

KETAHANAN MENTAL KELUARGA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DALAM MENGHADAPI NEW NORMAL

Nurhastuti^{*1}, Zulmiyetri², Setia Budi³, dan Iga Setia Utami⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah mengakibatkan perubahan sosial. Perubahan sosial yang terjadi saat ini termasuk kategori perubahan sosial yang tidak direncanakan. Karena sifatnya yang tidak direncanakan, pastilah masyarakat tidak siap menghadapinya. *New normal* membentuk kebiasaan baru, namun tidak semua orang mudah beradaptasi menghadapi gaya hidup baru. Dampak pandemi Covid-19 yang berat akan lebih dirasakan oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Perubahan sosial yang diakibatkan Pandemi Covid-19 ini memerlukan ketahanan mental untuk menghadapinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana ketahanan keluarga anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi *new normal*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* yakni suatu langkah penelitian yang menggabungkan dua bentuk penelitian yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Adapun hasil penelitian ini adalah pandemi Covid-19 memberi dampak luar biasa di segala lini kehidupan dan memiliki efek dramatis pada kesejahteraan banyak keluarga dan masyarakat. Dalam kondisi saat ini setiap anggota keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus mempunyai peran dalam memperkuat ketahanan mental keluarga dan juga berperan dalam mempertahankan keutuhan dan kesejahteraan keluarga. Hal pertama yang harus dilakukan mengelola emosi, mengelola stres, meningkatkan motivasi hidup, dan membina komunikasi dengan anggota keluarga.

Kata Kunci: Ketahanan Keluarga, Anak Berkebutuhan Khusus, New Normal

Abstract

The Covid-19 pandemic has caused social change. Social changes that occur include the category of unplanned social change. Because of its unplanned nature, surely the community is not ready to face it. New normal form new habits, but not everyone is easy to adapt to new lifestyles. The impact of the heavy Covid-19 pandemic will be more felt by parents who have children with special needs. The social changes caused by Covid-19 Pandemic require mental resilience to deal with it. This study aims to determine the extent of family resilience of children with special needs in dealing with new normal. The method used in this study is mixed methods which is a research step that combines two forms of research, namely quantitative research and qualitative research. Data analysis in this study uses descriptive statistical analysis. The results of this study are the Covid-19 pandemic has a tremendous impact on all lines of life and has a dramatic effect on the welfare of many families and communities. In the current condition each family member who has a child with special needs has a role in strengthening the family's mental endurance and also plays a role in maintaining the integrity and welfare of the family. The first thing to do is managing emotions, managing stress, increasing life motivation, and building connections with family members.

*correspondence Address
E-mail: :nurhastuti@fip.unp.ac.id

Keywords: Family Resilience, Children with Special Needs, New Normal

PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia (WHO) sudah menyampaikan bahwa virus Covid-19 tidak bisa hilang dalam waktu singkat dan menjadi masalah di seluruh dunia. Oleh karena itu, tatanan hidup normal yang baru perlu diterapkan oleh masyarakat. Seluruh masyarakat harus memiliki komitmen untuk berdampingan dengan situasi pandemi Covid-19 ini dan oleh karenanya masyarakat harus mulai mengubah budaya dasar kita menuju budaya dasar yang baru atau menuju ke kehidupan normal yang baru. Kehidupan normal yang baru adalah kebiasaan-kebiasaan untuk hidup bersih dan sehat, untuk selalu cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, memakai masker jika harus keluar rumah, hindari kerumunan, dan menjaga jarak fisik

Pandemi Covid-19 telah mengubah sejarah. Banyak ahli tengah membahas masa depan baru. Kehidupan diduga bakal berubah. Sebab, sangat mungkin kita semua akan meninggalkan rutinitas yang selama ini kita jalani. Sejumlah perubahan perilaku sosial baru terus berlangsung. Perubahan itu tentu membawa konsekuensi baru dalam kehidupan masyarakat. Konsekuensi baru yang tidak mudah. Pandemi Covid-19 telah mengakibatkan perubahan sosial. Perubahan sosial yang terjadi saat ini termasuk kategori perubahan sosial yang tidak direncanakan. Karena sifatnya yang tidak direncanakan, pastilah masyarakat tidak siap menghadapinya. Bahkan, pada titik tertentu, sering membawa masalah yang memicu kekacauan dalam masyarakat.

Pandemi Covid 19 dan proses sosial memiliki hubungan yang erat kaitannya dengan interaksi sosial pada saat pandemi konflik ini. Banyak yang terjadi akibat pandemi ini. Pergeseran sosial termasuk didalamnya. Yang pada mulanya proses sosial secara langsung dapat menimbulkan interaksi sosial secara langsung kini banyak yang mengalami perubahan. Bahkan kemahiran seseorang dalam memainkan perannya pada masa pandemi ini menentukan nasib nya kedepan (Siti Rahma Harahap, 2020).

Perubahan sosial yang diakibatkan Pandemi Covid-19 ini memerlukan ketahanan mental untuk menghadapinya. Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan dan ancaman, baik dari dirinya sendiri maupun dari luar dirinya (Mirsafian & Savadkouhi, 2019). Ketahanan mental merupakan penggabungan antara faktor perilaku dan kepercayaan pikiran seseorang tentang dirinya, pekerjaannya, aktivitasnya dan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Karaoglu, Turan, & Polat, 2018). Ketahanan

mental sangat diperlukan dalam kehidupan kita, yakni untuk menumbuhkan kegigihan, keuletan, serta tidak mudah menyerah pada keadaan (Bakhrom, 2020). Seseorang dengan ketahanan mental yang baik akan menyikapi situasi sebagai hal yang menantang. Seperti halnya kekuatan otot dan fisik, ketahanan mental juga dapat dan perlu dilatih melalui tahapan instruksi dan program latihan yang jelas (Mohammadi, Bozorgi, Shariat, & Hamidi, 2019)

Upaya yang dilakukan untuk mengakhiri Pandemi Covid-19 salah satunya ialah kehidupan *new normal*. *New normal* merupakan cara hidup yang baru selama kondisi pandemi Covid-19. Cara hidup yang baru menjadikan masyarakat dapat kembali beraktivitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, namun dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Masyarakat diharuskan untuk terbiasa dengan bersalaman melalui siku untuk mengganti jabatan telapak tangan. Masyarakat juga harus memiliki kebiasaan untuk keluar rumah dengan menggunakan masker. Kebiasaan lainnya yaitu selalu mencuci tangan, terutama sebelum memasuki tempat-tempat umum seperti sekolah, supermarket, ATM, dan sebagainya. *New normal* membentuk kebiasaan baru, namun tidak semua orang mudah beradaptasi menghadapi gaya hidup baru (Kusno & Muhammadiyah, 2020). Dampak pandemi Covid-19 yang berat akan lebih dirasakan oleh orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Banyak sekali tugas orangtua dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus pada masa *new normal* yang seringkali membuat stres orangtua. Orangtua kesulitan mengubah kebiasaan atau perilaku anak berkebutuhan khusus untuk dapat menjalankan kebiasaan baru, seperti hidup sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan perilaku pencegahan, senantiasa mengikuti protokol kesehatan di setiap tempat, dan terus melakukan stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang anak secara optimal dengan melakukan pendidikan dari rumah.

Peran orangtua sangat penting dalam membimbing anak berkebutuhan khusus kala menghadapi *new normal* seperti sekarang. Namun untuk bisa melakukan bimbingan tersebut, orangtua tentunya harus memiliki ketahanan mental. Orangtua juga harus terlebih dahulu menerima kondisi yang sedang dialami sekarang, sebelum bisa memberikan bimbingan kepada anaknya. Pandemi Covid-19 dan *new normal* ini merupakan sebuah perubahan yang cukup mendadak dan signifikan bagi anak berkebutuhan khusus, bahkan bagi semua orang pada umumnya, sehingga jika tidak mendapat bimbingan yang tepat, anak bisa merasa emosional. Perasaan terkejut, khawatir, dan takut bisa mereka rasakan karena berubahnya rutinitas.

Anak berkebutuhan khusus dapat diartikan sebagai anak yang memiliki karakteristik berbeda, baik secara fisik, emosi, maupun mental dengan anak pada umumnya. Menurut (Triyanto & Permatasari, 2014), anak berkebutuhan khusus memiliki ciri khas berbeda dari anak pada umumnya baik dari segi fisik, emosi maupun mental. Dapat ditarik kesimpulan bahwa anak dengan kebutuhan khusus memiliki hambatan pada segi fisik, mental maupun perilakunya yang perlu ditangani secara intens sesuai dengan jenis hambatannya.

Anak berkebutuhan khusus kebanyakan minim verbal, gejala emosi seringkali dimanifestasikan dalam bentuk perilaku maladaptif seperti menyerang orang lain, *stimming* (perilaku berulang), usil, dan lain-lain. Terlihat sebagai suatu kemunduran pada pola hidup, pola tidur atau pola makan. Oleh karena itu, anak berkebutuhan khusus perlu mendapatkan pemahaman akan perubahan-perubahan rutinitas, kebiasaan, prosedur, dan yang lainnya. Bantuan secara lembut dan bertahap dalam beradaptasi pada perubahan harus dilakukan bertahap, dan yang pertama dan paling utama dilakukan oleh orangtua. Sebab itulah orangtua harus memiliki ketahanan mental sehingga proses dalam mencapai tujuan tersebut dapat dinikmati dan dijalankan secara tegas namun bersahabat.

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan ketahanan mental keluarga anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi kehidupan new normal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* yakni suatu langkah penelitian yang menggabungkan dua bentuk penelitian yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif (Meissner, Creswell, Klassen, Plano, & Smith, 2011). Metode penelitian kombinasi adalah suatu metode penelitian yang mengkombinasikan atau menggabungkan antara metode kuantitatif dengan metode kualitatif untuk digunakan bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliable, dan objektif (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, data kuantitatif digunakan untuk menjelaskan data kualitatif.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dikarenakan responden yang dipilih berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditentukan (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria responden dalam penelitian ini ditentukan sebagai berikut:

1. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.
2. Orangtua yang memiliki pekerjaan tidak tetap atau informal.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kota Padang. 150 orangtua tersebut nantinya akan diberikan

angket untuk dijawab sesuai dengan keadaan dan kondisi yang dirasakannya dalam mengasuh dan membimbing anak berkebutuhan khusus pada era *new normal*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah penyebaran kuesioner dan studi kepustakaan. Kuesioner yaitu pengumpulan data dengan cara penyebaran pertanyaan kepada responden. Jadi, kuesioner yang digunakan adalah tertutup. Skala pengukuran dalam kuesioner ini menggunakan skala *likert* (Saban, 2017). Adapun studi kepustakaan merupakan peninjauan yang dilakukan dengan cara membaca buku atau literatur yang berhubungan dengan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing indikator dalam setiap variabel yang diungkap. Analisis ini dilakukan dengan memberikan skor pada jawaban kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Keempat indikator yang dijabarkan dalam tinjauan pustaka di atas kemudian menjadi bahan penelitian berupa angket atau kuesioner yang disebar kepada 150 orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dalam angket atau kuesioner ditanyakan tentang ketahanan mental keluarga dalam menghadapi *new normal*. Adapun hasil penyebaran angket atau kuesioner kepada 150 responden, diperoleh data sebagai berikut.

a) Mengelola Emosi

Hasil jawaban responden mengenai kemampuan mengelola emosi ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Mengelola Emosi	Kategori				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Presentase (%)	0,0	11,0	37,0	49,0	3,0

Sumber: Data Penelitian, 2020

Data di atas menunjukkan bahwa orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dikatakan belum memiliki kesiapan mental dalam menghadapi *new normal* yang ditandai dengan ketidakmampuannya dalam mengendalikan emosi. Orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi tergambar dalam perilaku yang sering mengalami kecemasan.

Orangtua butuh untuk mengelola emosi. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu (Fakultas & Fatah, 2017).

b) Mengelola Stres

Hasil jawaban responden mengenai kemampuan mengelola stres ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Mengelola Stres	Kategori				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Persentase (%)	0,0	6,0	37,0	57,0	0,0

Sumber: Data Penelitian, 2020.

Data di atas menunjukkan bahwa orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dikatakan belum memiliki kemampuan mengelola stres dalam menghadapi *new normal* yang ditandai dengan orangtua mengalami tekanan-tekanan psikologis yang mengakibatkan penurunan produktivitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan. Oleh karena itu orangtua butuh untuk mengelola stress. Dengan kemampuan mengelola stres, orangtua dapat memanfaatkan hal-hal yang ada untuk mencegah terjadinya stres yang disebabkan oleh situasi atau kondisi dengan mencari alternatif lain sebelum bereaksi terhadap situasi stres.

c) Motivasi Hidup

Hasil jawaban responden mengenai motivasi hidup ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Motivasi Hidup	Kategori				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Persentase (%)	0,0	9,0	44,0	47,0	0,0

Sumber: Data Penelitian, 2020.

Data di atas menunjukkan bahwa orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dikatakan belum memiliki motivasi hidup dalam menghadapi *new normal* yang ditandai dengan malas mengasuh anak berkebutuhan khusus serta mensia-siakan potensi yang dimiliki anak berkebutuhan khusus. Motivasi hidup merupakan dorongan atau tenaga penggerak yang berasal dari dalam diri untuk terus semangat dalam menjalani kehidupan

sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan dapat mencapai keinginan dan harapan dalam hidup.

d) Komunikasi dengan Anggota Keluarga

Hasil jawaban responden mengenai komunikasi dengan anggota keluarga ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Komunikasi Keluarga	Kategori				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Persentase (%)	0,0	14,0	43,0	43,0	0,0

Sumber: Data Penelitian, 2020.

Data di atas menunjukkan bahwa orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dikatakan belum terjalin komunikasi keluarga yang baik dalam menghadapi *new normal* yang ditandai dengan orangtua terlalu sibuk bekerja, serta anak berkebutuhan khusus lebih banyak diasuh oleh pembantu. Oleh karena itu, diperlukan komunikasi yang baik di dalam keluarga. Komunikasi dapat disebut sebagai upaya yang dilakukan untuk menyampaikan informasi dan mendapatkan informasi. Berdasarkan hal tersebut maka komunikasi dilakukan oleh dua orang atau bahkan lebih. Pada komunikasi dibutuhkan cara yang baik dan benar untuk menyampaikan informasi agar individu yang mendapatkan informasi dapat menanggapi dengan baik. Keberhasilan seorang anak sangat bergantung kepada cara keluarga itu berkomunikasi.

Pembahasan

Ketahanan mental adalah hal penting yang harus dimiliki keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus di tengah era *new normal* karena *new normal* tidak hanya berdampak pada kesehatan yang berkaitan dengan penularan virus corona melainkan menyentuh hampir seluruh aspek kehidupan. Bila sudah berbicara seluruh aspek kehidupan, sudah pasti *new normal* menyangkut pula pada setiap orang, golongan dan tingkat sosial, terlebih pada anak berkebutuhan khusus.

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah satu kelompok anak yang cukup terdampak dari pandemi Covid-19 tapi belum banyak mendapat perhatian. Padahal pada situasi normal saja, bisa dibayangkan anak berkebutuhan khusus memiliki kendalanya masing-masing dalam memenuhi ragam kebutuhan gizi dan medisnya. Dalam situasi normal sebagian besar anak berkebutuhan khusus memiliki jadwal untuk fisioterapi, pemeriksaan laboratorium, sampai konsultasi dengan dokter. Ini dilakukan agar status kesehatan anak-anak berkebutuhan khusus tetap prima dengan segala keterbatasan yang dimiliki. Tapi

selama pandemi, praktis rutinitas ini tidak bisa dilakukan mengingat diberlakukannya pembatasan sosial untuk memutus rantai penularan Covid-19.

Oleh karena itu, dalam mengasuh dan membimbing anak berkebutuhan khusus dalam era *new normal* diperlukan ketahanan mental keluarga agar tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus tidak terganggu dan berjalan sebagaimana mestinya. Hal pertama yang harus dilakukan adalah mengelola emosi. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu (Fakultas & Fatah, 2017). Kemampuan mengelola emosi merupakan hal yang berpengaruh dalam sikap keseharian suatu individu yang kemudian berdampak pada perilaku seseorang pada umumnya (RBenjamin, 2008). Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali adalah kunci keberhasilan mengasuh dan membina anak berkebutuhan khusus di era *new normal* dewasa ini. Dengan mengelola emosi, individu melakukan adaptasi terhadap tantangan yang ada, contohnya seperti kondisi *new normal* ini. Selain itu individu dapat mengevaluasi serta mengerti terkait dengan kondisi emosinya dengan objektif. Kemampuan mengelola emosi ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya, serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan (Sahlin et al., 2017).

Hal yang perlu juga dilakukan keluarga dalam mengasuh dan membimbing anak berkebutuhan khusus di era *new normal* adalah mengelola stres. Stres merupakan respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya yang melibatkan interaksi kompleks dari reaksi saraf dan hormonal terhadap rangsangan internal dan eksternal (Chao, 2012). Stres jika dibiarkan akan memberikan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari atau bisa menjadi sumber dari munculnya rasa cemas. Berdasarkan hal tersebut, individu sebaiknya mampu untuk mengelola stres. Individu yang mampu mengelola stres dapat memanfaatkan hal-hal yang ada untuk mencegah terjadinya stres yang disebabkan oleh situasi atau kondisi. Dalam keadaan *new normal* ini, orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus harus meningkatkan kemampuan memahami stres karena berdampak pada kepekaannya mengenali sejak awal situasi, pikiran, perasaan, reaksi fisik dan perilaku orangtua saat hendak mengalami stress. Dengan adanya kemampuan untuk mengelola stres, orangtua memiliki kesempatan mencari alternatif lain sebelum mereka bereaksi terhadap situasi stres.

Hal ketiga yang perlu dilakukan keluarga dalam mengasuh dan membimbing anak berkebutuhan khusus di era *new normal* adalah meningkatkan motivasi hidup. Motivasi dapat disebut sebagai *power* atau kekuatan yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu. Motivasi ada yang berasal dari diri sendiri dan ada juga yang berasal dari luar diri atau lingkungan. Motivasi hidup merupakan dorongan atau tenaga penggerak yang berasal dari dalam diri untuk terus semangat dalam menjalani kehidupan sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan dapat mencapai keinginan dan harapan dalam hidup. Motivasi hidup sangat berpengaruh terhadap pencapaian tujuan hidup seseorang, baik berupa harapan, impian, cita-cita, dan keinginan terbesar lainnya (Relevansinya, Penguatan, & Karakter, 2015). Motivasi hidup bagi seseorang dalam menghadapi *new normal* sangat penting untuk membuat dirinya memiliki dorongan atau semangat hidup yang lebih baik dalam melangkah ke depan. Salah satu kunci utama untuk memiliki motivasi hidup ialah dengan berfikir positif.

Hal terakhir yang perlu dilakukan keluarga dalam mengasuh dan membimbing anak berkebutuhan khusus di era *new normal* adalah membina komunikasi dengan anggota keluarga. Komunikasi dapat disebut sebagai upaya yang dilakukan untuk menyampaikan informasi dan mendapatkan informasi. Berdasarkan hal tersebut maka komunikasi dilakukan oleh dua orang atau bahkan lebih. Pada komunikasi dibutuhkan cara yang baik dan benar untuk menyampaikan informasi agar individu yang mendapatkan informasi dapat menanggapi dengan baik. Keberhasilan seorang anak sangat bergantung kepada cara keluarga itu berkomunikasi. Komunikasi keluarga dilakukan baik antara orangtua dan anak maupun suami dan istri dengan berbagai cara untuk saling bertukar informasi atau bertukar pikiran. Komunikasi antar anggota keluarga menjadi faktor utama penentu keberhasilan keluarga. Dalam perkembangan emosi seorang anak berkebutuhan khusus, emosi diwujudkan oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Solusi yang bisa diambil oleh para orangtua adalah perencanaan komunikasi keluarga yang dapat dilakukan dengan metode *heart to heart communication* terhadap anak berkebutuhan khusus. Komunikasi model ini mendorong rasa simpati dan empati agar anak dan orangtua selalu berpikir positif dan mampu mengontrol emosi. *Heart to heart communication* atau komunikasi dari hati ke hati ini dapat dimulai dengan menciptakan pikiran dan perasaan yang positif dalam menghadapi situasi Pandemi Covid-19. Pikiran ini dapat ditanamkan kepada seluruh anggota keluarga atau oleh orangtua kepada anak berkebutuhan khusus. Dengan terciptanya pikiran yang positif, maka akan terbentuk perilaku yang positif juga. Perilaku positif ini berkaitan dengan

aktivitas yang harus dilakukan dalam kehidupan *new normal*. Sehingga dengan melakukan *heart to heart communication*, orangtua dan anak siap dalam menghadapi situasi Covid-19.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pandemi Covid-19 memberi dampak luar biasa di segala lini kehidupan dan memiliki efek dramatis pada kesejahteraan banyak keluarga dan masyarakat. Dalam kondisi saat ini setiap anggota keluarga mempunyai peran dalam memperkokoh ketahanan mental keluarga dan juga berperan dalam mempertahankan keutuhan dan kesejahteraan keluarga. Hal pertama yang harus dilakukan adalah mengelola emosi. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali adalah kunci keberhasilan mengasuh dan membina anak berkebutuhan khusus di era *new normal* dewasa ini. kedua adalah mengelola stres di mana dalam keadaan *new normal* ini, orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus harus meningkatkan kemampuan memahami stres karena berdampak pada kepekaannya mengenali sejak awal situasi, pikiran, perasaan, reaksi fisik dan perilaku orangtua saat hendak mengalami stres, sehingga orangtua memiliki kesempatan mencari alternatif lain sebelum mereka bereaksi terhadap situasi stres.

Hal ketiga yang perlu dilakukan keluarga anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi era *new normal* adalah meningkatkan motivasi hidup yakni dorongan atau tenaga penggerak yang berasal dari dalam diri untuk terus semangat dalam menjalani kehidupan sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan dapat mencapai keinginan dan harapan dalam hidup. Keempat adalah membina komunikasi dengan anggota keluarga. Keberhasilan seorang anak sangat bergantung kepada cara keluarga itu berkomunikasi. Komunikasi antar anggota keluarga menjadi faktor utama penentu keberhasilan keluarga anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi era *new normal*. Orangtua dapat mencoba melakukan *heart to heart communication* atau komunikasi dari hati ke hati dengan anak agar terciptanya pikiran yang positif, sehingga membentuk perilaku positif dalam menghadapi situasi Covid-19.

Adapun hasil penelitian ini adalah pandemi Covid-19 memberi dampak luar biasa di segala lini kehidupan dan memiliki efek dramatis pada kesejahteraan banyak keluarga dan masyarakat. Dalam kondisi saat ini setiap anggota keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus mempunyai peran dalam memperkokoh ketahanan mental keluarga dan juga berperan dalam mempertahankan keutuhan dan kesejahteraan keluarga. Hal

pertama yang harus dilakukan mengelola emosi, mengelola stres, meningkatkan motivasi hidup, dan membina komunikasi dengan anggota keluarga.

Saran

Anak berkebutuhan khusus tidak hanya membutuhkan pengetahuan, tetapi juga interaksi langsung dengan orang yang dipercaya, sentuhan, dan bimbingan intensif dengan guru dan pengasuh di sekolah. Pada masa pandemi Covid-19 ini anak berkebutuhan khusus dipaksa untuk belajar jarak jauh dengan guru dan pembimbingnya, tentu hal ini masalah tersendiri bagi anak berkebutuhan khusus. Terputusnya komunikasi dan interaksi langsung antara guru dengan anak berkebutuhan khusus secara berkepanjangan ini akan berdampak sangat serius, seperti misalnya tidak mau bersekolah lagi. Atau jika ada yang mau bersekolah, semua harus dimulai dari awal lagi, karena anak berkebutuhan khusus memiliki karakter yang berbeda. Ketika terhenti komunikasi dan *sequency* pembelajaran, bisa saja mereka akan kehilangan sesuatu dan akhirnya harus mulai dari awal.

Oleh karena itu, pemerintah dan pihak terkait harus memerhatikan skenario pendidikan, utamanya bagi peserta didik difabel. Selain itu, perlu adanya perhatian khusus pemerintah serta sinergi dari berbagai pihak untuk memastikan hak dan kewajiban peserta didik difabel. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan guna menjamin ketahanan mental keluarga anak berkebutuhan khusus dalam menghadapi *new normal* dengan optimal, yaitu:

- a. Penting memberikan pemahaman bagi anak terkait kondisi saat ini. Meski begitu, orangtua wajib membina komunikasi yang akurat dan tidak menimbulkan kepanikan. Orangtua wajib mengomunikasikan pola penanganan Covid-19 yang ideal dan tepat sasaran, misalnya, pentingnya rajin mencuci tangan, serta alasan belajar dari rumah.
- b. Pentingnya orang tua untuk tetap bersikap positif untuk membangun optimisme bagi anak. Orang tua kini tertantang dalam mengoreksi pola komunikasi dalam mengasuh ABK. Misalnya, fokus pada upaya menjaga suasana hati anak, menjaga nada suara, dan fokus mengupayakan penghargaan ketika anak selesai melakukan tugasnya.
- c. Pentingnya membuat jadwal belajar dengan anak dan juga guru pendamping secara daring. Orang tua perlu mencantumkan waktu untuk kegiatan terarah dan kegiatan santai. Kualitas belajar ABK dalam suasana pandemi tak hanya tergantung dari tenaga pendamping tetapi juga optimalisasi teknologi.
- d. Orangtua perlu mengatasi perilaku anak yang cenderung muncul dalam pembelajaran di rumah. Masa pandemi ini juga mengajak orangtua dan tenaga pendamping belajar ABK mulai menerapkan disiplin dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Mirsafian & Savadkouhi. (2019). *Archive of SID* 9(4), 283–301.
- Bakhrom, M. (2020). *Issues of Ensuring Mental Endurance by Creating a Variety of Unexpected (Complex) Conditions*. 29(9), 4273–4277.
- Chao, R. C. L., Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2012). Co-occurring presenting problems in African American college clients reporting racial discrimination distress. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(3), 199–207. <https://doi.org/10.1037/a0027861>
- Emadwiandr. (2013). Kebijakan Politik Strategis Pemerintah Provinsi Jawa Barat Dibidang Logistik Di Tengah Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fakultas, D., & Fatah, R. (2017). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 198–213.
- Karaoglu, B., Turan, M. B., & Polat, Y. (2018). The Effects of under Graduate Students' Mental (Psychological) Toughness on the Leadership Level. *Online Submission*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1100949>
- Kusno, F., & Muhammadiyah, U. (2020). *Pendahuluan*.
- Meissner, H., Creswell, J., Klassen, A. C., Plano, V., & Smith, K. C. (2011). Best Practices for Mixed Methods Research in the Health Sciences. *Methods*, 29, 1–39. <https://doi.org/10.1002/cdq.12009>.
- Mohammadi, R. K., Bozorgi, S. A., Shariat, S., & Hamidi, M. (2019). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Mental Endurance, Self-Compassion and Resilience of Infertile Women. *Social Behavior Research & Health*. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v2i2.285>
- RBenjamin, S. (2008). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.371>
- Relevansinya, D. A. N., Penguatan, D., & Karakter, P. (2015). *Konsep belajar mengajar kh hasyim asy'ari dan relevansinya dalam penguatan pendidikan karakter bangsa*. 05(September), 10–20.
- Saban, S. (2017). Efektivitas Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Siswi SMAN 2 Ngaglik Sleman. *Naskah Publikasi*. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2982>
- Sahlin, H., Bjureberg, J., Gratz, K. L., Tull, M. T., Hedman, E., Bjärehed, J., ... Hellner, C. (2017). Emotion regulation group therapy for deliberate self-harm: A multi-site evaluation in routine care using an uncontrolled open trial design. *BMJ Open*, 7(10). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016220>

Sugiyono. (2017). *prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro* (*PDFDrive.com*).pdf.

Siti Rahma Harahap. (2020). *Proses Interaksi Sosial Di Tengah Pandemi Virus Covid 19 (The Process of Social Interaction on The Pandemic Covid 19*. AL-HIKMAH: Media Dakwah, Komunikasi, Sosial dan Budaya.

Triyanto, & Permatasari, D. R. (2014). Pemenuhan Hak Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi. *Pendidikan*, 25 nomor 2, 176-186.