



Membangun Resiliensi Keluarga dengan Anak Tunaganda

Nurul Hidayati*, Amelia Rizky Idhartono

Email: nhidayati@unipasby.ac.id, ameliari@unipasby.ac.id

Pendidikan Khusus, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana upaya-upaya yang bisa kita lakukan untuk membangun resiliensi keluarga, khususnya keluarga dengan anak tunaganda, demi optimalnya perkembangan anak. Hasil yang didapat adalah Keluarga yang resilien dan sehat dicirikan dengan kemampuan seluruh anggota keluarga untuk melakukan penghargaan afektif, komunikasi efektif, mencapai kesejahteraan spiritual, memiliki komitmen yang kuat, memiliki waktu bersama yang menyenangkan, dan mampu mengatasi situasi stres dan krisis. Konflik, hambatan, tantangan, dan stressor tidak selalu negatif, bahkan bisa jadi berakibat positif bagi keluarga, apabila dikelola dengan baik. Semua anggota keluarga dengan anak tunaganda perlu memiliki dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola konflik, stres, dan berbagai hal yang menantang secara baik. Hal ini dapat dilakukan melalui membangun koneksi emosi positif, membangun keyakinan positif terhadap berbagai permasalahan, menarik makna positif dari kejadian, mengembangkan spiritualitas, dan mentransendensikan permasalahan, melibatkan anak tunaganda dalam komunikasi, membangun dan memperbaiki relasi antar anggota keluarga. Melalui berbagai upaya tersebut di atas, maka, diharapkan resiliensi keluarga dengan anak tunaganda akan terbangun dengan lebih baik.

Keywords: Resiliensi, Keluarga, Tunaganda

PENDAHULUAN

Keluarga dengan anak berkebutuhan khusus memiliki tantangan yang kompleks, termasuk di dalamnya bagaimana keluarga tersebut menghadapi berbagai permasalahan dan krisis secara positif. Keluarga yang resilien, bukan diartikan sebagai keluarga yang tanpa masalah. Tiap keluarga pasti menghadapi berbagai permasalahan yang berbeda-beda. Resiliensi keluarga merupakan kemampuan keluarga untuk menggunakan kekuatannya untuk mengatasi tantangan dan rintangan dalam kehidupan. Dalam Olson dan deFrain (2003) dikatakan bahwa keluarga yang mendukung kehidupan seseorang tergolong pada keluarga yang memiliki resiliensi tinggi. Tentu saja, setiap keluarga memiliki keadaan, karakteristik, dan gaya hidup yang berbeda-beda, sehingga upaya membangun resiliensi keluarga juga berbeda-beda.

Salah satu sumber tekanan dalam keluarga yakni tekanan yang timbul di sekitar problem anggota yang berkebutuhan khusus (Lestari, 2019). Anak tunaganda atau anak dengan hambatan majemuk yakni anak-anak yang memiliki lebih dari satu kebutuhan khusus. Misalnya anak mengalami tunagrahita dan cerebral palsy, anak mengalami tunagrahita dan tunarungu, anak mengalami tunanetra dan tunarungu. Kondisi anak tunaganda ini sangat bervariasi, tergantung pada jenis hambatan dan berat ringannya hambatan yang dialami (Mirnawati, 2019).

Dampak hambatan majemuk yang dialami anak tunaganda, banyak aspek-aspek perkembangan yang terpengaruh. Misalnya anak yang mengalami kehilangan penglihatan dan kehilangan pendengaran, maka stimulus yang diterima dari lingkungan akan sangat minim. Ketika dua saluran utama dalam menerima informasi terhambat atau tidak berfungsi, maka akan berdampak pada perkembangan bahasa, perkembangan kognitif, perkembangan psikomotorik, dan lain-lain.

Ketika kita berbicara mengenai membangun resiliensi keluarga dengan anak tunaganda, kita mencoba menjelaskan bagaimana keluarga sebagai suatu unit, dengan salah satu atau lebih anggotanya mengalami hambatan majemuk, membangun kemampuan untuk bertahan dan melampaui permasalahan, baik terkait secara langsung atau tidak langsung dengan hambatan majemuknya. Secara ringkas, tulisan ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana upaya-upaya yang bisa kita lakukan untuk membangun resiliensi keluarga, khususnya keluarga dengan anak tunaganda, demi optimalnya perkembangan anak-anak tersebut.

GAMBARAN PROBLEMATIKA DAN TEORI

1. Resiliensi Keluarga

Di masa yang penuh perubahan dan ketidakpastian ini, keluarga kian menghadapi tantangan berat. Supaya keluarga tetap berperan positif bagi masyarakat, maka penting bagi keluarga memiliki resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan. Dalam definisi McCubbin, dkk (2001), disampaikan bahwa resiliensi keluarga yakni ketika suatu keluarga memiliki pola perilaku dan kemampuan untuk berfungsi dengan baik, secara individu maupun sebagai unit keluarga. Hal ini ditunjukkan pada kondisi mengalami tekanan atau kejadian yang berat, untuk kemudian menunjukkan bagaimana kemampuan keluarga itu untuk pulih dengan tetap mempertahankan keutuhannya sebagai keluarga, sekaligus memastikan kembalinya kesejahteraan para anggota keluarga, dan unit keluarga secara keseluruhan. Dalam Lestari (2018) dikatakan bahwa resiliensi keluarga merupakan kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dari tantangan kehidupan yang

mengganggu. Resiliensi memungkinkan seseorang bangkit dari penderitaan, dengan menjadi kuat, dan lebih memiliki sumber daya. Resiliensi memungkinkan orang untuk sembuh dari luka yang menyakitkan, mengendalikan dan melanjutkan kehidupan dengan penuh cinta dan kasih sayang.

Kemampuan keluarga dan anggota keluarga untuk resilien dalam menghadapi tantangan, dapat diwujudkan apabila anggota keluarga: (a) memiliki strategi penyelesaian masalah yang baik; (b) mengamalkan ciri fleksibel dan adaptif dalam memenuhi kebutuhan; (c) memiliki ilmu dan ketrampilan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan menetapkan hasil; (d) mampu melihat krisis dan tantangan sebagai peluang untuk berkembang; (e) mampu menggerakkan keluarga untuk memperoleh sumber yang diperlukan; (f) mampu mewujudkan dan melanggengkan hubungan harmonis di dalam dan di luar keluarga; (g) mampu merencanakan dan menyusun tujuan keluarga (Afiatin, dkk, 2018).

Dalam Afiatin, dkk (2018) dijelaskan mengenai keluarga yang resilien, bercirikan enam kualitas sebagai berikut: (1) Apresiasi dan afeksi, berisi kepedulian satu sama lain, pertemanan, penghargaan individualitas, dan humor; (2) Komunikasi efektif, berisi pujian, berbagi perasaan, menghindari menyalahkan, mampu berkompromi, sepakat untuk berbeda pendapat; (3) Kesejahteraan spiritual, berisi harapan, iman, dan keyakinan, baik hati, berbagi nilai etika, dan ketakwaan; (4) Komitmen, berisi kepercayaan, kejujuran, dapat diandalkan, kesetiaan, dan kesediaan berbagi; (5) Waktu bersama yang menyenangkan, berisi waktu berkualitas dalam kuantitas yang cukup, hal-hal baik, menikmati keberadaan anggota keluarga, waktu menyenangkan yang sederhana, dan berbagi waktu menyenangkan; dan (6) Kemampuan mengelola stres dan krisis, berisi adaptabilitas, memandang krisis sebagai tantangan dan peluang, tumbuh bersama melalui krisis, terbuka pada perubahan, dan tangguh.

Dalam Luthar (2003), resiliensi keluarga didefinisikan sebagai suatu proses dinamis yang menunjukkan adaptasi positif dalam konteks ketahanan yang signifikan. Aspek-aspek dari resiliensi keluarga yakni sebagai berikut: Pertama yakni kohesi keluarga. Koneksi emosi antara anggota keluarga sangat penting bagi keberlangsungan keluarga. Keluarga dengan hubungan emosi yang baik akan lebih mampu bangkit dari permasalahan yang mengancam kesejahteraan mereka, dan mengatasi stres dengan lebih baik. Keluarga yang amat rendah kohesinya mengarah pada disfungsi keluarga, sedangkan keluarga yang amat kohesif juga tidak ideal. Hal ini dikarenakan individu membutuhkan keseimbangan antara hubungan emosi antara anggota keluarga dengan otonomi individu.

Kedua yakni sistem keyakinan keluarga. Hal ini merupakan inti dari keberfungsian keluarga. Sistem keyakinan keluarga mengarahkan nilai, sikap, prinsip, bias, dan asumsi anggota keluarga. Keyakinan yang menonjol dari keluarga menentukan bagaimana keluarga sebagai sebuah unit mengatasi krisis dan tantangan. Dimensi dari sistem keyakinan keluarga meliputi: kemampuan menarik makna dari kesulitan, pandangan yang positif, dan spiritualitas atau transendensi. Keluarga yang resilien memiliki pandangan umum bahwa kehidupan dapat dipahami, dapat dikelola, dan bermakna. Keluarga yang resilien juga dicirikan dengan upaya aktif, gigih, penuh harapan dan optimisme, dan percaya diri bahwa mereka mampu mengatasi rintangan.

Ketiga yakni strategi coping, yakni merupakan upaya yang disadari dan bertujuan untuk mengatasi stres. Respon yang diberikan idealnya bersifat adaptif. Terdapat coping yang berfokus pada permasalahan dan coping terlibat, yang diasosiasikan dengan penyesuaian yang lebih baik. Ada pula coping yang berfokus pada emosi dan coping tidak terlibat, yang diasosiasikan dengan penyesuaian yang kurang baik. Keempat yakni komunikasi, yang merupakan hal kunci dalam berfungsinya keluarga. Komunikasi merupakan hal yang utama yang menjadi faktor protektif dalam resiliensi keluarga. Komunikasi juga sentral terhadap proses pemaknaan oleh keluarga. Bagaimana para anggota keluarga melihat diri mereka sendiri, melihat kaitan diri mereka dengan dunia luar, serta bagaimana mereka mengartikan permasalahan dan tantangan yang mereka hadapi. Komunikasi instrumental meliputi cara-cara yang dilakukan anggota keluarga berbagi informasi, dan hal-hal yang perlu dilakukan. Komunikasi afektif meliputi bagaimana cara-cara yang dilakukan anggota keluarga untuk menunjukkan kasih sayang dan dukungan satu sama lain. Faktor selain keempat faktor di atas antara lain meliputi kemiskinan, pola asuh, pengasuhan tunggal, dan keterlibatan ayah.

Anak Tunaganda

Relief pada candi di wilayah Jawa Timur menggunakan konsep Ruang waktu datar. Pada beberapa kasus relief digambar dengan pola yang serupa. Kondisi tersebut dapat dijumpai di kawasan candi Penataran di Blitar dan Kawasan Candi Jago di Malang. Konsep ruang waktu datar memerlukan pola pembacaan yang berbeda dengan konsep moment opname.

Di Indonesia, istilah yang untuk anak yang mengalami kelainan majemuk (multiple disabilities) disebut sebagai tunaganda. Dalam Mirnawati (2019), anak tunaganda didefinisikan sebagai anak yang memiliki hambatan dan kebutuhan belajar secara khusus yang disebabkan adanya kombinasi hambatan dan kebutuhan belajar secara khusus yang disebabkan adanya

kombinasi fisik, sensoris, sosial, emosi, intelektual, dan lainnya. Secara sederhana, anak tunaganda diartikan sebagai anak yang memiliki lebih dari kebutuhan khusus.

Anak tunaganda, penyebabnya dapat sangat bervariasi, dan penyebab terbanyak yakni penyebab biologis, baik yang terjadi sebelum, selama, atau sesudah lahir. Pada sebagian besar kasus adalah karena kerusakan pada otak, ada yang karena ketidaknormalan kromosom, dan ada pula yang dikarenakan komplikasi-komplikasi pada masa anak dalam kandungan (misal: kelahiran prematur, ketidakcocokan Rh, dan infeksi). Gizi yang rendah saat kehamilan, atau terlalu banyak obat-obatan dan alcohol juga dapat menyebabkan anak mengalami hambatan majemuk. Tunaganda juga dapat disebabkan karena bahaya maupun komplikasi saat lahir, misalnya bayi yang kekurangan oksigen saat lahir. Untuk anak tunaganda yang dasar fungsionalnya adalah tunagrahita, dengan kelainan tambahan (fisik, motorik, dan atau sensoris) berbeda dan atau sama dengan anak kelainan majemuk yang dasar fungsionalnya bukan tunagrahita. Misalnya: anak dengan kelainan pendengaran dan kelainan penglihatan. Penyebabnya sangat bervariasi, di antaranya adalah:

1. Problem genetik
2. Paparan radiasi
3. Penyakit saat kehamilan
4. Luka saat kelahiran
5. Mutasi kromosom
6. Obat-obatan
7. Infeksi
8. Kekurangan oksigen di otak
9. Malnutrisi

Menurut Mangunsong (2011), penyebab tunaganda dapat digolongkan ke dalam empat kategori yakni:

1. Luka pada otak (brain injuries), misalnya: luka saat kelahiran (kelahiran sulit), hydrocephalus, cerebral anoxia, berbagai penyakit seperti TBC, cacar, dan meningitis.
2. Gangguan fisiologis, misalnya: virus rubella, faktor Rh, mongolism, dan kretinisme.
3. Faktor keturunan, misalnya: kerusakan pada benih plasma, kekhususan pada ayah dan ibu
4. Faktor kebudayaan dan lingkungan, misalnya: traumatic brain injury akibat kecelakaan akibat tindak kekerasan dan kecelakaan.

SOLUSI

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terdekat bagi anak, termasuk anak tunaganda. Membangun resiliensi keluarga dengan anak tunaganda dapat dilakukan melalui upaya melalui aspek-aspek dari resiliensi keluarga yang telah disampaikan sebelumnya: Pertama terkait kohesi keluarga. Keluarga dengan anak tunaganda perlu menjaga dan meningkatkan koneksi emosi antara anggota keluarga. Apabila antara orang tua dan anak-anak terjalin hubungan emosi yang baik, apapun permasalahan yang kompleks yang terjadi terkait langsung maupun tidak langsung dengan ketunagandaan anak, keluarga akan lebih mampu bangkit dari permasalahan dan distress tersebut. Perlu juga menjaga keseimbangan antara hubungan emosi antara anggota keluarga dengan otonomi anak tunaganda.

Kedua terkait sistem keyakinan keluarga. Penting untuk membangun keyakinan yang positif, di mana keyakinan keluarga menentukan bagaimana keluarga anak tunaganda tersebut mengatasi krisis dan tantangan. Sesuai dengan berbagai dimensi dari sistem keyakinan keluarga, keluarga dengan anak tunaganda perlu melakukan upaya meliputi: (1) Upaya menarik makna dari kesulitan yang dialami anak tunaganda; (2) Membangun pandangan yang positif terhadap ketunagandaan; dan (3) Membangun spiritualitas atau transendensi. Keluarga dengan anak tunaganda perlu memiliki keyakinan bahwa kehidupan dapat dipahami, dapat dikelola, dan bermakna. Keluarga dengan anak tunaganda juga perlu melakukan upaya aktif, gigih, penuh harapan dan optimisme, serta percaya diri dalam mengatasi rintangan.

Ketiga terkait strategi coping, di mana keluarga dengan anak tunaganda disarankan melakukan coping yang bersifat adaptif. Yakni coping yang berfokus pada permasalahan dan coping terlibat. Misalnya, apabila ia mengalami pembulian, anak tunaganda perlu melakukan upaya aktif dan efektif, misal melaporkan pembulian tersebut kepada guru dan orang tua, dan tidak memendam hal tersebut dalam hati. Keempat terkait komunikasi, yang merupakan faktor protektif dalam resiliensi keluarga. Keluarga dengan anak tunaganda perlu membangun/ menjaga/ meningkatkan komunikasi dengan anggota keluarga lainnya. Keluarga dengan anak tunaganda perlu banyak melakukan sharing informasi dan menyampaikan apa yang ia perlukan atau perlu dilakukan anggota keluarga lain yang dapat membantunya. Keluarga dengan anak tunaganda juga perlu saling menunjukkan kasih sayang dan dukungan antara satu sama lainnya.

KESIMPULAN

Dari paparan di atas, kita mengetahui bahwa berbagai hal yang kita bisa upayakan untuk membangun resiliensi keluarga dengan anak tunaganda. Meskipun, hal ini tentu lebih kompleks dibandingkan membangun resiliensi keluarga pada umumnya.

Keluarga yang resilien, sebagaimana telah disampaikan di atas, bukan berarti sebuah keluarga yang sama sekali tidak memiliki permasalahan. Tidak ada keluarga yang bebas masalah, apalagi dalam kehidupan yang semakin penuh tantangan ini. Keluarga yang resilien dan sehat dicirikan dengan kemampuan seluruh anggota keluarga untuk melakukan penghargaan afektif, komunikasi efektif, mencapai kesejahteraan spiritual, memiliki komitmen yang kuat, memiliki waktu bersama yang menyenangkan, dan mampu mengatasi situasi stres dan krisis. Konflik, hambatan, tantangan, dan stressor tidak selalu negatif, bahkan bisa jadi berakibat positif bagi keluarga, apabila dikelola dengan baik. Semua anggota keluarga dengan anak tunaganda perlu memiliki dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola konflik, stres, dan berbagai hal yang menantang secara baik. Hal ini dapat dilakukan melalui membangun koneksi emosi positif, membangun keyakinan positif terhadap berbagai permasalahan, menarik makna positif dari kejadian, mengembangkan spiritualitas, dan mentransendensikan permasalahan, melibatkan anak tunaganda dalam komunikasi, membangun dan memperbaiki relasi antar anggota keluarga. Melalui berbagai upaya tersebut di atas, maka, diharapkan resiliensi keluarga dengan anak tunaganda akan terbangun dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. (2018). Psikologi Perkawinan dan Keluarga. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius.
- Mangunsong, F. (2011). Psikologi dan Anak Berkebutuhan Khusus: Jilid 2. Jakarta: Penerbit LPSP3UI.
- Mirnawati. (2019). Anak Berkebutuhan Khusus Hambatan Majemuk. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Lestari, S. (2018). Psikologi Keluarga. Penanaman Nilai & Penanganan Konflik dalam Keluarga. Jakarta: Kencana.
- Luthar, S. S. (2003). Resilience and Vulnerability: Adaptation in The Context of Childhood Adversities. Cambridge: Cambridge University Press.
- Olson, D.H., & deFrain, J. (2003). Marriage and Families. Boston: McGraw-Hill.