**BAB II**

**KAJIAN TEORI**

1. **Kebersyukuran**

Syukur merupakan bentuk ungkapan pujian kepada Allah SWT yang diwujudkan melalui ucapan alhamdulillah, disertai dengan ketaatan terhadap seluruh perintah-Nya serta upaya yang konsisten untuk senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya dalam setiap aspek kehidupan.[[1]](#footnote-1) Secara terminologis, syukur diartikan sebagai bentuk ekspresi seorang hamba atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, yang diwujudkan melalui keimanan yang kokoh, pujian yang diungkapkan secara lisan, serta pelaksanaan amal ibadah dan ketaatan melalui perbuatan nyata dengan seluruh anggota tubuhnya.

Syukur dapat diklasifikasikan ke dalam dua bentuk, yaitu al-shukr al-dākhiliyyah (syukur internal) dan al-shukr al-khārijiyyah (syukur eksternal). Al-shukr al-dākhiliyyah merujuk pada tahap awal dalam proses bersyukur, di mana individu secara pribadi mampu menerima, memahami, dan merespons nikmat yang diberikan oleh Allah SWT secara menyeluruh. Pada tahap ini, seseorang menyadari makna nikmat, mengenali sumbernya, serta mampu membedakan nilai dan manfaat dari nikmat tersebut. Sementara itu, al-shukr al-khārijiyyah ditunjukkan melalui ekspresi lahiriah dalam bentuk ucapan dan tindakan, sebagai wujud pengakuan dan penghargaan atas karunia yang telah diterima dari Allah SWT.

1. **Resiliensi**

Resiliensi merujuk pada kapasitas individu untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit dari situasi sulit atau peristiwa penuh tekanan dalam kehidupan. Kemampuan ini mencerminkan ketahanan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk tetap bertahan bahkan ketika menghadapi penderitaan (adversity) maupun trauma. Resiliensi merupakan manifestasi dari kualitas kepribadian yang memungkinkan individu tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga berkembang di tengah tantangan yang dihadapi. Dalam kehidupan, setiap orang pasti akan mengalami berbagai bentuk masalah, namun cara mereka merespons permasalahan tersebut sangat bervariasi. Setiap individu memiliki karakteristik unik dalam menanggapi tekanan, yang mengakibatkan perbedaan dalam tingkat daya tahannya. Ada individu yang mampu bertahan dalam jangka waktu lama, sementara yang lain hanya mampu bertahan sesaat. Sebagian orang berhasil melewati masa sulit, namun tidak sedikit pula yang gagal untuk bertahan dalam menghadapi tekanan tersebut.[[2]](#footnote-2)

Dalam konteks yang lebih luas, resiliensi mencakup fleksibilitas dalam berpikir dan bertindak, kemampuan beradaptasi secara positif, serta kapasitas untuk berkembang di tengah situasi sulit (adversity), sekaligus mempertahankan fungsi kehidupan secara optimal selama menghadapi tantangan yang berat. Resiliensi juga dapat dimaknai sebagai kemampuan individu dalam merespons perubahan hidup yang signifikan dengan cara yang konstruktif, menjaga stabilitas kesehatan mental meskipun berada dalam tekanan, bangkit dari keterpurukan, serta menghadapi kemalangan tanpa menyerah. Selain itu, resiliensi mencerminkan kesiapan untuk mengubah pola hidup ketika strategi lama tidak lagi relevan, dan menunjukkan kemampuan menyelesaikan masalah secara damai tanpa menggunakan kekerasan sebagai bentuk pelampiasan.[[3]](#footnote-3) Resiliensi juga dipahami sebagai suatu kapasitas dinamis yang memungkinkan individu untuk mempertahankan atau mencapai kondisi psikologis yang stabil dan adaptif ketika dihadapkan pada peristiwa kehidupan yang bersifat negatif dan signifikan. Terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi seseorang, di antaranya adalah kecenderungan untuk merasakan emosi positif serta fleksibilitas dalam berpikir, termasuk aspek spiritualitas sebagai salah satu sumber kekuatan batin. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi umumnya mampu menghadapi pengalaman traumatis secara lebih efektif, sehingga tingkat gangguan emosional (emotional distress) yang mereka alami cenderung lebih rendah dibandingkan individu dengan resiliensi yang rendah.[[4]](#footnote-4)

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dikemukakan, dapat disarikan bahwa resiliensi merupakan kemampuan adaptif individu untuk mereduksi dampak negatif dari pengalaman traumatis atau situasi penuh tekanan, menghadapi kondisi sulit dengan ketahanan mental, serta memiliki kapasitas untuk pulih dan bangkit kembali setelah melewati peristiwa tersebut.

Aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor-Davidson ada lima aspek resiliensi yaitu:

1. Kompetensi personal yang terkait dengan kegigihan

Kemampuan individu untuk mempertahankan komitmen terhadap pencapaian tujuan meskipun berada dalam kondisi yang kurang mendukung merupakan indikator ketahanan pribadi. Salah satu manifestasi perilaku dari aspek ini adalah tetap menjaga semangat dan motivasi saat mengalami kegagalan atau hambatan dalam proses pencapaian tersebut.

2. Toleransi terhadap situasi yang tidak menyenangkan

Toleransi dalam konteks ini merujuk pada kemampuan individu untuk bersikap tegas, tetap tenang secara emosional, dan responsif secara tepat saat berada dalam situasi yang penuh tekanan.

4.Kemampuan untuk mengendalikan situasi

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan perilaku serta respons emosionalnya guna mendukung pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

5. Spiritualitas

Spiritualitas itu sendiri diartikan sebagai keyakinan terhadap Tuhan maupun takdir.

Reivich memaparkan tujuh aspek resiliensi sebagai berikut:

1. Emotion Regulation

Regulasi emosi merujuk pada kapasitas individu untuk tetap tenang dan terkendali saat menghadapi tekanan atau situasi menantang. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengelola perasaan marah, cemas, maupun sedih secara efektif, sehingga dapat mempercepat proses pemecahan masalah. Ekspresi emosional baik dalam bentuk positif maupun negatif merupakan bagian yang wajar dan sehat dari kehidupan psikologis, selama diekspresikan secara tepat dan proporsional. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat ini merupakan salah satu ciri khas individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

1. *Impulse Control*

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan, keinginan, kecenderungan, serta tekanan internal yang muncul dari dalam dirinya. Individu dengan tingkat pengendalian impuls yang rendah umumnya menunjukkan fluktuasi emosional yang cepat, yang kemudian berdampak pada cara berpikir dan bertindak. Kondisi ini membuat individu tersebut cenderung mudah kehilangan kesabaran, cepat marah, bersikap impulsif, dan menunjukkan perilaku agresif bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak signifikan. Akibatnya, interaksi sosial dengan lingkungan sekitar menjadi terganggu dan dapat memicu munculnya permasalahan dalam hubungan interpersonal.

1. Optimisme

Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi umumnya juga menunjukkan sikap optimis. Optimisme merujuk pada keyakinan positif yang dimiliki seseorang terhadap prospek masa depan yang cerah, disertai kepercayaan diri bahwa ia mampu menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan atau kesulitan yang mungkin muncul di kemudian hari.

1. *Causal Analysis*

Causal analysis merupakan kemampuan kognitif individu untuk mengidentifikasi secara tepat akar penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Ketidakmampuan dalam mengenali penyebab permasalahan secara akurat dapat mengakibatkan individu mengulangi kesalahan yang sama secara berulang. Sebaliknya, individu yang resilien cenderung tidak mencari kambing hitam atas kesalahan yang terjadi. Mereka lebih memilih untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka, guna menjaga harga diri (self-esteem) dan menghindari sikap menyalahkan pihak lain sebagai mekanisme pelarian dari rasa bersalah.

1. Empati

Empati merupakan kemampuan penting yang berkaitan erat dengan keterampilan individu dalam mengenali dan memahami sinyal emosional maupun psikologis yang ditampilkan oleh orang lain. Individu yang memiliki tingkat empati tinggi umumnya mampu menginterpretasikan berbagai bentuk komunikasi nonverbal, seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, nada suara, hingga meresapi perasaan dan pikiran orang lain. Kemampuan ini mendukung terjalinnya relasi sosial yang harmonis dan adaptif. Sebaliknya, individu dengan tingkat empati yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Mereka kerap gagal membedakan perspektif dan kebutuhan emosional orang lain, sehingga berpotensi memperlakukan semua orang secara seragam tanpa mempertimbangkan kondisi dan perasaan individu tersebut. Pola ini identik dengan karakteristik individu yang tidak resilien.

1. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan permasalahan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Keyakinan ini umumnya terbentuk melalui pengalaman keberhasilan dalam menghadapi tantangan, sehingga individu merasa mampu mengatasi kesulitan serupa di masa mendatang. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya mencerminkan kepercayaan terhadap kompetensi pribadi, tetapi juga menjadi fondasi psikologis yang penting dalam proses pencapaian keberhasilan dan pengambilan keputusan yang efektif.

1. *Reaching out*

Seperti telah diuraikan sebelumnya, resiliensi tidak semata-mata berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan pulih dari keterpurukan. Salah satu aspek penting dalam resiliensi adalah reaching out, yakni kapasitas individu untuk memperoleh nilai-nilai positif dan pembelajaran bermakna dari pengalaman buruk yang dialaminya. Namun demikian, tidak semua individu mampu mengembangkan kemampuan ini. Hambatan tersebut kerap kali berakar dari pola asuh atau pembelajaran masa kecil yang menekankan pada penghindaran terhadap kegagalan dan situasi yang memalukan. Akibatnya, individu cenderung memiliki persepsi yang berlebihan (overestimate) terhadap kemungkinan munculnya kejadian negatif di masa depan. Kondisi ini dapat menghambat keberanian individu dalam mengeksplorasi potensi dirinya secara maksimal.

Berdasarkan uraian mengenai berbagai aspek resiliensi yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini merujuk pada dimensi resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson. Aspek-aspek tersebut mencakup: (1) kompetensi personal yang berkaitan dengan kegigihan dalam menghadapi tantangan; (2) kemampuan untuk mentoleransi tekanan atau kondisi yang tidak menyenangkan; (3) penerimaan positif terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan; (4) keterjagaan kualitas hubungan sosial dengan orang lain; (5) kapasitas untuk mengendalikan situasi secara efektif; serta (6) spiritualitas sebagai sumber kekuatan internal dalam menghadapi kesulitan.

Ada 3 faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

1. *I Have*

Aspek I Have merujuk pada keberadaan dukungan eksternal dan sumber daya yang berperan penting dalam meningkatkan daya lentur individu. Sebelum seorang anak mampu mengenali dirinya secara utuh, ia memerlukan dukungan dari lingkungan luar, seperti keluarga, guru, dan komunitas, sebagai sumber utama dalam membentuk rasa aman dan terlindungi. Rasa aman ini kemudian menjadi fondasi awal yang esensial dalam proses pengembangan resiliensi.

b*. I Am*

*I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktorini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri individu.

1. *I Can*

*I Can* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untukmengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi denganorang lain, memecahkan masalah dalam berbagai seting kehidupan(akademis, pekerjaan, pribadi dan sosial).

1. **Anak Berkebutuhan Khusus**

Anak berkebutuhan khusus merupakan individu yang memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari anak-anak pada umumnya, sehingga memerlukan layanan dan penanganan yang bersifat khusus. Perbedaan tersebut dapat meliputi aspek kognitif, emosional, maupun fisik. Secara umum, kategori anak berkebutuhan khusus mencakup tunagrahita (gangguan intelektual), tunanetra (gangguan penglihatan), tunarungu (gangguan pendengaran), tunadaksa (gangguan gerak/motorik), tunalaras (gangguan perilaku dan emosi), serta individu dengan spektrum autisme dan sindrom Down.

Anak berkebutuhan khusus merupakan individu yang memiliki perbedaan mencolok dibandingkan dengan anak-anak pada umumnya, baik dari segi aspek fisik maupun kemampuan belajarnya. Perbedaan tersebut kerap berada di luar batas norma perkembangan anak pada umumnya, sehingga diperlukan layanan pendidikan khusus yang dirancang secara spesifik sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individual. Dalam literatur pendidikan khusus, terdapat tiga istilah yang sering dikaitkan dengan kondisi anak berkebutuhan khusus, yakni impairment, disability, dan handicapped. Impairment merujuk pada adanya gangguan atau kelainan psikologis, fisiologis, atau struktur anatomi yang terjadi pada organ tubuh individu. Disability mengacu pada keterbatasan yang dialami seseorang sebagai akibat dari kerusakan organ tubuh yang berdampak pada fungsi tertentu. Sementara itu, handicapped mengacu pada kondisi ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dan beradaptasi secara optimal dalam lingkungan sosialnya, sehingga memerlukan dukungan lebih dalam aspek komunikasi dan sosialisasi.[[5]](#footnote-5)

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dituntut untuk menerapkan pola asuh yang sesuai dengan kondisi dan karakteristik anak. Pola asuh yang tepat berperan penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri, mengembangkan kemampuan, serta membentuk kemandirian anak. Namun, dalam praktiknya, orang tua kerap dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks dalam menjalankan pola asuh tersebut. Anak berkebutuhan khusus umumnya memerlukan perhatian dan pendampingan intensif, sehingga pengasuhan harus dilakukan secara penuh waktu (full-time parenting). Hal ini disebabkan oleh berbagai hambatan perkembangan yang dialami anak, baik dalam aspek kognitif, emosional, sosial, maupun fisik. Kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar serta ketergantungan dalam mengurus diri sendiri menjadi alasan utama perlunya keterlibatan aktif orang tua. Oleh karena itu, orang tua harus memiliki kesabaran, ketahanan emosional, dan energi ekstra dalam menjalani proses pengasuhan. Tidak jarang, hal ini juga berdampak pada meningkatnya kebutuhan finansial, mengingat pengasuhan anak berkebutuhan khusus seringkali memerlukan layanan pendukung khusus dan terapi berkelanjutan.[[6]](#footnote-6)

1. **Keterkaitan antara Kebersyukuran dan Resiliensi Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus**

Konsep kebersyukuran mencakup dua aspek utama, yaitu dākhiliyyah (aspek internal) dan khārijiyyah (aspek eksternal). Aspek dākhiliyyah merujuk pada kemampuan individu, dalam hal ini seorang ibu, untuk menyadari dan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan merupakan bagian dari nikmat Allah, termasuk di dalamnya peristiwa yang tampak sebagai ujian atau cobaan. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan mampu melihat perkembangan positif pada anaknya sebagai bentuk karunia dari Allah menunjukkan bentuk nyata dari kebersyukuran internal. Kesadaran semacam ini mencerminkan keimanan dan penerimaan yang mendalam bahwa di balik keterbatasan yang dimiliki anak, terdapat hikmah dan kebaikan yang dapat dirasakan oleh orang tua. Ketika ibu telah terbiasa untuk menginterpretasikan setiap peristiwa dalam kehidupannya secara positif, maka akan tumbuh pula sikap optimis, lapang dada, dan ketenangan batin dalam menghadapi dinamika pengasuhan. Kebersyukuran yang berakar dari dalam diri ini menjadi fondasi penting dalam membentuk pola pikir positif dan memperkuat ketahanan psikologis ibu dalam menjalani peran sebagai pendamping utama anak berkebutuhan khusus.[[7]](#footnote-7)

Pandangan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Peterson dan Seligman (2004), yang menyatakan bahwa rasa syukur (gratitude) dapat meningkatkan pandangan positif individu terhadap kehidupan dan memperkuat keyakinan bahwa hidup merupakan anugerah dari Tuhan. Dalam konteks ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, rasa syukur memungkinkan mereka untuk tidak semata-mata terfokus pada beban atau tantangan yang dihadapi, melainkan memaknai setiap peristiwa, termasuk yang berat sekalipun sebagai bagian dari kehendak ilahi yang layak diterima dengan penuh keikhlasan. Ketika dihadapkan pada kondisi yang menekan, ibu yang bersyukur cenderung memiliki kemampuan lebih besar untuk mengembangkan sikap penerimaan dan keikhlasan, yang selanjutnya berkontribusi pada munculnya solusi-solusi adaptif yang konstruktif. Dalam kerangka ini, seorang ibu yang mampu melalui situasi sulit dan kemudian bangkit kembali secara psikologis dapat dikategorikan sebagai individu yang resilien. Resiliensi tersebut diperkuat oleh dimensi spiritual dan emosional yang bersumber dari rasa syukur mendalam terhadap segala ketetapan Tuhan.[[8]](#footnote-8)

Aspek kebersyukuran yang kedua adalah kharijiyah atau eksternal, yaitu bentuk ekspresi syukur yang ditunjukkan melalui ucapan maupun tindakan yang positif. Seorang ibu yang memiliki rasa syukur akan menampakkan perilaku yang baik dalam interaksinya, baik terhadap anak, anggota keluarga lainnya, maupun lingkungan sosial. Aspek ini memiliki keterkaitan erat dengan resiliensi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Barlett dan DeSteno (2006) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa syukur cenderung menunjukkan perilaku prososial, termasuk dalam hal menolong orang lain dan mempertahankan hubungan yang harmonis, bahkan dalam situasi sulit. Seorang ibu yang bersyukur akan memiliki keyakinan bahwa segala bentuk kebaikan yang dilakukan akan mendatangkan kebaikan pula di kemudian hari. Pandangan ini mendorong ibu untuk tetap berbuat baik, sekalipun tengah menghadapi tantangan berat dalam pengasuhan anak maupun tekanan dari pekerjaan rumah tangga. Sikap ini menunjukkan adanya kemampuan dalam mengelola emosi dan mempertahankan perilaku positif saat menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan, yang merupakan salah satu ciri dari individu yang resilien. Dengan demikian, kebersyukuran tidak hanya memperkuat pandangan positif terhadap hidup (aspek dakhiliyah), tetapi juga mendorong tindakan positif dalam kehidupan sehari-hari (aspek kharijiyah), yang keduanya berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

1. Al-Muhasibi, *Hidup Tanpa Derita*. (Jakarta: Hikmah: 2006),h.36 [↑](#footnote-ref-1)
2. Connor Davidson, Resilience, (*Journal Depression and Anxiety*, 2003), h.76 [↑](#footnote-ref-2)
3. Cahyani, D. E. Hubungan antara syukur dengan resiliensi pada siswatuna rungu di SMALB-B Pembina Tingkat Nasional Lawang. Skripsi.Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, *(2013)* [↑](#footnote-ref-3)
4. Min J.A., Yoon S., Lee C.U., Chae J.H., Lee C., & Kim T.S. Psychological Resilience Contributes to Low Emotional Distress in Cancer Patients. Support Care Cancer, (2013),h. 21 [↑](#footnote-ref-4)
5. Heward, W. L. Exceptional children: An introduction to special education(10th ed.). New Jersey : Pearson Education, 2013,h.85 [↑](#footnote-ref-5)
6. Uyun, Q., & Gumilar, F.U. (2009). Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. Psikologika, h. 14 [↑](#footnote-ref-6)
7. Rusdi, A. Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris. (2016),h. 54. [↑](#footnote-ref-7)
8. Seligman, M. E. P. Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaandengan Psikologi Positif. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka, (2005), h.18 [↑](#footnote-ref-8)