

Resiliensi Single Mother Muslimah yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Oleh:

Sirril Wafah

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

November, 2025

Pendahuluan

Single mother Muslimah yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan yang kompleks, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun ekonomi. Kondisi pengasuhan anak berkebutuhan khusus menuntut kesiapan emosional, kesabaran, serta kemampuan adaptasi yang tinggi, sementara status sebagai orang tua tunggal seringkali memperberat beban tersebut. Dalam situasi ini, resiliensi menjadi kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk bertahan, bangkit, dan tetap menjalani kehidupan secara positif meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pemahaman resiliensi single mother Muslimah dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus dengan mempertimbangkan aspek psikologis dan religiusitas.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- ❖ Bagaimana gambaran resiliensi pada single mother Muslimah yang memiliki anak berkebutuhan khusus?
- ❖ Aspek resiliensi apa saja yang muncul dalam pengalaman pengasuhan anak berkebutuhan khusus?
- ❖ Faktor-faktor apa yang memengaruhi terbentuknya resiliensi pada single mother Muslimah?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Subjek penelitian terdiri dari dua orang single mother Muslimah yang memiliki anak dengan Down Syndrome. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang memungkinkan peneliti menggali pengalaman, perasaan, serta makna yang dibangun oleh subjek dalam menjalani peran pengasuhan. Data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan transkripsi, reduksi data, pengelompokan tema, serta penarikan kesimpulan untuk memperoleh gambaran resiliensi secara komprehensif.

Hasil

ASPEK RESILIENSI

❖ Emotion Regulation

Kedua narasumber mampu mengelola emosi negatif yang muncul dalam proses pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Pengelolaan emosi dilakukan melalui penerimaan terhadap kondisi anak serta penguatan spiritual, sehingga emosi seperti sedih, kecewa, dan cemas dapat dikendalikan dengan lebih adaptif.

Hasil

❖ Impulse Control

Kedua narasumber menunjukkan kemampuan mengendalikan dorongan emosional ketika menghadapi tekanan pengasuhan maupun respons lingkungan sekitar. Mereka cenderung menahan reaksi impulsif dan memilih sikap yang lebih tenang dalam menyikapi permasalahan.

❖ Optimism

Kedua narasumber memiliki harapan positif terhadap perkembangan anak meskipun menyadari keterbatasan yang ada. Sikap optimis ini membantu mereka tetap bertahan dan berusaha memberikan pengasuhan terbaik.

Hasil

❖ Causal Analysis

Kedua narasumber mampu memahami sumber permasalahan yang dihadapi dan tidak terjebak pada perasaan menyalahkan diri sendiri. Pemahaman ini membantu mereka mencari solusi yang lebih realistis dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

❖ Empathy

Kedua narasumber menunjukkan empati yang tinggi terhadap kondisi dan kebutuhan anak. Empati ini tercermin dalam kepekaan terhadap kondisi emosional anak serta penyesuaian pola pengasuhan sesuai kemampuan anak.

Hasil

❖ Self-Efficacy

Kedua narasumber memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menjalani peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus. Self-efficacy menjadi aspek resiliensi yang paling menonjol dan berperan penting dalam menjaga ketahanan psikologis.

❖ Reaching Out

Kedua narasumber mampu mengambil makna dari pengalaman hidup yang sulit dan menjadikannya sebagai proses pembelajaran. Pengalaman tersebut memperkuat sikap bertahan dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan.

Hasil

FAKTOR RESILIENSI

❖ **Dukungan Sosial**

Kedua narasumber mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan terdekat, baik dalam bentuk emosional maupun bantuan praktis. Dukungan sosial ini membantu mengurangi beban psikologis dan memperkuat kemampuan bertahan dalam menjalani peran sebagai single mother.

Hasil

❖ **Spiritualitas**

Kedua narasumber menjadikan spiritualitas sebagai sumber kekuatan utama dalam menghadapi tekanan hidup. Keyakinan kepada Allah SWT membantu mereka memaknai kondisi anak sebagai ketentuan Tuhan, sehingga menumbuhkan sikap ikhlas, sabar, dan penerimaan diri.

❖ **Emosi Positif**

Kedua narasumber mampu mempertahankan emosi positif seperti rasa syukur, sabar, dan kasih sayang dalam proses pengasuhan. Emosi positif ini berperan dalam menjaga kestabilan psikologis dan memperkuat resiliensi secara keseluruhan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi single mother Muslimah terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Self-efficacy menjadi aspek yang paling dominan, karena keyakinan terhadap kemampuan diri membantu subjek tetap bertahan dalam kondisi penuh tekanan. Selain itu, religiusitas berperan penting dalam memberikan makna hidup, ketenangan batin, serta penerimaan terhadap kondisi anak. Dukungan sosial dan emosi positif turut memperkuat ketahanan psikologis ibu, sehingga proses adaptasi dapat berlangsung secara lebih sehat dan berkelanjutan.

Temuan Penting Penelitian

Kedua narasumber menunjukkan ketahanan yang kuat meskipun menghadapi tantangan psikologis, emosional, dan sosial yang signifikan. **Self-efficacy** muncul sebagai aspek ketahanan yang paling dominan pada kedua narasumber.

Perbedaan pola ketahanan teridentifikasi antara kedua narasumber:

- Subjek R lebih mengandalkan dukungan sosial dan interaksi sosial.
- Subjek L lebih mengandalkan pengendalian diri, kemandirian, dan strategi koping yang berfokus pada pekerjaan.

Spiritualitas dan emosi positif memainkan peran krusial dalam memperkuat adaptabilitas psikologis dan penerimaan terhadap kondisi hidup.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoretis

- Menambah khazanah keilmuan dalam bidang psikologi klinis, khususnya terkait resiliensi pada single mother Muslimah.
- Memberikan pemahaman empiris mengenai dinamika resiliensi pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus.
- Memperkaya kajian psikologi berbasis konteks religius dan budaya.
- Menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji resiliensi, keluarga, dan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Manfaat Penelitian

Manfaat Praktis

- Menjadi rujukan bagi konselor dan psikolog dalam memahami kondisi psikologis single mother Muslimah.
- Memberikan gambaran faktor-faktor yang dapat diperkuat untuk meningkatkan resiliensi single mother.
- Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pendampingan psikososial.
- Memberikan wawasan bagi keluarga dan lingkungan sekitar tentang pentingnya dukungan sosial.
- Memberikan penguatan dan motivasi bagi single mother Muslimah dalam menjalani peran pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi pada single mother Muslimah yang memiliki anak berkebutuhan khusus terbentuk melalui kemampuan pengelolaan emosi, keyakinan terhadap diri sendiri, serta kekuatan spiritual. Religiusitas dan dukungan sosial menjadi faktor utama yang membantu ibu bertahan dan beradaptasi secara positif. Dengan resiliensi yang dimiliki, single mother tidak hanya mampu menghadapi tekanan pengasuhan, tetapi juga mengalami pertumbuhan psikologis dalam menjalani perannya.

Referensi

- [1] P. M. Teguh, "The dynamics of gratitude for mothers who have... Pages 1-9," J. Experience, 2021. [2] S. A. Fakhiratunnisa, A. A. P. Pitaloka, and T. K. Ningrum, "Basic Concepts of Children with Special Needs," *Masaliq*, vol. 2, no. 1, pp. 26–42, 2022, doi: 10.58578/masaliq.v2i1.83. [3] D. P. Simangunsong, "Applying Independence and Life Skills to Children with Down Syndrome," *Al-Furqan J. Religion, Sos. and Culture* Volume 3 Number 3 May (2024)940Al-Furqan J. Religion, Sos. and Culture, vol. 3, no. 3, pp. 1259–1265, 2024. [4] H. A. Arsih and M. Syafiq, "Subjective Well-Being in Mothers with Down Syndrome Children," *J. Researcher. Psychol.*, vol. 9, no. 3, p. 125, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46389> [5] R. Khoirunnisa, R. R. Mulyani, and M. Dianto, "The Role of Single Parent Parents in Down Syndrome Children in Muaro Sijunjung," *J. Educator. Tambusai*, vol. 5, no. 1, pp. 1007–1016, 2021. [6] I. P. Sari, I. Ifdil, and F. M. Yendi, "Resilience in Single Mothers After the Death of a Spouse," *STUDENT Indonesia. J. Sch. Couns.*, vol. 4, no. 3, p. 78, 2019, doi: 10.23916/08411011. [7] D. Astriani and R. D. Hormansyah, "Stress Management in Single Mothers," vol. 1, no. 1, pp. 20–29, 2024. [8] M. A. Tyawardana and M. Syafiq, "Subjective welfare of single mothers who work and have children with disabilities," *J. Researcher. Psychol.*, vol. 9, no. 2, pp. 124–138, 2022. [9] S. Nursanti, "Hearty Mental Health Resilience Of Mothers Children With Special," vol. 12, no. 2, pp. 393–400, 2024. [10] L. Pratiwi, "Dynamics of resilience in single-parent women with speech delayed children. Dynamics of resilience in single-parent women with speech delayed children. Introduction Marriage is the happiest moment felt," vol. 03, no. 2, pp. 426–441, 2023. [11] A. Praghlapati, "Resilience in the Conditions of the Covid-19 Outbreak," *J. Educator. Indonesian Nursing.*, pp. 1–9, 2020. [12] N. Faizi, "Treatise "Journal of Islamic Education and Studies Academic Resilience in the Perspective of Islamic Psychology," vol. 9, no. 4, pp. 1510–1527, 2023. [13] N. Muzayyanah, D. Ersy, and A. Huda, "The special parents for special children: A qualitative study," vol. 3, no. 2, pp. 191–198, 2023, doi: 10.22219/pjsp.v3i2.27985. [14] U. Hasanah and S. Retnowati, "Dynamics of Resilience of Single Parent Mothers with Multiple Disabled Children," *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 3, no. 3, p. 151, 2019, doi: 10.22146/gamajop.44106. [15] and M. L. Wijaya, L. K. Noviyanti, and S. Hartini, "Illustration of Caregiver Resilience and Gratitude in Children with Down Syndrome in the Semarang City Area," *J. Health Sciences. Nutrition*, vol. 2, <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i1.2108>

Referensi

[16] no. 1, 2023, [Online]. Available: F. Nadhifah and Karimulloh, "The Relationship between Religiosity and Academic Resilience in Students from an Islamic Psychology Perspective," *Al-Qalb J. Psikol. Islam*, vol. 12, no. 1, pp. 51–60, 2021. [17] R. Kusumandari, I. Y. Arifiana, J. Saprida, and A. Gading, "Resilience of Parents Who Have Children with Special Needs During the Pandemic," *Psychol. Counseling*, vol. 18, no. 1, p. 844, 2021, doi: 10.24114/konseling.v18i1.27827. [18] S. A. Pratiwi and B. S. Yuliandri, "Antecedents and Outcomes of Resilience Antecedents and Outcomes of Resilience," *Motiv. J. Psikol.* 2022, vol. 5, no. 1, pp. 8–15, 2022. [19] R. Vienlentina, "The Role of Family Social Support on Children's Emotional Regulation in Learning," *Satya Sastraharing J.Manaj.*, vol. 5, no. 2, pp. 35–46, 2021. [20] Zulfah, "Character: Self-Development," *IQRA J. Educator. Islamic religion*, vol. 1, no. 1, pp. 28–33, 2021. [21] M. Widiatmoko, F. M. Ardini, A. Setyowati, and M. Misjaya, "Optimism Profile of Students at the Faculty of Teacher Training and Education, Mathla'ul Anwar University Class of 2018," *Ter. J. Guide. and Counselling*, vol. 4, no. 2, pp. 94–100, 2020, doi: 10.26539/teraputik-42455. [22] M. Lubis and R. Surtika Dewi, "Resilience in Early Childhood," *Nat. J. Kaji. Researcher. Educator. and Learning*, vol. 6, no. 1, pp. 1069–1077, 2021, doi: 10.35568/naturalistic.v6i1.1589. [23] Sarina Dewi Helmut and Maria Nona Nancy, "The Relationship Between Empathy and Forgiveness in Adolescents in Maumere City," *Empower. J. Mhs. Psychol. Univ. Buana Struggle Karawang*, vol. 1, no. 1, pp. 43–55, 2021, doi: 10.36805/empowerment.v1i1.94. [24] H. Mawaddah, "Analysis of Self-Efficacy in Unimal Psychology Students," *J. Psychol. Apply.*, vol. 2, no. 2, p. 19, 2021, doi: 10.29103/jpt.v2i2.3633. [25] A. I. Sari, Citra Ayu Kumala & Wahyuliarmy, "Resilience in Divorced Widows," *J. Clin. Ind. Soc. Educ. Psychol.*, vol. 6, no. 1, pp. 61–74, 2022. [26] S. P. Nasution and M. Anak, "Special Needs at SLB Ypac Medan Psychology Study Program, Faculty of Psychology, University of Medan Area Medan 2024 Thesis Submitted to Fulfill the Requirements for Obtaining a Bachelor's Degree in Psychology, University of Medan Area by : Salsabilah Putri Nasution, Faculty of Psychology, Medan," 2024. [27] F. L. K. Nida, "The Contribution of Muhasabah in Developing Resilience in Parents of Children with Special Needs," *J. An-Nafs Kaji. Researcher. Psychol.*, vol. 6, no. 2, pp. 244–262, 2021, doi: 10.33367/psi.v6i2.1715. [28] E. Elimmata, D. Darmanto, and L. Wati, "Case Study "Illustration of Resilience in Single Mothers with Children with Special Needs," vol. 8, no. 2, pp. 230–238, 2024. [29] V. Ramadhani et al., "Resilience Capabilities : Case Study from the Perspective of a Single Mother Resilience Ability : A Case Study from Single Mothers Perspective Abstract," vol. 15, no. 3, pp. 218–230, 2022.