

PROGRAM PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI KELUARGA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB BINA POTENSI PALEMBANG

Rizki Amaliyah, Dilla Ayu Azzahra

Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
riski.amilyah@binadarma.ac.id

Abstract

Families with children with special needs face complex challenges that require psychological resilience in managing emotional, social, and economic pressures. This psychological mentoring program aims to enhance family resilience through psychoeducational interventions based on the Family Resilience Framework at SLB Bina Potensi Palembang. The research employed a case study design with a project-based learning approach involving eight parents as participants. Data collection was conducted through semi-structured interviews, participatory observation, family resilience questionnaires, and reflective logbooks. The program was implemented in five sessions combining online and face-to-face methods, including an opening seminar, psychoeducation, in-depth interviews, and reflective mentoring. Research findings indicate that family resilience levels are high with an average score of 3.4 on a scale of 4. Family belief systems grounded in spirituality serve as the primary strength in accepting children's conditions. Family organizational patterns demonstrate role flexibility and effective utilization of social support. Family communication tends to be open and collaborative, although challenges in emotional regulation persist. This program demonstrates that psychoeducational-based psychological mentoring effectively strengthens families' adaptive capacity in facing the challenges of raising children with special needs.

Keywords: *family resilience, children with special needs, psychological mentoring, psychoeducation, family counseling.*

Abstrak

Keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan kompleks yang memerlukan ketahanan psikologis dalam mengelola tekanan emosional, sosial, dan ekonomi. Program pendampingan psikologis ini bertujuan meningkatkan resiliensi keluarga melalui intervensi psikoedukatif berbasis Family Resilience Framework di SLB Bina Potensi Palembang. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan project-based learning yang melibatkan delapan orang tua sebagai partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, kuesioner resiliensi keluarga, dan logbook reflektif. Program dilaksanakan dalam lima pertemuan yang memadukan metode daring dan tatap muka, mencakup seminar pembukaan, psikoedukasi, wawancara mendalam, serta pendampingan reflektif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat resiliensi keluarga tergolong tinggi dengan skor rata-rata 3,4 dari skala 4. Sistem keyakinan keluarga berlandaskan spiritualitas menjadi kekuatan utama dalam penerimaan kondisi anak. Pola organisasi keluarga menunjukkan fleksibilitas peran dan pemanfaatan dukungan sosial yang baik. Komunikasi keluarga cenderung terbuka dan kolaboratif meskipun masih terdapat kendala dalam regulasi emosi. Program ini membuktikan bahwa pendampingan psikologis berbasis psikoedukasi efektif memperkuat kapasitas adaptif keluarga dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Keywords: *resiliensi keluarga, anak berkebutuhan khusus, pendampingan psikologis, psikoedukasi, konseling keluarga.*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peranan penting dalam membentuk kesejahteraan emosional dan psikologis anggotanya. Kehadiran anak berkebutuhan khusus (ABK) dalam keluarga membawa tantangan kompleks dan multidimensional yang memerlukan adaptasi khusus dari seluruh anggota keluarga. Tekanan psikologis, sosial, dan ekonomi yang dialami keluarga dengan ABK cenderung lebih tinggi dibandingkan keluarga dengan anak tipikal, karena mereka dituntut untuk beradaptasi dengan kebutuhan anak yang unik, menghadapi stigma sosial, serta menjaga keseimbangan emosional di tengah beban peran yang berat (Glick & Kessler, 2014). Dalam konteks ini, kemampuan keluarga untuk membangun ketahanan psikologis atau resiliensi menjadi sangat krusial.

Konseling keluarga sebagai proses terapeutik bertujuan membantu anggota keluarga memahami dinamika hubungan, mengembangkan komunikasi efektif, dan memperkuat kemampuan adaptif terhadap stres. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan positif tidak hanya terjadi pada individu, tetapi melalui interaksi sistemik antaranggota keluarga (Dunst et al., 2021). Setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman emosional, membangun empati, dan memperbaiki pola komunikasi yang disfungisional. Konseling keluarga membantu keluarga membangun kembali keseimbangan emosional dan fungsi peran setelah menghadapi krisis, termasuk ketika memiliki anak dengan kebutuhan khusus (Cicchetti, 2000). Melalui konseling, keluarga belajar mengenali kekuatan internalnya,

mengembangkan mekanisme *coping* yang lebih sehat, dan memperkuat dukungan sosial di dalam serta di luar sistem keluarga.

Perspektif teori sistem keluarga menjelaskan bahwa setiap anggota keluarga saling terhubung secara emosional dan perilaku, sehingga perubahan pada satu individu dapat memengaruhi keseluruhan sistem keluarga (Dunst et al., 2021). Resiliensi keluarga sebagai proses dinamis untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup mencakup tiga domain utama: sistem keyakinan (*belief system*), pola organisasi (*organizational pattern*), dan komunikasi keluarga (*communication process*) (Walsh, 2020). Ketiga aspek ini berperan penting dalam membentuk adaptasi keluarga terhadap situasi krisis. Ketahanan keluarga terbentuk melalui interaksi yang suportif antaranggota keluarga, serta kemampuan mereka dalam memaknai krisis sebagai peluang pertumbuhan (Prime et al., 2020). Keluarga yang memiliki tingkat komunikasi positif dan dukungan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu menjaga kesehatan mental di tengah tekanan sosial dan ekonomi (Kyzar et al., 2020). Kesejahteraan keluarga meningkat signifikan ketika orang tua memiliki dukungan psikologis dan mampu menerapkan strategi pengasuhan adaptif terhadap anak berkebutuhan khusus (Park & Chung, 2021).

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dirancang untuk memberikan ruang bagi mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan secara nyata di masyarakat melalui berbagai bentuk kegiatan pembelajaran, termasuk Proyek Independen. Kegiatan

"Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Resiliensi Keluarga pada Keluarga yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Bina Potensi Palembang" merupakan implementasi nyata dari semangat Kampus Merdeka. Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengalaman langsung dalam memberikan intervensi sosial-psikologis, tetapi juga berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, sekaligus menumbuhkan *soft skills* seperti empati sosial, komunikasi interpersonal, dan kemampuan *problem solving* lintas disiplin (Bowen, 1978). Penelitian ini bertujuan mengetahui bentuk resiliensi keluarga dalam menghadapi tantangan kesehatan mental pada anggota keluarga di SLB Bina Potensi Palembang melalui pendampingan psikologis berbasis psikoedukasi yang bersifat edukatif dan reflektif.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *project-based learning* yang menekankan keterlibatan langsung dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi program berbasis kebutuhan masyarakat. Studi kasus dipilih karena memungkinkan pemahaman mendalam terhadap fenomena yang dialami oleh individu atau kelompok secara holistik dan kontekstual, khususnya dalam menggali pengalaman, tantangan, dan bentuk resiliensi keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Melalui pendekatan ini, makna subjektif dari pengalaman keluarga, proses adaptasi, serta strategi yang digunakan untuk mempertahankan keseimbangan emosional dapat

dipahami secara komprehensif. Implementasi kegiatan dilakukan melalui tahapan sistematis mulai dari analisis kebutuhan melalui wawancara, perancangan program pendampingan psikologis berbasis psikoedukasi, pelaksanaan kegiatan berupa seminar, diskusi interaktif, dan psikoedukasi daring, hingga evaluasi dan refleksi hasil kegiatan. Proses pengembangan mengacu pada prinsip-prinsip model pengembangan program pendidikan masyarakat yang menempatkan partisipasi aktif sasaran sebagai komponen utama keberhasilan (Hastings & Lloyd, 2019).

Partisipan dan Lokasi

Partisipan penelitian adalah keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB Bina Potensi Palembang, berlokasi di Jalan Mayor H.M Noerdin Pandji No. 10, Karya Baru, Kecamatan Alang-Alang Lebar, Kota Palembang, Sumatera Selatan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: memiliki anak dengan kebutuhan khusus yang aktif bersekolah di SLB Bina Potensi Palembang, bersedia berpartisipasi dalam kegiatan wawancara, psikoedukasi, dan refleksi keluarga, serta memiliki ketersediaan waktu untuk mengikuti kegiatan baik secara daring maupun tatap muka. Sebanyak 8 orang tua berpartisipasi aktif dalam penelitian ini dengan prinsip *voluntary participation*. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan penjelasan tentang tujuan, bentuk kegiatan, dan manfaat program, serta dijamin kerahasiaan identitasnya sesuai dengan prinsip etika penelitian psikologi yaitu *informed consent*, *confidentiality*, dan *respect for autonomy* (American Psychological Association, 2020).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi. Pertama, wawancara semi-terstruktur sebagai teknik utama baik secara tatap muka maupun daring melalui WhatsApp. Panduan wawancara disusun berdasarkan *Family Resilience Framework* oleh (Walsh, 2020) yang mencakup sistem keyakinan keluarga, pola organisasi keluarga, serta komunikasi dan pemecahan masalah (Creswell & Creswell, 2018). Kedua, observasi partisipatif dan dokumentasi lapangan untuk mengamati pola interaksi antara orang tua, guru, dan anak, serta mendokumentasikan ekspresi emosi dan bentuk dukungan sosial yang muncul. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan reflektif, dan transkrip hasil wawancara digunakan untuk memperkuat validitas hasil (Kyzar et al., 2020). Ketiga, *logbook* reflektif keluarga sebagai instrumen untuk mencatat pengalaman, perasaan, dan pembelajaran selama program berlangsung, memfasilitasi proses refleksi diri terhadap dinamika keluarga.

Analisis Data

Analisis data menggunakan pendekatan analisis studi kasus dengan model (Mcconnell et al., 2014) melalui tiga tahapan. Tahap reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data berdasarkan tema besar resiliensi keluarga menurut *Family Resilience Framework* (Walsh, 2020). Tahap penyajian data menyusun informasi ke dalam narasi deskriptif dan tabel tematik untuk menemukan kesamaan makna dan variasi pengalaman antarpartisipan. Tahap penarikan kesimpulan dilakukan secara berulang dengan triangulasi sumber dan *member checking* untuk

memastikan konsistensi temuan dengan data lapangan.

Keabsahan Data

Uji keabsahan data dilakukan melalui empat strategi sesuai (Peer & Hillman, 2014). Kredibilitas dipastikan melalui triangulasi sumber, *member checking*, dan perpanjangan keikutsertaan. Keteralihan dilakukan dengan deskripsi kontekstual yang kaya mengenai lokasi, karakteristik partisipan, dan tahapan kegiatan. Ketergantungan dijaga melalui dokumentasi sistematis dan bimbingan rutin dengan dosen pembimbing. Konfirmabilitas dijamin dengan menyertakan bukti empiris berupa transkrip wawancara, hasil refleksi peserta, dan dokumentasi kegiatan yang dikaitkan dengan teori *Family Resilience Framework* (Walsh, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Pelaksanaan Program

Program Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Resiliensi Keluarga pada Keluarga yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Bina Potensi Palembang merupakan bentuk implementasi nyata dari kegiatan Project Independent dalam kerangka Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Program ini dirancang sebagai intervensi berbasis penguatan keluarga yang bertujuan untuk membantu orang tua anak berkebutuhan khusus (ABK) mengembangkan kemampuan adaptif dan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan psikoedukatif dan konseling keluarga yang

menitikberatkan pada pengembangan resiliensi keluarga berdasarkan teori *Family Resilience Framework* oleh Walsh (2020). Teori ini menekankan bahwa ketahanan keluarga bukanlah kondisi yang statis, melainkan proses dinamis yang terbentuk dari interaksi antara faktor internal seperti keyakinan, komunikasi, dan organisasi keluarga serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan. Oleh karena itu, program ini dirancang tidak hanya untuk memberikan edukasi psikologis, tetapi juga untuk memperkuat koneksi emosional, nilai spiritual, serta kolaborasi antaranggota keluarga.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan, yang terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pelaksanaan dilakukan dengan memadukan metode daring dan tatap muka terbatas, menyesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan waktu orang tua peserta. Pada tahap awal, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan dosen pembimbing untuk memperoleh izin pelaksanaan dan menentukan jadwal kegiatan. Selanjutnya, dilakukan observasi awal di lingkungan sekolah untuk memahami karakteristik peserta serta pola komunikasi antara guru, anak, dan orang tua.

Tahap inti kegiatan mencakup pelaksanaan seminar pembukaan, dua sesi psikoedukasi, serta wawancara mendalam dengan beberapa orang tua ABK. Seminar pembukaan dilaksanakan secara tatap muka dengan tema "Dari Krisis Menjadi Kekuatan: Membangun Resiliensi Keluarga ABK", yang bertujuan memperkenalkan konsep dasar resiliensi keluarga. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara daring melalui grup *WhatsApp*, dengan penyampaian materi berbentuk

infografis, video edukatif, dan narasi reflektif, yang memudahkan peserta memahami materi secara fleksibel.

Selain itu, dilakukan pendampingan melalui *workbook* reflektif, yang menjadi instrumen penting dalam memantau perkembangan peserta selama program berlangsung. *Workbook* tersebut berisi panduan refleksi, tugas penguatan diri, dan ruang bagi orang tua untuk menuliskan pengalaman mereka terkait tantangan dan strategi pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Refleksi yang tertulis dalam *workbook* berfungsi sebagai bentuk *self-monitoring* bagi keluarga dan sebagai data kualitatif bagi peneliti dalam memahami proses pembentukan resiliensi keluarga.

Dalam kegiatan ini juga dilaksanakan wawancara semi-terstruktur kepada beberapa orang tua peserta untuk menggali pengalaman emosional, strategi pengasuhan, dan sumber kekuatan psikologis mereka. Wawancara dilakukan secara daring maupun tatap muka terbatas, menyesuaikan kondisi peserta. Temuan dari wawancara ini menjadi dasar bagi analisis tematik terhadap proses pembentukan ketahanan keluarga.

Pada tahap akhir, dilakukan refleksi bersama dan evaluasi kegiatan, di mana peserta diajak untuk menyimpulkan perubahan-perubahan positif yang mereka alami selama mengikuti program. Evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan memperhatikan aspek kognitif (pemahaman konsep), afektif (perubahan sikap), dan perilaku (penerapan strategi dalam keluarga). Secara umum, hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran keluarga dalam mengenali potensi diri, membangun komunikasi yang lebih terbuka, serta memperkuat dukungan emosional dan

spiritual antaranggota keluarga.

Model pelaksanaan kombinasi ini dipilih karena mempertimbangkan keterbatasan waktu, jarak, dan ketersediaan perangkat teknologi pada sebagian orang tua. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan ini sejalan dengan tujuan Merdeka Belajar Kampus Merdeka, yaitu membentuk mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kepekaan sosial dan kemampuan dalam menerapkan keilmuan psikologi untuk menjawab tantangan nyata di masyarakat (World Health Organization, 2022).

Hasil Observasi Lapangan

Kegiatan observasi lapangan dalam program Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Resiliensi Keluarga pada Keluarga yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Bina Potensi Palembang dilakukan sebagai langkah awal untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap konteks sosial dan psikologis di lingkungan sekolah. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik anak-anak berkebutuhan khusus, dinamika interaksi antara guru dan peserta didik, serta bentuk komunikasi dan dukungan antara pihak sekolah dan orang tua.

Observasi dilaksanakan pada tahap perencanaan kegiatan, yakni sebelum pelaksanaan seminar dan wawancara berlangsung. Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap aktivitas di lingkungan sekolah, pola komunikasi guru dengan siswa, serta suasana umum yang mencerminkan nilai-nilai inklusif di SLB Bina Potensi Palembang. Secara umum, hasil observasi menunjukkan bahwa sekolah telah menerapkan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada kebutuhan individual

peserta didik. Guru-guru di SLB Bina Potensi Palembang tampak memiliki tingkat empati dan kesabaran yang tinggi dalam mendampingi siswa dengan beragam kondisi seperti autisme ringan, gangguan bicara (*speech delay*), dan keterlambatan perkembangan sosial-emosional. Kegiatan belajar juga disesuaikan dengan kapasitas dan ritme belajar masing-masing anak, baik melalui metode visual, praktik langsung, maupun aktivitas bermain edukatif.

Dari sisi komunikasi, terlihat bahwa sebagian besar interaksi antara guru dan orang tua berlangsung secara informal dan hangat. Namun, hasil observasi juga memperlihatkan bahwa masih terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu orang tua untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan sekolah serta kurangnya ruang untuk refleksi psikologis bagi keluarga dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Kondisi ini menjadi dasar pertimbangan utama dalam perancangan program pendampingan psikologis. Berdasarkan pengamatan, sebagian besar orang tua menunjukkan kebutuhan terhadap wadah edukasi dan refleksi yang dapat membantu mereka memahami kondisi anak secara lebih mendalam serta memperkuat daya tahan psikologis keluarga. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan wawancara reflektif dipandang sebagai strategi yang relevan untuk memberikan ruang dialog, berbagi pengalaman, dan memperkuat ketahanan emosional keluarga.

Selain itu, observasi juga mengungkap bahwa lingkungan sosial sekolah memiliki potensi besar sebagai *support system* dalam membangun resiliensi keluarga. Guru-guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai mediator emosional antara

anak dan orang tua. Pendekatan humanistik dan empatik yang diterapkan guru menjadi contoh positif bagi keluarga dalam menumbuhkan komunikasi yang terbuka dan supportif di rumah.

Hasil observasi ini memperkuat asumsi dasar teori *Family Resilience Framework* oleh Walsh (2020), yang menekankan pentingnya tiga dimensi utama dalam membangun ketahanan keluarga, yaitu sistem keyakinan keluarga (*family belief system*), pola organisasi yang fleksibel (*organizational patterns*), serta komunikasi yang terbuka dan penuh makna (*communication processes*). Dalam konteks keluarga anak berkebutuhan khusus, ketiga aspek tersebut tampak berjalan secara adaptif namun tetap membutuhkan penguatan, terutama dalam hal mengelola stres, membangun dukungan sosial, dan menjaga kestabilan emosional keluarga.

Hasil Kuesioner Resiliensi Keluarga

Kuesioner ini disusun berdasarkan teori *Family Resilience Framework* yang dikemukakan oleh (Walsh, 2020), yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu: sistem keyakinan keluarga, pola organisasi keluarga, dan komunikasi serta pemecahan masalah. Setiap dimensi terdiri dari beberapa indikator yang merefleksikan kemampuan keluarga dalam menghadapi, beradaptasi, dan bangkit dari situasi menantang yang muncul dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus (ABK).

Pengisian kuesioner dilakukan oleh para orang tua siswa SLB Bina Potensi Palembang yang menjadi peserta kegiatan pendampingan psikologis. Tujuan dari pengisian kuesioner ini adalah untuk memperoleh

gambaran tingkat resiliensi keluarga secara umum serta mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperkuat melalui program psikoedukasi dan pendampingan lanjutan. Kuesioner terdiri atas 27 item pernyataan dengan skala Likert 1-4 (1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju). Berikut hasil rekapitulasi skor rata-rata dari responden (orang tua ABK) terhadap tiga dimensi resiliensi keluarga:

Tabel 1. Rekapitulasi Skor

No	Dimensi Resiliensi	Rata-Rata Skor	Kategori	Interpretasi
1.	Sistem Keyakinan	3.6	Tinggi	Keluarga menunjukkan penerimaan terhadap kondisi anak dan memaknai tantangan secara positif sebagai bagian dari rencana Tuhan.
2.	Pola Organisasi	3.4	Tinggi	Keluarga memiliki kohesi yang baik, mampu menyesuaikan peran, dan memanfaatkan dukungan dari keluarga besar serta sekolah.
3.	Komunikasi dan Pemecahan Masalah	3.2	Cukup Tinggi	Keluarga menunjukkan komunikasi terbuka dan kerja sama dalam menghadapi masalah, meskipun kadang masih mengalami kendala dalam menyampaikan emosi secara konstruktif.

Berdasarkan hasil kuesioner, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi keluarga peserta tergolong tinggi secara keseluruhan (rata-rata 3.4 dari skala 4). Hal ini menunjukkan bahwa keluarga peserta memiliki kemampuan yang baik dalam

menafsirkan makna positif dari kesulitan, menjaga optimisme, serta memanfaatkan sumber daya sosial di sekitarnya.

Pada dimensi sistem keyakinan, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka menerima kondisi anak sebagai bagian dari takdir dan tetap bersyukur atas peran yang dijalankan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Prime et al., 2020) yang menjelaskan bahwa makna spiritual dan penerimaan orang tua berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional keluarga anak berkebutuhan khusus.

Sementara pada dimensi pola organisasi, keluarga menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik melalui pembagian peran dan dukungan dari anggota keluarga besar. Kondisi ini mendukung teori (Walsh, 2020) yang menekankan pentingnya fleksibilitas dan dukungan sosial dalam mempertahankan ketahanan keluarga di masa krisis.

Pada dimensi komunikasi dan pemecahan masalah, hasil menunjukkan bahwa keluarga cukup terbuka dalam berdiskusi dan mengambil keputusan bersama, walaupun beberapa keluarga masih mengalami kesulitan mengontrol emosi ketika menghadapi stres pengasuhan. Hal ini mengindikasikan perlunya pendampingan psikologis lanjutan untuk memperkuat keterampilan komunikasi positif antaranggota keluarga.

Temuan Berdasarkan Dimensi Resiliensi Keluarga

Sistem Keyakinan Keluarga

Dimensi sistem keyakinan mencakup bagaimana keluarga memaknai kondisi anak, menumbuhkan harapan, serta menggunakan spiritualitas sebagai sumber kekuatan. Berdasarkan kutipan

di atas, tampak bahwa semua responden memaknai keberadaan anak berkebutuhan khusus sebagai bagian dari rencana Tuhan yang harus diterima dengan ikhlas. (*Ibu S, wawancara, 2025*) "Lebih ke menerima aja. Mungkin ini sudah jalan takdir dari Sang Pencipta."

(*Ibu N, wawancara, 2025*) "Kita terima saja dan kita berusaha semaksimal mungkin agar anak kita bisa setara dengan anak lainnya. Anak itu titipan maka kita harus semaksimal mungkin dalam merawat dan mendidiknya."

(*Ibu P, wawancara, 2025*) "Memandang tantangan sebagai ujian dari Tuhan atau cobaan hidup yang harus dihadapi dengan tabah dan ikhlas. Yang terpenting sebagai orang tua harus sabar dan ikhlas."

Nilai spiritualitas menjadi dasar penerimaan diri dan sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan (Walsh, 2020) yang menyebut bahwa *belief systems* berperan penting dalam membantu keluarga mengubah krisis menjadi makna yang dapat diterima secara positif.

Penerimaan dan keyakinan spiritual ini juga memperkuat rasa syukur, mengurangi stres, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan anak. Seperti yang diungkapkan oleh Ibu P: "*Keyakinan agama atau spiritualitas memberikan kekuatan batin dan harapan. Berdoa, bermeditasi, atau melakukan ritual keagamaan membantu keluarga menemukan kedamaian dan makna dalam situasi sulit. Dan selalu berpikir positif bahwa Allah menitipkan anak istimewa ini pasti ada rencana yang baik.*"

Spiritualitas menjadi aspek utama dalam membangun makna positif terhadap kesulitan. Hal ini

memperkuat teori (Prime et al., 2020) yang menemukan bahwa keimanan dan harapan merupakan komponen penting dari *family meaning-making process* pada keluarga anak disabilitas.

Selain aspek religius, beberapa keluarga juga menunjukkan kemampuan *positive reframing*, yaitu memandang kondisi anak sebagai "tantangan yang menarik" dan kesempatan untuk belajar. Ibu K menyatakan: "*Awalnya pasti terkejut, tapi setelah dijalani justru menjadi sebuah tantangan yang menarik. Setiap anak mempunyai kelebihannya sendiri. Asalkan orangtua yakin maka harapan itu akan selalu ada.*" Pernyataan ini menunjukkan adanya proses adaptasi kognitif dari penolakan menuju penerimaan aktif, yang merupakan indikator kematangan resiliensi keluarga.

Pola Organisasi Keluarga

Dimensi ini menyoroti kemampuan keluarga untuk beradaptasi, saling mendukung, serta memanfaatkan jejaring sosial eksternal. (Ibu D, wawancara, 2025) "*Semua dikompromikan dulu, sesudahnya baru menyusun ulang jadwal dan peran masing-masing. Keluarga besar mengerti kondisi anak, jadi dukungan selalu ada untuk kita.*"

(Ibu P, wawancara, 2025) "*Sumber-sumber bantuan dan dukungan untuk keluarga terutama keluarga besar memberikan tempat untuk berbagi masalah seperti bantuan finansial, kakek-nenek atau anggota keluarga lain dapat membantu mengasuh anak, nasihat dan bimbingan.*"

Dari kutipan tersebut terlihat bahwa keluarga berfungsi secara adaptif dan fleksibel dalam pembagian peran. Keputusan keluarga diambil melalui diskusi dan kompromi bersama

untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan anak dan anggota keluarga lainnya. Dukungan sosial dari keluarga besar juga menjadi faktor pelindung yang signifikan dalam menghadapi stres pengasuhan. Temuan ini mendukung konsep *organizational patterns* dalam model (Walsh, 2020), bahwa keluarga yang memiliki fleksibilitas peran tinggi dan jaringan dukungan sosial luas akan lebih resilien dalam menghadapi perubahan.

Dukungan dari institusi pendidikan juga dirasakan penting oleh keluarga. Ibu P menjelaskan: "*Sekolah: Bimbingan belajar, program remedial, dan konsultasi dengan guru. Konseling: Layanan konseling untuk siswa yang mengalami masalah pribadi atau sosial. Kegiatan ekstrakurikuler: Menyediakan wadah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Program orang tua: Pertemuan orang tua-guru, pelatihan parenting, dan kegiatan yang melibatkan keluarga.*"

Pengalaman dukungan ini memberikan dampak positif berupa pengurangan stres dan peningkatan kualitas hidup keluarga. Hal ini sejalan dengan temuan (Hastings & Lloyd, 2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial eksternal, seperti sekolah dan tenaga profesional, merupakan penentu penting bagi ketahanan keluarga dengan anak berkebutuhan khusus.

Komunikasi dan Pemecahan Masalah

Dimensi ini mencakup kemampuan keluarga dalam membangun komunikasi terbuka, kejelasan pesan, dan kerja sama untuk mencari solusi bersama. (Ibu S, wawancara, 2025) "*Kita biasanya ngobrol santai dan membahas masalah anak, dan berusaha mencari solusi*

bersama. Biasanya kita bahas bersama dan menyepakati keputusan yang diambil secara bersama. Paling kalau kesal ya kita berusaha ungkapkan kepada pasangan, pasangan biasanya menenangkan."

(Ibu P, wawancara, 2025)
"Berbagi perasaan, kekhawatiran, dan harapan secara terbuka. Mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa menghakimi satu sama lain dalam mengasuh anak. Orang tua saling berbicara dan terbuka tentang kelelahan mengasuh anak. Ciptakan suasana terbuka dan jujur, memahami dan menerima masukan dari keluarga."

Kutipan di atas menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga cenderung terbuka dan empatik. Setiap anggota keluarga didorong untuk menyampaikan pendapat tanpa saling menyalahkan. Pendekatan komunikasi seperti ini meningkatkan kelekatan emosional dan mendukung terciptanya *problem solving* yang konstruktif. Keluarga juga menunjukkan kemampuan kolaboratif dalam mencari solusi, baik secara internal (antaranggota keluarga) maupun eksternal (melibatkan guru, terapis, atau tenaga profesional). Hal ini konsisten dengan model komunikasi resilien (Walsh, 2020) yang menekankan bahwa komunikasi yang jujur, saling menghargai, dan kolaboratif dapat meningkatkan efektivitas pemecahan masalah keluarga.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan pasangan berperan penting dalam mencegah konflik, memperkuat keseimbangan psikologis keluarga, serta memperkuat hubungan pernikahan orang tua ABK. Kemampuan untuk mengungkapkan emosi secara konstruktif dan menerima

dukungan emosional dari pasangan merupakan indikator penting dari komunikasi yang sehat dalam keluarga resilien.

Berdasarkan identifikasi hambatan-hambatan tersebut, program ini dirancang sebagai intervensi yang secara eksplisit menargetkan ketiga domain resiliensi dengan strategi yang spesifik dan berbasis evidens. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa intervensi berbasis model resiliensi keluarga Walsh efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional keluarga, menurunkan tingkat stres pengasuhan, meningkatkan kualitas relasi dalam keluarga, serta memperkuat fungsi adaptif keluarga dalam menghadapi berbagai bentuk adversitas. (Prime et al., 2020) dalam studi longitudinal mereka menemukan bahwa intervensi yang memperkuat sistem keyakinan keluarga dan komunikasi efektif signifikan menurunkan risiko disfungsi keluarga dalam konteks stres berkepanjangan. (Alesi & Pepi, 2022) dalam *systematic review* mereka tentang intervensi resiliensi keluarga mengidentifikasi bahwa program yang mengintegrasikan komponen psikoedukasi, keterampilan komunikasi, dan mobilisasi dukungan sosial menunjukkan *effect size* yang *moderate* hingga *large* dalam meningkatkan berbagai indikator kesejahteraan keluarga. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa program pendampingan psikologis ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran, penerimaan, dan strategi adaptif keluarga dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

SIMPULAN

Program pendampingan psikologis yang dilaksanakan di SLB Bina Potensi Palembang telah berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan resiliensi keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pelaksanaan program melalui pendekatan psikoedukatif dan konseling keluarga berbasis Family Resilience Framework menunjukkan bahwa keluarga peserta memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dengan rata-rata skor 3,4 dari skala 4. Temuan utama menunjukkan bahwa sistem keyakinan keluarga berlandaskan nilai spiritualitas menjadi sumber kekuatan utama dalam menerima kondisi anak secara ikhlas dan memaknai tantangan sebagai bagian dari rencana Tuhan. Pola organisasi keluarga menunjukkan fleksibilitas dalam pembagian peran serta pemanfaatan dukungan sosial dari keluarga besar dan institusi pendidikan. Dimensi komunikasi dan pemecahan masalah menunjukkan keterbukaan dalam berdiskusi dan pengambilan keputusan bersama, meskipun sebagian keluarga masih mengalami kendala dalam mengekspresikan emosi secara konstruktif. Program ini membuktikan bahwa pendampingan psikologis berbasis psikoedukasi efektif dalam memperkuat kapasitas adaptif keluarga, meningkatkan kesadaran terhadap potensi diri, serta membangun komunikasi yang lebih suportif antaranggota keluarga dalam menghadapi stres pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SLB Bina Potensi Palembang dan seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi serta

memberikan dukungan dalam pelaksanaan program pengabdian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Alesi, M., & Pepi, A. (2022). Family resilience and coping strategies among parents of children with disabilities: A systematic review. *Journal of Family Psychology, 36*(4), 512–526. American Psychological Association.
- (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). Washington, DC: Author.
- Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York, NY: Jason Aronson.
- Cicchetti, D. (2000). *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*. 71(3), 543–562.
- Creswell, J. ., & Creswell, J. . (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). In SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book255675>
- Dunst, C. J., Bruder, M. B., & Espe- sherwindt, M. (2021). *Family Capacity-Building in Early Childhood Intervention: Do Context and Setting Matter?* 24(1), 37–48.
- Glick, I. D., & Kessler, D. (2014). The role of the family in psychiatric treatment. *Journal of Family Therapy, 36*(2), 143–157.
- Hastings, R. P., & Lloyd, T. (2019). Parental stress, coping, and resilience in families of children with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 85*, 203–214.

- Kyzar, K. B., Turnbull, A. P., Summers, J. A., & Gómez, V. A. (2020). Family quality of life and resilience in families of children with disabilities. *Exceptional Children*, 86(3), 290–306. <https://doi.org/10.1177/0014402919883674> %0A
- Mcconnell, D., Savage, A., & Breitkreuz, R. (2014). *Research in Developmental Disabilities Resilience in families raising children with disabilities and behavior problems*.
- Park, J., & Chung, G. (2021). Family well-being and adaptation among parents of children with developmental disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 67(4), 290–302.
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). *Stress and Resilience for Parents of Children With Intellectual and Developmental Disabilities: A Review of Key Factors and Recommendations for Practitioners*. 11(2), 92–98.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631– 643.
- Walsh, F. (2020). Family resilience: Shifting paradigms and emerging concepts. *Family Process*, 59(3), 887–903.
- World Health Organization. (2022). Mental health and psychosocial well-being of families with children with disabilities. *Geneva, Switzerland: WHO*.