

# MANFAAT IMPLEMENTASI SURAT AL-INSYIRAH AYAT 5-6 ALQURAN TERHADAP SIKAP *HARDINESS* PENYANDANG DISABILITAS DI BALAI BESAR REHABILITASI SOSIAL BINA DAKSA (BBRSBD) SURAKARTA

*Ajeng Nova Dumpratiwi, Nanik Prihartanti, Lisnawati Ruhaena*  
Fakultas Psikologi-Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Email: ajeng.dumpratiwi@ums.ac.id,

## Abstrak

*Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami sikap hardiness pada penyandang disabilitas dalam menghadapi kehidupan dengan kondisi fisik yang berbeda dengan kebanyakan orang. Penyandang disabilitas memiliki permasalahan terkait dengan kondisi fisik yang berbeda dengan sebagian besar orang lainnya. Kondisi yang berbeda ini dianggap sebagai kesedihan yang tidak akan emninggalkan penyandang disabilitas. Pola pikir tersebut mejadi jebakan sehingga mereka tidak memiliki pandangan atau harapan kehidupan yang lebih baik di masa depan. Pola pikir tersebut membawa penyandang disabilitas tidak bersemangat atau kekuatan untuk menjalani hidup dan mencapai kesejahteraan kehidupan yang lebih baik. Maka seharusnya perlu sebuah sudut pandang baru untuk menyikapi keadaan yang tidak nayman tersebut agar penyandang disabilitas dapat merespon dan bersikap lebih adaptif. Hasil penelitian ini menunjukkan pola-pola peningkatan sikap hardiness penolakan keadaan, penilaian negative terhadap eksistensi diri, mencari pembandingan, pengenalan diri, mendapatkan apresiasi dan respon positif terhadap dirinya, internalisasi makna QS Al-Insyirah ayat 5 dan 6, dan kemampuan optimis terhadap kehidupan yang akan datang. Menurut konsep yang dipaparkan dalam makna QS Al-Insyirah ayat 5 dan 6, terlihat bahwa kemampuan strategi memaknai keadaan dengan prinsip bahwa “sesudah kesulitan akan ada kemudahan” diperlukan untuk membantu memunculkan sikap hardiness untuk menjalani hidup dan bersemnagat dalam menjemput kesejahteraan yang lebih baik pada penyandang disabilitas.*

**Kata kunci:** *Al-Insyirah, hardiness, disabilitas*

## Pendahuluan

Rakyat Indonesia dalam Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) memiliki total penduduk 261.100.000 jiwa dan 12,15% diantaranya mengalami disabilitas. Penyandang disabilitas memiliki hak dan peluang yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, oleh sebab itu Kementerian Sosial Republik Indonesia melalui Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso memberikan berbagai macam rehabilitasi atau pendampingan. Pendampingan tersebut bertujuan untuk membantu penyandang disabilitas mendapatkan kesejahteraan yang lebih baik dan mencapai kesetaraan dengan masyarakat lain.

Penyandang disabilitas yang mendapat rehabilitasi terkadang masih menemui berbagai masalah, salah satunya kondisi psikologis yang tidak mampu menerima keadaan dirinya yang berbeda dengan orang lain kebanyakan (Dumpratiwi, 2019). *Hardiness* sangatlah penting untuk mendukung proses pencapaian kesejahteraan penyandang disabilitas selain pendampingan yang telah didapatkan dari BBRSBD Prof. Dr. Soeharso. Seseorang yang memiliki tingkat *hardiness* rendah memiliki kemungkinan lebih kesulitan dalam menghadapi masalah, tekanan, dan stress (Moorhead dan Griffin, 2010).

Berdasarkan pemaparan

sebelumnya, perlu diberikan intervensi yang memiliki potensi untuk membantu penyandang disabilitas mampu bersikap positif menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan harapannya sehingga memiliki daya juang atau *hardiness*. *Hardiness* dapat meningkat seiring dengan sikap individu yang menyadari bahwa kehidupan akan berputar antara perasaan bahagia dan sedih membantu manusia merasa tenang, bedamai dengan kehidupan, mengurangi kekhawatiran atas peristiwa yang telah dialami di masa lampau dan peristiwa yang belum terjadi di masa yang akan datang (Sugiyarto, 2015). Jika dilihat mendasar hal tersebut memiliki kesamaan dengan makna harfiah surat Al-Insyirah ayat 5-6:

*“Karena sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan”*

Penelitian lain dari (Ansyah, Muassamah, & Hadi, 2019) menjelaskan bahwa surat Al-Insyirah pun mampu menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa. Tadabbur surat Al-insyirah yang dilakukan membantu mahasiswa bersabar dan bersikap lebih adaptif terhadap kondisi yang sedang dialami.

**Tinjauan Teoritik**

### a. **Hardiness**

*Hardiness* merupakan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi stress. Seseorang dengan sikap *hardiness* memiliki pengendalian diri yang baik, komitmen dengan kegiatan yang dimiliki, dan mampu memaknai perubahan adalah peluang untuk berkembang. Kemampuan seseorang untuk mengatasi stress. Individu-individu dengan *hardiness* mempunyai kemampuan lokus kendali internal, berkomitmen kuat terhadap kegiatan-kegiatan dalam kehidupan mereka, dan memandang perubahan sebagai kesempatan untuk maju dan tumbuh (Moorhead dan Griffin, 2010). Suzanne Kobasa (dalam Ivancevich dkk., 2007) mengungkapkan tiga karakteristik penting individu memiliki *hardiness*. Pertama, individu yakin bahwa individu dapat mengendalikan peristiwa yang mereka temui. Kedua, individu sangat berkomitmen terhadap aktivitas dalam kehidupan individu. Ketiga, individu memperlakukan perubahan dalam kehidupan individu sebagai sebuah tantangan. *Hardiness* diajukan sebagai suatu faktor yang mengurangi stress dengan mengubah cara *stressor* dipersepsikan. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi mampu bekerja melalui dan mengatasi *stressor*, sementara individu yang memiliki *hardiness* rendah menjadi kewalahan dan tidak mampu mengatasi beban. Individu dengan *hardiness* akan

merespons stress dengan bertahan, berusaha untuk mengendalikan, dan menganggap *stressor* sebagai tantangan. Respons seperti ini pada umumnya menghasilkan konsekuensi perilaku, kognitif, dan psikologis yang lebih baik.

Suzanne Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005), seorang ilmuwan perilaku, mengidentifikasi karakteristik individu yang dapat menetralkan stress kerja. Karakter tersebut disebut sebagai *hardiness*, yang melibatkan kemampuan untuk mempersepsi atau perilaku mengubah stress negatif menjadi tantangan positif. *Hardiness* mencakup tiga dimensi, yaitu komitmen, *locus of control*, dan tantangan.

Secara konseptual, menurut Maddi dan Kobasa (dalam Bartone, 2006) *hardiness* adalah dimensi kepribadian yang berkembang pada awal kehidupan dan cukup stabil dari waktu ke waktu, meskipun memungkinkan untuk berubah dan dilatih dalam kondisi tertentu. Individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi memiliki *sense of life* dan komitmen kerja yang tinggi, kontrol diri yang besar, dan lebih terbuka terhadap perubahan dan tantangan dalam hidup. Mereka cenderung menafsirkan pengalaman stress dan menyakitkan sebagai aspek normal keberadaan, bagian dari hidup yang secara keseluruhan menarik dan berharga.

### b. **Hardiness pada Penyandang**

## **Disabilitas**

*Hardiness* pada penyandang disabilitas adalah bentuk sikap yang tangguh yang dimiliki untuk bangkit dan bertahan atas keterbatasan fisik yang dialami oleh individu. Sikap tersebut akan membantu individu untuk tetap berjuang dalam menghadapi kesulitan, menganggap sesuatu hal menjadi sebuah tantangan yang harus diadapi.

*Hardiness* membantu pula individu menghadapi kehidupan dengan positif, memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Menurut Maddi dan Kobasa (dalam Bartone, 2006) Individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi memiliki *sense of life* dan komitmen kerja yang tinggi, kontrol diri yang besar, dan lebih terbuka terhadap perubahan dan tantangan dalam hidup. Mereka cenderung menafsirkan pengalaman stres dan menyakitkan sebagai aspek normal keberadaan, bagian dari hidup yang secara keseluruhan menarik dan berharga

## **Metodologi**

Sampel penelitian ini berjumlah 16 orang yang diampil melalui metode *purposive sampling* dari populasi penyandang disabilitas yang mendapat rehabilitasi di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi kepada 16 penyandang disabilitas. Subjek

berasal dari berbagai daerah di Indonesia yang sedang mendapat pembinaan di salah satu instansi di bawah Kemetrian Sosial Republik Indonesia. Wawancara dilakukan untuk memberikan informasi lebih dalam mengenai kondisi subjek terkait dinamika perkembangan sikap *Hardiness*. Melalui wawancara peneliti diharapkan mampu mengenali karakteristik setiap subjek dan mengetahui lebih dalam mengenai perasaan dan emosi diri subjek. Observasi dan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data faktual mengenai sikap individu selama terlibat dalam penelitian.

## **Pembahasan**

Penelitian ini menemukan beberapa hal selama prose penelitian. Pertama adalah sikap *hardiness* dimulai dengan proses keterbukaan diri. Hal ini akan membantu individu membuka keterbukaan diri individu dan peningkatan penghargaan diri, individu sebelumnya melalui proses perbandingan dirinya dengan keadaan orang lain yang bernasib sama atau memiliki nasib yang berada di bawahnya. Hal tersebut nampak pada individu yang mulai berubah sikap menjadi lebih terbuka, optimis, dan mau mendengarkan masukan dari orang lain (instruktur rehabilitasi) setelah melihat rekan mereka yang memiliki nasib lebih tidak baik di BBRSD Prof. Dr. Soeharso namun tidak menyerah

agar tetap dapat berkarya. Beberapa peserta kemudian memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak sendiri dan jika orang lain yang memiliki keadaan sama atau mengalami disabilitas yang keadaannya jauh dibawah subjek bisa berkarya maka dirinya juga seharusnya bisa demikian. Proses membandingkan tersebut memberikan nilai-nilai sendiri pada subjek yang menjadikan lebih optimis menjalani hidup.

Hal kedua yang ditemukan adalah dalam penelitian adalah peserta tidak disiapkan untuk merasakan kesedihan atau kesusahan. Sehingga dalam konseling ini peneliti memasukkan nilai-nilai yang termakna dalam Al- insyirah ayat 5-6 yang menjelaskan bahwa susah dan senang bukan merupakan keadaan yang saling berkebalikan namun berpasangan. Keduanya akan bergantian terjadi dalam kehidupan sehingga individu diharapkan dapat bersiap dan bersikap sewajarnya saja ketika mendapat kesenangan karena setelah kesenangan pasti ada kemudahan, begitu pula sebaliknya individu tidak diperkenankan untuk terlalu bersedih ketika menghadapi kesusahan karena pasti ada kesenangan setelahnya. Dengan prinsip tersebut peserta optimis setelah keadaan yang mengakibatkan terjadinya disabilitas dan kesusahan ketika menjadi penyandang disabilitas akan memberi kemudahan setelahnya. Dalam hal ini

peserta sangat memerlukan prinsip *mindfulness* mengenai kesabaran untuk menghadapi suatu keadaan.

Dari temuan tersebut, peserta penelitian memiliki motivasi dan pandangan baru terhadap keadaan yang dialaminya, keyakinan yang membuat subjek optimis dan bersemangat untuk mengembangkan diri. Keyakinan baru yang dimiliki adalah peserta meyakini bahwa setiap kesedihan yang dirasakan tidak akan berlangsung sedih selamanya, Allah SWT akan memberikan solusi, kebahagiaan setelah kesedihan itu terjadi. peserta tidak akan selamanya mersa sedih, begitu sebaliknya peserta tidak akan merasakan kesenangan selamanya. Hal tersebut menjadi energi untuk memunculkan *hardiness* dalam menghadapi penderitaan yang dialami, menjalani hidup dan tidak terpuruk pada kondisi saat ini yang dialami. Disamping rehabilitasi, sikap *hardiness* ini akan membantu penyandang disabilitas tetap berani berkasrya untuk mengebangkan diri mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Peningkatan *hardiness* pada peserta peneitian didukung juga oleh sikap mereka yang mau membuka diri dan pikiran sehingga dalam proses konseling dan wawancara peserta dapat menerima sudut pandang lain dalam menghadapi masalah. Selain itu subjek lebih mampu memhami keadaan dalam sudut pandang yang positif (Bastaman, 2007).

## Simpulan

Implementasi makna QS Al-Insyirah 5-6 dalam pembentukan sikap *hardiness* penyandang disabilitas yaitu dengan menyadari bahwa kehidupan di dunia tidak hanya bahagia selamanya ataupun sedih selamanya. Kehidupan yang ada akan silih berganti antara bahagia atau kesedihan, ada solusi dari setiap permasalahan dan sudut pandang lain dalam memaknai keadaan agar lebih

positif. Pemahaman tersebut akan memunculkan optimisme terhadap kehidupan penyandang disabilitas bahwa akan ada kehidupan yang membahagiakan meskipun keadaannya tidak sama dengan orang lain. Adanya harapan di masa depan memunculkan sikap *hardiness* penyandang disabilitas untuk kuat dan tangguh menghadapi kehidupan dan kontrol diri yang baik dalam menghadapi stress atau kesulitan hidup.

## Daftar Pustaka

- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Dumpratiwi, Ajeng Nova. (2019). *Pelatihan Strategi Mulur-Mungkret untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Post Natall di BBRSD Prof.Dr. Soeharso Surakarta*. Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Bartone, P. T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leader Influence Hardiness?. *Journal of Military Psychology*.18. 131-148.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina
- \_\_\_\_\_. (2001). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Ivancevich, J.M., Matteson, M.T. (2007). *Perilaku Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Kreitner, R., Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi (Organizational Behaviour) Edisi 5*. Jakarta: Prenhallindo.

- Moorhead, G., Griffin, R.W. (2010). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sugiarto, Ryan. (2015). *Psikologi raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Ifada