



MEMAHAMI FAKTOR-FAKTOR RESILIENSI PADA INDIVIDU PENYANDANG TUNADAKSA

¹Dhaneswara Amara, ²Ida Ayu G. K. Widihapsari, ³Ni Made S. Wulanyani

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

ARTICLE INFORMATION

*Corresponding Author:

Ni Made Swasti Wulanyani:
swastiwulan@unud.ac.id

Article History

Received 4 Agustus 2025

Revised 7 September 2025

Accepted 13 September 2025

Kata Kunci

Disabilitas fisik,
Dukungan sosial
Resiliensi
Penyandang tunadaksa

ABSTRAK

Kajian literatur ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu penyandang tunadaksa, yang kerap menghadapi tantangan psikososial kompleks di luar keterbatasan fisik. Resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang terbentuk melalui kekuatan personal (seperti regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri), dukungan eksternal (keluarga, teman, komunitas), serta pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Berdasarkan sintesis terhadap sepuluh studi empiris terbitan tahun 2016–2025, ditemukan bahwa faktor-faktor utama pembentuk resiliensi mencakup atribut internal seperti empati, kontrol impuls, dan analisis kausal, serta sumber daya eksternal yang diklasifikasikan dalam model Grotberg “I Have, I Am, I Can”. Temuan menunjukkan bahwa bentuk resiliensi bervariasi menurut usia, konteks sosial, dan jenis disabilitas (bawaan vs. non-bawaan). Remaja lebih bergantung pada dukungan sosial, sementara dewasa muda cenderung mengandalkan refleksi diri dan penerimaan. Faktor spiritualitas juga muncul sebagai pelindung psikologis. Kajian ini memberikan landasan konseptual untuk merancang intervensi psikososial yang kontekstual dan berbasis kekuatan guna mendukung adaptasi dan kualitas hidup penyandang tunadaksa.

ABSTRACT

This literature review aims to explore and analyze the factors influencing resilience in individuals with physical disabilities, who often face complex psychosocial challenges beyond physical limitations. Resilience is understood as a dynamic process formed through personal strengths (such as emotion regulation, optimism, and self-efficacy), external support (family, peers, community), and the ability to find meaning in life experiences. Based on a synthesis of ten empirical studies published between 2016 and 2025, key resilience factors include internal attributes such as empathy, impulse control, and causal analysis, as well as external resources classified under Grotberg’s “I Have, I Am, I Can” model. Findings show that resilience varies by age, social context, and type of disability (congenital vs. acquired). Adolescents tend to rely more on social support, while young adults are more inclined to engage in self-reflection and acceptance. Spirituality also emerges as a psychological protective factor. This review offers a conceptual foundation for designing contextual, strength-based psychosocial interventions that support adaptation and improve the quality of life for individuals with physical disabilities.

Cite this Article:

Amara, D., Widihapsari, I. A. G. K., & Wulanyani, N. M. S. (2025). Memahami faktor-faktor resiliensi pada individu penyandang tunadaksa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 131 – 142
doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.395>

PENDAHULUAN

Tunadaksa merupakan kondisi disabilitas fisik yang ditandai dengan kelainan atau gangguan pada bagian gerak tubuh, baik akibat kelainan bawaan maupun kecelakaan atau penyakit. Penyandang tunadaksa bukan hanya menghadapi keterbatasan fisik, tetapi juga tantangan psikososial yang kompleks, termasuk perubahan citra diri, penurunan harga diri, diskriminasi sosial, serta hambatan dalam menjalankan peran sosial dan produktivitas (Larasati & Savira, 2019).

Salah satu bentuk tunadaksa yang paling umum adalah amputasi, terutama yang disebabkan oleh kecelakaan. Kehilangan anggota tubuh secara mendadak menimbulkan guncangan psikologis yang serius, mulai dari perasaan kehilangan, kesedihan mendalam, trauma, hingga ketidakpastian dalam menata kembali arah hidup (Ramadhanti, 2019). Kondisi-kondisi psikologis ini masih banyak dialami oleh penyandang tunadaksa hingga saat ini. Penelitian oleh Qonitatin dan Hendriani (2024), menunjukkan bahwa Individu pasca-amputasi dapat mengalami perasaan kehilangan yang mendalam, yang memicu respons emosional negatif seperti depresi, kecemasan, dan ketidakberdayaan. Konflik pasca-amputasi ini mencakup perubahan emosi dan kondisi keterasingan, yang pada gilirannya menimbulkan perasaan tidak berdaya dan hilangnya kontrol atas kehidupan yang dijalani. Kondisi-kondisi ini memperlihatkan tantangan besar dalam penyesuaian diri.

Di dalam situasi tersebut, kemampuan seseorang untuk bangkit dan beradaptasi secara positif menjadi sangat penting. Kemampuan inilah yang disebut dengan *resiliensi*. *Resiliensi* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan bahkan berkembang setelah mengalami kesulitan, kegagalan, trauma, atau tekanan hidup. Resiliensi bukanlah sekadar kembali ke kondisi semula setelah mengalami stres, tetapi merupakan proses dinamis yang mencakup adaptasi positif terhadap situasi yang menantang (Hendriani, 2018).

Resiliensi bukanlah kemampuan bawaan, melainkan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal yang memungkinkan individu mampu mengatasi tekanan dan bangkit dari kondisi yang penuh tantangan. Resiliensi merupakan proses, kemampuan, atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun menghadapi situasi yang mengancam. Di dalam konteks psikologi positif, resiliensi dianggap sebagai salah satu aspek kekuatan individu yang memungkinkan seseorang menjalani hidup secara lebih bermakna setelah mengalami peristiwa traumatis (Ayudia & Solicha, 2019).

Penyandang tunadaksa perlu memiliki kesadaran diri yang kuat serta sikap optimis bahwa mereka memiliki hak dan kesempatan yang setara dengan individu tanpa disabilitas. Sikap ini terbentuk melalui keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), optimisme terhadap masa depan, serta pemaknaan positif atas pengalaman disabilitas, sebagaimana ditunjukkan oleh individu tunadaksa yang tetap mampu berprestasi dan berfungsi sosial secara aktif (Felanni & Aviani, 2024; Fitriyah, 2019), apalagi dengan adanya teknologi yang dapat membantu mengurangi keterbatasan fisik, misalnya, protesa tangan yang digerakkan secara elektrik, kursi roda yang dikendalikan dengan suara atau gerakan kepala, dan alat bantu pelatihan virtual yang memfasilitasi rehabilitasi fisik secara mandiri (Chandra dkk., 2025).

Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mampu mengatasi permasalahan dengan cepat, membuat keputusan dalam kondisi sulit, mempertahankan sikap positif dan optimis, memiliki kontrol diri yang baik, rasa percaya diri yang kuat, serta kemampuan dalam

menyelesaikan masalah secara aktif. Mereka juga tidak mudah merasa sebagai korban dari situasi atau lingkungan, sehingga mampu menyeimbangkan tekanan yang muncul dan menghindari dampak negatif yang mungkin terjadi (Adriani, 2023).

Kajian literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi, dan menganalisis temuan-temuan ilmiah terkait faktor-faktor resiliensi pada individu penyandang tunadaksa, karena masih kurangnya *literature review* akan artikel yang membahas tentang resiliensi pada penyandang tunadaksa. Meskipun secara umum konsep resiliensi berlaku universal, individu penyandang tunadaksa menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan individu non-disabilitas, seperti kehilangan fungsi tubuh, stigma sosial, serta kebutuhan adaptasi jangka panjang terhadap keterbatasan fisik dan lingkungan. Hal ini menjadikan mekanisme dan proses pembentukan resiliensi pada kelompok ini bersifat lebih kontekstual dan khas.

Oleh karena itu, penelitian ini menelaah perkembangan konseptual dan temuan empiris dari berbagai sumber ilmiah yang relevan guna merumuskan model teoritis yang komprehensif, serta memberikan landasan bagi intervensi psikososial yang lebih adaptif terhadap kebutuhan penyandang tunadaksa, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan efektivitas dukungan terhadap kelompok ini.

METODE PENELITIAN

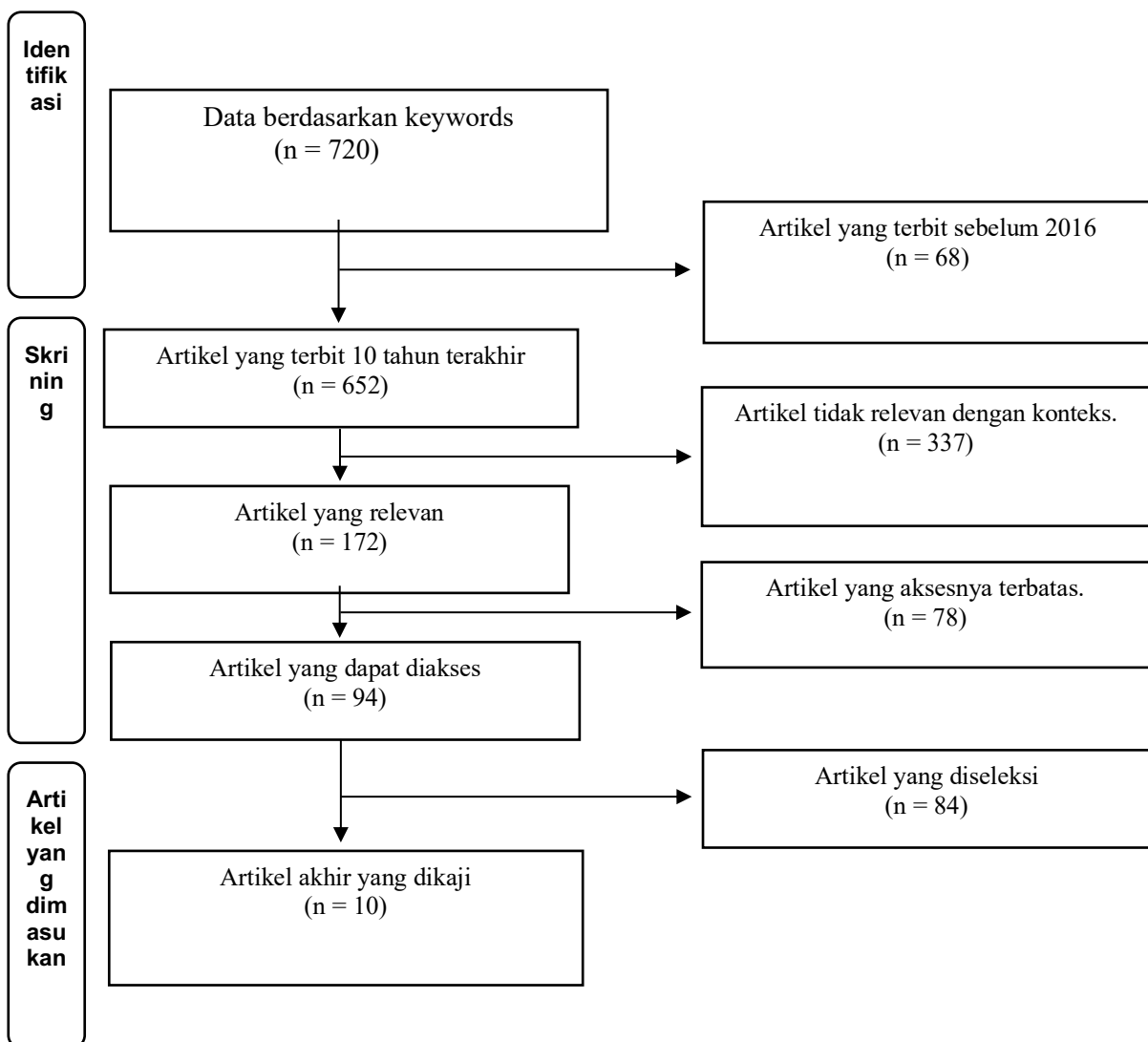
Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sebagai metode utama untuk menelaah faktor-faktor resiliensi pada individu penyandang tunadaksa. Kajian literatur dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan, memilah, dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu secara sistematis guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai perkembangan temuan dan konsep yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan perbandingan lintas studi untuk mengidentifikasi tema-tema dominan, model teoritis yang digunakan, serta pendekatan-pendekatan yang telah terbukti efektif dalam memahami atau mengintervensi resiliensi pada kelompok dengan disabilitas fisik akibat amputasi atau kelainan gerak tubuh.

Di dalam proses penelusuran literatur, peneliti menggunakan Google Scholar sebagai sumber dalam proses pencarian data. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti "resiliensi", dan "tunadaksa", baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Hasil awal pencarian menghasilkan 719 artikel yang kemudian disaring lebih lanjut berdasarkan judul, abstrak, kesesuaian topik, dan ketersediaan akses teks lengkap, sehingga menyisakan 10 artikel, yang selanjutnya dianalisis secara mendalam. Artikel-artikel terpilih merupakan publikasi dalam rentang 10 tahun terakhir guna menjaga relevansi dengan perkembangan ilmiah terkini. Proses seleksi dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa hanya literatur yang memenuhi kriteria dan relevansi tinggi yang dimasukkan dalam kajian ini.

Artikel yang dianalisis dalam penelitian ini memenuhi beberapa kriteria inklusi, yaitu (1) memfokuskan kajian pada aspek resiliensi pada individu penyandang tunadaksa, (2) menggunakan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, atau campuran (*mixed methods*), (3) tersedia dalam bentuk teks lengkap, (4) diterbitkan dalam rentang tahun 2016 hingga 2025, dan (5) menggunakan artikel yang telah dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi.

Hasil sintesis dari berbagai literatur tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang kaya dan kontekstual mengenai bagaimana resiliensi dipahami dan dikembangkan dalam studi-studi yang berkaitan dengan disabilitas fisik, khususnya pada penyandang tunadaksa.

Gambar 1. PRISMA Skrining Artikel



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Ekspose Riset Terkait

NO	Nama Penulis, Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Widayati, R., Fitriana, D., & Octavia, I. A. (2024).	Resiliensi Atlet Penyandang Tunadaksa Non-Bawaan di NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Kota Padang	Kualitatif	Resiliensi atlet penyandang tunadaksa non-bawaan dipengaruhi oleh kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif. Faktor individu seperti keinginan untuk bangkit dan dorongan spiritual juga krusial, di samping dukungan keluarga (terutama orang tua) dan komunitas disabilitas seperti NPCI Kota Padang.
2	Fitriyah, A. (2019).	Resiliensi Seorang B-Boy Tuna Daksa (Studi Kasus Tunadaksa Karena Kecelakaan Kerja)	Kualitatif	Resiliensi seorang B-Boy tunadaksa akibat kecelakaan kerja dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, efikasi diri, empati, dan pencapaian. Resiliensinya terlihat dari kemampuan subjek untuk tetap tenang saat musibah, mengalihkan pikiran negatif ke positif, optimis akan masa depan dan usaha, tidak menyalahkan takdir, yakin pada kemampuan diri, peduli sesama difabel, dan meraih prestasi.
3	Oviyanti, M., & Hendriani, W. (2020).	Resiliensi pada Remaja Tunadaksa yang Mengalami Bullying	Kualitatif	Resiliensi remaja tunadaksa yang mengalami <i>bullying</i> dipengaruhi oleh berbagai bentuk <i>coping stress</i> yang berbeda (misalnya, menceritakan masalah kepada orang terpercaya, beribadah, bersikap cuek, menangis, dan mendengarkan lagu). Faktor pendukung utamanya adalah <i>social support</i> dari lingkungan sekitar (orang tua, keluarga, sahabat). Sumber resiliensi <i>I Am, I Have</i> , dan <i>I Can</i> juga berperan.
4	Qonitatin, N., & Rahmawati, I. S. (2024).	Mengatasi Tantangan Pascaamputasi: Dinamika Resiliensi pada Pria Dewasa Muda	Kualitatif	Resiliensi pria dewasa muda pasca amputasi dipengaruhi oleh dinamika konflik pasca amputasi (perubahan emosi, kondisi keterasingan, dan kondisi tidak berdaya) , titik balik perubahan (penguatan dari lingkungan dan motivasi internal) , dan proses penerimaan diri (melibatkan

					perjalanan dari penolakan terhadap kondisi fisik, perubahan cara pandang, hingga pemaknaan hidup baru pasca amputasi). Dukungan sosial dan kekuatan internal menjadi pendorong utama resiliensi.
5	Winanda, C. (2016).	Resiliensi Penderita Daksa Kecelakaan	Pada Tuna Akibat	Kualitatif	Resiliensi penderita tuna daksa pasca kecelakaan dipengaruhi oleh faktor internal (informan berusaha menjalani aktivitas seperti orang normal lainnya) dan dukungan dari faktor eksternal (keluarga, terutama ibu dan tunangan, serta teman-teman dan lingkungan kerja). Motivasi untuk bangkit juga berasal dari orang yang memandang remeh atau sebelah mata, mendorong informan untuk membuktikan diri
6	Larasati, T., & Savira, S. I. (2019).	Resiliensi Penyandang Tunadaksa Kecelakaan	pada Akibat	Kualitatif	Resiliensi pada penyandang tunadaksa akibat kecelakaan meliputi dua tema besar: fase resiliensi dan sumber resiliensi. Fase resiliensi memiliki empat tahap: <i>deteriorating</i> , <i>adapting</i> , <i>recovering</i> , dan <i>growing</i> . Sumber resiliensi yang mendukung individu melewati tahapan ini meliputi <i>I Have</i> , <i>I Am</i> , dan <i>I Can</i> .
7	Danti, R. R., & Satiningsih. (2021).	Resiliensi Penyandang Tunadaksa Mengalami Home	Remaja yang Broken	Kualitatif	Resiliensi remaja penyandang tunadaksa yang mengalami <i>broken home</i> dipengaruhi oleh faktor kemampuan resiliensi seperti regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, menganalisis penyebab, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Resiliensi juga didukung oleh sumber personal dan penguatan dari keluarga, mencakup <i>I Have</i> , <i>I Am</i> , dan <i>I Can</i> .
8	Felanni, C. R., & Aviani, Y. I. (2024).	Resiliensi Tunadaksa Bawaan	Pada Non	Kualitatif	Resiliensi pada tunadaksa non-bawaan dipengaruhi oleh kemampuan menahan emosi (<i>emotion regulation</i>), mengendalikan keinginan dan dorongan (<i>impuls control</i>), optimisme (memiliki keberanian dan tekad untuk bekerja), empati (peduli dan suka membantu), analisis kausal (mengidentifikasi penyebab masalah), efikasi diri (keyakinan pada kemampuan diri), dan <i>reaching out</i> (mengembangkan aspek positif dan mencari dukungan). Gejolak awal

				ketunaan (shock, penyangkalan) dihadapi dengan dukungan keluarga dan teman.
9	Stefiany, N. M., Pratiwi, A., & Ramli, A. H.	Proses Resiliensi Anak Berkebutuhan Khusus Tunadaksa Berprestasi (Studi Kasus di YPAC Kota Malang)	Kualitatif	Proses resiliensi anak tunadaksa berprestasi dipengaruhi oleh sumber resiliensi <i>I Am</i> (bangga dengan prestasi akademik dan non-akademik, keyakinan dapat melakukan kegiatan seperti anak normal lain), <i>I Can</i> (kemampuan sosial dan interpersonal, mampu meningkatkan kemampuan berprestasi), dan <i>I Have</i> (dukungan dari ibu kandung, guru, dan teman-teman di sekolah). Subjek memiliki tujuh faktor resiliensi: regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, empati, efikasi diri, analisis kausal, dan <i>reaching out</i> .
10	Ramadhanti, D. H. (2019).	Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Fisik Pasca Kecelakaan	Kualitatif	Resiliensi penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan dipengaruhi oleh penerimaan ikhlas terhadap kondisi, pasrah pada takdir Tuhan, dan optimisme terhadap masa depan. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi meliputi faktor individual (konsep diri, harga diri, kompetensi sosial, kepercayaan diri), faktor keluarga (dukungan orang tua), dan faktor komunitas (dukungan dari komunitas, hobi, aktivitas keagamaan, hubungan positif dengan teman sebaya).

Rangkuman Bentuk-bentuk Resiliensi Berdasarkan Kondisi Tunadaksa

1. Tunadaksa Pasca Kecelakaan: Individu yang mengalami disabilitas akibat kecelakaan cenderung mengalami perjuangan psikologis yang intens, termasuk syok, penolakan, kemarahan, dan kesedihan mendalam (Ramadhanti, 2019). Resiliensi pada kelompok ini sangat bergantung pada penerimaan diri, dukungan sosial, dan kemampuan untuk menemukan tujuan hidup baru (Larasati & Savira, 2023). Dukungan keluarga dan teman, serta keyakinan spiritual, berperan penting dalam membantu mereka melewati fase sulit dan mencapai penerimaan (Ramadhanti, 2019; Fitriyah, 2019). Atlet tunadaksa pasca-kecelakaan menunjukkan resiliensi tinggi melalui adaptasi terhadap kondisi fisik baru, pemaknaan positif, dan pengembangan strategi koping seperti optimisme, regulasi emosi, dan dukungan sosial (Widayati dkk., 2024).

2. Tunadaksa Bawaan Lahir: Individu dengan tunadaksa bawaan lahir cenderung menunjukkan resiliensi yang berbeda, di mana penerimaan diri mungkin terjadi lebih awal karena disabilitas adalah bagian integral dari identitas mereka sejak lahir. Mereka seringkali mengembangkan mekanisme koping sejak dini dan memiliki optimisme yang kuat. Peran orang tua dan lingkungan sekolah yang mendukung sangat krusial dalam membentuk resiliensi mereka, terutama dalam mencapai prestasi akademik dan non-akademik (Stefiany dkk., 2013).
3. Remaja/Dewasa Muda Tunadaksa: Kelompok usia ini menghadapi tantangan perkembangan yang unik. Resiliensi pada remaja/dewasa muda tunadaksa sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk meregulasi emosi, mengontrol impuls, dan memiliki optimisme (Qonitatin & Rahmawati, 2024). Dukungan dari keluarga dan lingkungan sebaya juga krusial dalam membantu mereka menavigasi masa transisi dan mengembangkan identitas positif.

PEMBAHASAN

Resiliensi pada individu penyandang tunadaksa merupakan konstruksi multidimensional yang terbentuk dari interaksi kompleks antara faktor internal, dukungan eksternal, dan proses kognitif dalam memaknai pengalaman hidup. Temuan dari studi-studi yang telah ditinjau dalam kajian ini secara konsisten menunjukkan bahwa resiliensi bukanlah karakteristik statis, melainkan sebuah perjalanan adaptif yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan cara individu menginterpretasikan serta merespons tantangan yang dihadapi setelah mengalami disabilitas.

Kekuatan Personal sebagai Fondasi Resiliensi

Hampir seluruh studi menekankan pentingnya kekuatan personal sebagai fondasi utama resiliensi. Faktor-faktor seperti *self-efficacy* (keyakinan akan kemampuan diri), *optimisme* (pandangan positif terhadap masa depan), dan *emotion regulation* (kemampuan mengelola emosi) membentuk "inti psikologis" yang memungkinkan individu untuk bangkit dari krisis pasca-trauma. Menurut Reivich dan Shatte (2003), kemampuan untuk meregulasi emosi negatif seperti marah, sedih, atau frustrasi, serta mengontrol impuls yang merugikan, sangat krusial dalam menghadapi keterbatasan fisik atau stigma. Sebagai contoh, individu tunadaksa pasca-kecelakaan seringkali dihadapkan pada luapan emosi intens; kemampuan mengelola ini adalah kunci untuk progres adaptasi (Ramadhanti, 2019; Larasati & Savira, 2023).

Optimisme memberikan harapan dan motivasi untuk terus berjuang, terlihat jelas pada atlet tunadaksa yang berani menghadapi tantangan fisik dan mental demi meraih prestasi, menunjukkan keyakinan positif bahwa mereka mampu mengatasi rintangan (Widayati dkk., 2024). Sementara itu, *self-efficacy* menjadi fondasi keyakinan diri, memungkinkan individu tunadaksa, termasuk atlet

untuk percaya pada kemampuan mereka meskipun ada keterbatasan fisik, mendorong mereka untuk menetapkan dan mencapai tujuan (Fitriyah, 2019; Widayati dkk., 2024). Analisis kausal juga penting, yaitu kemampuan untuk secara realistis mengidentifikasi penyebab masalah dan mengembangkan strategi penyelesaian yang efektif, bukan hanya menyalahkan diri sendiri atau keadaan. Faktor-faktor personal ini sangat dominan dalam mendukung individu bangkit dari krisis pasca-trauma, seperti yang terlihat dalam studi Felanni dan Aviani (2024) yang menyoroti kekuatan internal sebagai penentu resiliensi.

Peran Sentral Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas disabilitas merupakan sumber eksternal yang konsisten memperkuat proses resiliensi pada individu tunadaksa. Model "I Have" dari Grotberg (1995) secara spesifik merujuk pada sumber daya dan dukungan dari lingkungan, seperti keluarga, teman, komunitas, atau bantuan profesional yang mendukung individu dalam menghadapi kesulitan. Pada individu tunadaksa, ini mencakup dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial yang menerima, yang berperan vital dalam membangun rasa penerimaan diri dan motivasi. Temuan empiris menegaskan bahwa dukungan keluarga dan teman sangat krusial dalam membantu individu melewati fase sulit dan mencapai penerimaan (Fitriyah, 2019; Ramadhanti, 2019).

Kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, atau yang disebut *Reaching Out* oleh Reivich dan Shatte (2003), adalah faktor eksternal krusial yang membantu individu tunadaksa merasa diterima dan didukung (Ramadhanti, 2019; Widayati dkk., 2024). Dukungan ini sering kali menjadi kunci dalam membantu individu mempertahankan motivasi dan mengembangkan perspektif positif terhadap kehidupan mereka, sebagaimana ditekankan dalam penelitian oleh Qonitatin & Rahmawati (2024). Dukungan eksternal ini, atau *I Have*, secara langsung berkontribusi pada pengembangan kekuatan internal (*I Am*) dan kemampuan adaptif (*I Can*) individu, menciptakan siklus positif dalam proses resiliensi.

Spiritualitas dan Makna Hidup

Di dalam beberapa studi, spiritualitas dan kemampuan untuk memaknai hidup muncul sebagai penyangga psikologis yang sangat kuat, terutama bagi individu yang mengalami disabilitas non-bawaan atau amputasi mendadak. Penerimaan terhadap takdir dan hubungan spiritual dengan Tuhan menjadi sumber kekuatan yang membantu individu menghadapi perubahan drastis dalam hidup mereka. Ramadhanti (2019) menunjukkan bagaimana nilai spiritual ini membantu dalam memaknai ulang peristiwa traumatis menjadi titik balik kehidupan, memungkinkan individu untuk melihat disabilitas bukan sebagai akhir, melainkan sebagai bagian dari perjalanan yang memiliki makna lebih dalam. Faktor ini memberikan kerangka kognitif dan emosional yang memungkinkan

individu untuk menemukan tujuan baru dan mempertahankan harapan ditengah kesulitan. Keyakinan spiritual dapat memfasilitasi proses adaptasi dan penerimaan diri, seperti yang diungkapkan Fitriyah (2019), di mana dukungan keluarga dan keyakinan spiritual berperan penting dalam membantu individu melewati masa sulit dan mencapai penerimaan. Ini menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas dapat menjadi katalisator penting dalam pembangunan resiliensi, memberikan individu landasan kuat untuk menghadapi kenyataan disabilitas.

Variasi Resiliensi Berdasarkan Konteks Sosial dan Usia

Proses resiliensi pada individu tunadaksa menunjukkan pola yang berbeda berdasarkan usia dan konteks sosial mereka. Remaja/dewasa muda tunadaksa, misalnya, menghadapi tantangan perkembangan unik. Resiliensi pada kelompok usia ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk meregulasi emosi, mengontrol impuls, dan memiliki optimisme (Qonitatin & Rahmawati, 2024). Pada remaja, terdapat ketergantungan yang lebih tinggi pada dukungan eksternal, seperti dari keluarga dan teman sebaya, yang berperan krusial dalam membantu mereka menavigasi masa transisi dan mengembangkan identitas positif. Stefiany dkk. (2013) menyoroti peran orang tua dan lingkungan sekolah yang mendukung dalam membentuk resiliensi individu tunadaksa bawaan lahir, terutama dalam pencapaian akademik dan non-akademik, yang menunjukkan bahwa dukungan di usia dini membentuk fondasi yang kuat. Sebaliknya, pada dewasa muda, terdapat kecenderungan untuk membangun resiliensi melalui *self-reflection* dan proses kognitif yang lebih kompleks.

Oviyanti dan Hendriani (2020) serta Qonitatin dan Rahmawati (2024) menemukan bahwa dewasa muda lebih aktif dalam mencari makna, merefleksikan pengalaman, dan mengembangkan strategi koping yang lebih mandiri. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa intervensi untuk meningkatkan resiliensi perlu disesuaikan dengan tahapan perkembangan individu, menekankan pentingnya dukungan yang relevan dengan kebutuhan spesifik masing-masing kelompok usia dan konteks sosialnya. Di dalam beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh Ramadhanti (2019), penerimaan terhadap takdir dan hubungan spiritual dengan Tuhan menjadi penyangga psikologis yang kuat, terutama bagi individu yang mengalami amputasi mendadak atau disabilitas non-bawaan. Nilai spiritual ini membantu dalam memaknai ulang peristiwa traumatis menjadi titik balik kehidupan.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa resiliensi pada individu penyandang tunadaksa merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal yang membentuk kemampuan individu dalam menghadapi dan beradaptasi dengan kondisi disabilitas fisik. Faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi meliputi regulasi emosi, kontrol

impuls, optimisme, efikasi diri, empati, kemampuan analisis kausal, dan *reaching out*. Sementara itu, sumber resiliensi berdasarkan model Grotberg yaitu *I Have, I Am, dan I Can* menjadi kerangka penting dalam memahami dukungan sosial, kekuatan personal, dan keterampilan adaptif yang dimiliki individu tunadaksa.

Temuan ini juga menggarisbawahi bahwa dukungan sosial (dari keluarga, komunitas, dan teman sebaya), spiritualitas, serta kemampuan untuk memaknai pengalaman traumatis secara positif merupakan pondasi penting dalam proses resiliensi. Variasi konteks usia, jenis disabilitas (bawaan vs. non-bawaan), dan pengalaman hidup menunjukkan bahwa pendekatan intervensi resiliensi harus bersifat personal, kontekstual, dan berbasis kekuatan (*strength-based*). Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor resiliensi ini dapat menjadi dasar bagi perancang kebijakan, praktisi psikologi, dan pendidik untuk mengembangkan program dukungan yang efektif dan memberdayakan individu penyandang tunadaksa agar mampu mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Danti, R. R., & Satiningsih, S. (2021). Resiliensi remaja penyandang tunadaksa yang mengalami broken home. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 95–105. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41518>
- Felanni, C. R., & Aviani, Y. I. (2024). Resiliensi pada tunadaksa non bawaan. *Jurnal Anestesi*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i1.744>
- Fitriyah, A. (2019). *Resiliensi seorang b-boy tuna daksa: Studi kasus tunadaksa karena kecelakaan kerja* (Disertasi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Early Childhood Development Practice and Reflections, v. 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.
- Ramadhanti, D. H. (2019). *Resiliensi pada penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan* (tesis tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Larasati, T., & Savira, S. I. (2019). Resiliensi pada penyandang tunadaksa akibat kecelakaan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(5). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i5.31432>
- Leivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 Keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Random House, Incorporated.
- Oviyanti, M. (2019). *Resiliensi pada remaja tunadaksa yang mengalami bullying* (Tesis tidak diterbitkan) Universitas Airlangga.
- Qonitatin, N., & Rahmawati, I. S. (2024). Mengatasi tantangan pasca amputasi: Dinamika resiliensi pada pria dewasa muda. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(3), 244–258. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i8.57909>

- Stefiany, N. M., Pratiwi, A., & Ramli, A. H. *Proses resiliensi anak berkebutuhan khusus tuna daksa berprestasi* (Studi Kasus di YPAC Kota Malang).
- Wildayati, R., Fitriana, D., & Octavia, I. A. (2024). Resiliensi atlet penyandang tuna daksa non bawaan di NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Kota Padang. *Journal of Psychology Students*, 3(2), 54-66.
- Winanda, C., & Kasturi, T. (2016). *Resiliensi pada penderita tuna daksa akibat kecelakaan* (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.