyarakat adalah adanya stigma atau diskriminasi terhadap anak, bahwa kondisi anak tersebut akan menular, anak berkebutuhan khusus merupakan anak bodoh, memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan sebuah karma atas dosa-dosa dari orang tua, atau memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan suatu aib.

Pada awalnya, tantangan-tantangan yang dihadapi oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menimbulkan emosi negatif dan stres. Namun, tantangan dan kesulitan tersebut harus dihadapi. Segala upaya dilakukan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, seperti, mengumpulkan informasi mengenai kondisi dan penanganan yang tepat, berdoa, mengikuti pelatihan-pelatihan atau *sharing session* mengenai *self-healing* bagi orang tua, dan tergabung dalam suatu perkumpulan dengan orang tua yang memiliki kondisi anak yang sama. Upaya-upaya yang dilakukan oleh orang tua serta

tantangan yang dihadapi oleh orang tua menjadikan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tampil sebagai orang yang tangguh. Kondisi seperti ini disebut sebagai resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan, tantangan, ancaman, atau peristiwa traumatis (Papalia & Martorell, 2020). Resiliensi merujuk pada tingginya tingkat komponen kepribadian yang positif yang saling berkaitan, yaitu *self-esteem*, kontrol personal, dan optimisme (Major et al, dalam Sarafino dan Smith, 2012). Individu yang memiliki resiliensi menilai peristiwa yang negatif sebagai peristiwa yang tidak menimbulkan *stress*, mereka bangkit dari kesulitan dan memulihkannya dengan kekuatan dan semangat (Garmezy, Werner & Smith, dalam Sarafino dan Smith 2012). Ketika menghadapi kesulitan, individu yang memiliki resiliensi menggunakan emosi positif dan menemukan makna dari pengalaman tersebut ketika menghadapi kesulitan. Penelitian yang dilakukan oleh Raisa (2016) mengenai hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi mendapatkan hasil bahwa ada korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu semakin tinggi resiliensi individu tersebut.

## **Dukungan Sosial**

### **Definisi Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan kepada seseorang dari orang lain atau dari grup (Uchino, dalam Sarafino dan Smith, 2012). Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan sosial sebagai sumber emosional, infor-

masional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

### **Jenis Dukungan Sosial**

Cutrona dan Gardner; Uchino, (dalam Sarafino dan Smith, 2012), secara spesifik menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri atas: (a) *emotional or esteem support* meliputi empati, kepedulian, perhatian, memberikan hal yang positif dan memberikan dorongan terhadap seseorang; (b) *tangible or instrumental support* berarti memberikan bantuan secara langsung; (c) *informational support* meliputi memberikan saran, nasihat, arahan, atau umpan balik mengenai sesuatu hal yang telah dikerjakan oleh seseorang; (d) *companionship support* merujuk pada ketersediaan waktu yang dicurahkan dengan seseorang, dengan cara menjadi bagian dalam suatu grup yang dapat membagi minat dan aktivitas sosial

### **Sumber-Sumber Dukungan Sosial**

Dukungan sosial mencakup dua hal yaitu: (a) jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan; (b) tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima. Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (Sarafino & Smith, 2012).

Dukungan sosial dapat bersumber dari berbagai macam, dari individu atau pun dari kelompok, baik yang bersifat formal maupun non formal, atau ada ikatan keluarga atau pun tidak ada ikatan keluarga. Dukungan sosial yang berasal dari orang

lain yang memiliki ikatan keluarga, misalnya dari pasangan, saudara, atau dukungan sosial yang berasal dari orang lain yang tidak memiliki ikatan keluarga, misalnya dari teman. Dukungan sosial dapat juga diperoleh dari orang lain yang tidak memiliki ikatan keluarga dan bersifat formal atau dari profesional, misalnya, dokter, psikolog, atau psikiater. Dukungan sosial pun dapat diperoleh dari suatu organisasi atau perkumpulan.

### **Resiliensi**

#### **Definisi Resiliensi**

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami masa sulit, mengalami suatu tantangan, ancaman, atau suatu peristiwa yang traumatis (Papalia & Martorell, 2020). Sedangkan, Major et. al (dalam Sarafino dan Smith, 2012) mendefinisikan resiliensi sebagai tingginya tingkat komponen kepribadian yang positif yang saling berkaitan, yaitu *self-esteem*, kontrol personal, dan optimisme.

#### **Karakteristik Individu Resilien**

Resiliensi merujuk pada tingginya tingkat komponen kepribadian yang positif yang saling berkaitan, yaitu *self-esteem*, kontrol personal, dan optimisme (Major et al, dalam Sarafino dan Smith, 2012). Individu yang memiliki resiliensi menilai peristiwa yang negatif sebagai peristiwa yang tidak menimbulkan stres, mereka bangkit dari kesulitan dan memulihkannya dengan kekuatan dan semangat (Garmezy, Werner & Smith, dalam Sarafino dan Smith 2012). Ketika menghadapi kesulitan, individu yang memiliki resiliensi menggunakan emosi positif dan menemukan makna dari pengalaman tersebut ketika menghadapi kesulitan (Ong et al., Tugade & Frederickson, dalam Sarafino & Smith, 2012). Seseorang menjadi resilien karena dipengaruhi oleh faktor genetik yang diturunkan, seperti

temperamen yang mudah, memiliki strategi dalam mengatasi stres yang lebih baik, dan pengalaman dalam mengatasi peristiwa atau stres dalam hidup (Sarafino & Smith, 2012).

Masten & Coatsworth (dalam Papalia & Martorell, 2020), menjelaskan mengenai karakteristik individu yang resilien. Individu menjadi resilien dapat bersumber dari individu itu sendiri, dari keluarga, dan dari konteks ektrafamilial. (a) sumber dari individu itu sendiri memiliki karakteristik: fungsi intelektual yang baik, menarik, mudah bergaul, memiliki disposisi yang santai, memiliki keyakinan diri, memiliki kepercayaan diri, *self-esteem* yang tinggi, berbakat, dan beriman; (b) sumber dari keluarga, seperti, relasi yang dekat dengan figur orang tua yang peduli, orang tua yang menerapkan pola asuh autoritatif atau demokratis, memiliki kehangatan, terstruktur, memiliki status sosial ekonomi yang baik, dan terhubung dengan jejaring keluarga pendukung; dan (c) sumber dari konteks ektrafamilial, seperti, adanya koneksi kepada organisasi yang melakukan aktivitas sosial.

Individu dapat menjadi resilien ditentukan oleh dua *protective factors*. *Protective factors* yaitu pengaruh yang dapat mengurangi dampak stres dan diprediksikan menghasilkan hasil yang positif. Dua *protective factor* tersebut adalah relasi keluarga yang baik dan fungsi kognitif (Masten & Coatsworth, dalam Papalia & Martorell, 2020).

### **Anak Berkebutuhan Khusus**

Anak berkebutuhan khusus menurut Friend (2011) adalah anak-anak yang memiliki disabilitas namun dapat diterima dalam sistem pendidikan umum, yaitu suatu pendidikan yang dirancang khusus untuk membantu siswa berkebutuhan khusus mencapai potensi pembelajaran mereka. Terdapat 13 kategori

disabilitas yang dapat menerima pelayanan pendidikan khusus, yaitu: kesulitan belajar spesifik, disabilitas fisik, gangguan bicara dan bahasa, gangguan kesehatan yang lain, ketidakmampuan belajar, Autism, gangguan emosional, *traumatic brain injury*, buta/tuli, *multiple disabilities*, gangguan penglihatan, keterlambatan perkembangan, dan gangguan pendengaran.

### **Hasil dan Pembahasan**

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki tantangan tersendiri dalam mengasuh dan mendidik anak-anak mereka. Tantangan tersebut dapat menimbulkan emosi negatif dan stres. Namun, dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan, orang tua dapat bangkit dari kesulitan kemudian menghadapi tantangan dan menjadi pribadi yang tangguh atau resilien.

Dukungan sosial adalah kepedulian, kasih sayang, perhatian yang diperoleh dari orang lain atau dari kelompok. Cutrona dan Gardner; Uchino, (dalam Sarafino dan Smith, 2012), secara spesifik menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri atas: (a) *emotional or esteem support* meliputi empati, kepedulian, perhatian, memberikan hal yang positif dan memberikan dorongan terhadap seseorang; (b) *tangible or instrumental support* berarti memberikan bantuan secara langsung; (c) *informational support* meliputi memberikan saran, nasihat, arahan, atau umpan balik mengenai sesuatu hal yang telah dikerjakan oleh seseorang; (d) *companionship support* merujuk pada ketersediaan waktu yang dicurahkan dengan seseorang, dengan cara menjadi bagian dalam suatu grup atau kelompok yang dapat membagi minat dan aktivitas sosial.

Pada dukungan emosional (*emotional or esteem support*), orang tua mendapatkannya dengan bergabung dalam perkumpulan bagi orang tua dengan kondisi yang sama. Dengan bergabung pada

perkumpulan, orang tua saling memberikan perhatian dan kepedulian, baik kepada sesama orang tua atau orang tua kepada anak dari masing-masing. Aktivitas saling menceritakan kondisi anak masing-masing, baik perkembangan ataupun stagnasi pada anak, berbagi pengalaman dari orang tua yang telah berhasil melewati masa-masa sulit membesarkan anak berkebutuhan khusus seorang diri, melakukan minat yang sama, menceritakan perjalanan panjang dalam mengasuh dan mendidik anak-anak mereka dapat menjadi suatu bentuk dukungan emosional, bahwa orang tua tidak merasa sendiri dalam mengasuh anak-anak mereka, ada orang tua lain juga yang memiliki kondisi yang sama dengan dirinya. Ini juga menunjukkan bahwa sebagai bagian dari kelompok, orang tua merasa dicintai, ada orang lain yang peduli dan memberikan perhatian padanya.

Dengan bergabung dalam perkumpulan bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, orang tua pun mendapatkan dukungan dalam bentuk instrumental atau *tangible support*. Dukungan dalam bentuk ini dalam bentuk wujud benda nyata, misalnya buku, makanan. Dalam perkumpulan, orang tua mendapat dukungan langsung seperti, memperoleh buku-buku bacaan mengenai pengasuhan anak berkebutuhan khusus, buku-buku mengenai makanan apa saja yang dapat dikonsumsi atau tidak oleh anak berkebutuhan khusus, atau buku-buku bacaan mengenai strategi mengajar yang dapat dilakukan oleh orang tua di rumah. Dukungan instrumental yang didapatkan oleh orang tua menjadikan orang tua merasa ada orang lain yang memerhatikan dan peduli padanya.

Di sisi lain, bentuk *informational support* yang diterima oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dari perkumpulan dalam bentuk informasi mengenai pengasuhan bagi anak berkebutuhan khusus, strategi mengajar

bagi anak berkebutuhan khusus, strategi berkomunikasi bagi anak berkebutuhan khusus, menggali potensi dan minat anak berkebutuhan khusus, relaksasi bagi orang tua, atau *self-healing* bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dukungan informasional ini diberikan oleh profesional yang ahli pada bidangnya, seperti psikolog, pelukis, terapis, pelatih vokal, atau guru anak berkebutuhan khusus. Dengan bertambahnya informasi dan wawasan dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus, orang tua merasa ada orang lain yang peduli terhadap kondisinya.

Sedangkan, dalam *companionship support*, yaitu dukungan sosial dalam bentuk menjadi bagian dari suatu kelompok dan berbagi dalam hal aktivitas sosial ditunjukkan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam bentuk melakukan aktivitas bersama-sama dengan anggota perkumpulan dengan berkunjung ke tempat-tempat yang menampung anak-anak berkebutuhan khusus, seperti, berkunjung ke panti asuhan atau panti rehabilitasi bagi anak dengan disabilitas fisik atau membuat kegiatan bakti sosial. Aktivitas ini sebagai bentuk empati bagi orang tua atau anak lain dengan kondisi yang sama. Dalam dukungan sosial ini, orang tua anak berkebutuhan khusus juga mengadakan seminar, pelatihan, sharing session bagi sesama orang tua. Dengan didaparkannya *companionship support*, orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus merasa bahwa dirinya berharga, berarti, dan bernilai.

### **Kesimpulan**

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami masa-masa sulit dan tantangan dalam hidupnya. Tantangan tersebut dapat bersumber dari dalam dan dari luar diri yang dapat menimbulkan emosi negatif dan stres. Namun, seiring berjalannya waktu, orang tua yang memiliki anak berkebutuhan

khusus bangkit dari kesulitan dan menghadapi tantangan tersebut. Hal ini menjadikannya pribadi yang tangguh atau resilien. Salah satu aspek yang mendukung orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menjadi pribadi yang tangguh adalah dukungan sosial. Dukungan sosial salah satunya didapatkan dari perkumpulan orang tua yang memiliki anak-anak berkebutuhan khusus. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk pribadi seseorang menjadi pribadi yang tangguh atau resilien. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa (2016) mengenai hubungan dukungan sosial dengan resiliensi bahwa terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial dan resiliensi. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh individu maka semakin tinggi resiliensi pada individu tersebut. Dengan mendapatkan dukungan sosial dari suatu perkumpulan bagi orang tua yang memiliki anak dengan kondisi yang sama, orang tua merasa dirinya dicintai, berharga, dan bernilai.

#### **Daftar Pustaka**

Friend, M. (2011). *Special education: Contemporary perspective for school professionals* (3<sup>rd</sup> ed.). New Jersey: Pearson.

Papalia, D. E. & Martorell, G. (2020). *Experience human development* (13<sup>th</sup>). NY: McGraw-Hill.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7<sup>th</sup> ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Maulipaksi, D. (2017, Februari 1). *Sekolah inklusi dan pembangunan SLB dukung pendidikan inklusi*. Diambil

tanggal 26 Mei 2018 dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi>

Raisa, A. E. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas II A wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537-542.