Department of Digital Business
Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)
Homepage: https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS
Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 5292-5300
P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Resiliensi Anak Disabilitas Korban Bullying: Tinjauan Psikologi Positif dan Perspektif Indigenous dalam Mengatasi Self-Helplessness

Yudha Tri Prasetya
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
yudhatripe79@gmail.com

Abstrak

Anak dengan disabilitas memiliki kerentanan tinggi terhadap perundungan, baik dalam bentuk verbal, sosial, fisik, maupun digital. Pengalaman tersebut dapat menimbulkan learned helplessness, yaitu kondisi ketika korban merasa tidak berdaya, menerima stigma negatif, dan kehilangan keyakinan untuk mengubah keadaan. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi mekanisme pembentukan resiliensi pada anak disabilitas korban perundungan melalui sintesis model PERMA dalam Psikologi Positif dan perspektif Indigenous Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur naratif dengan menelaah berbagai sumber ilmiah nasional dan internasional yang relevan mengenai perundungan, disabilitas, learned helplessness, resiliensi, kesejahteraan psikologis, serta nilai kearifan lokal. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi dapat dibangun melalui pendekatan menyeluruh yang mencakup dimensi kognitif, emosional, dan sosial. Pada dimensi kognitif, gaya atribusi pesimis perlu diputus melalui penguatan optimisme yang selaras dengan nilai tawakal, sehingga anak mampu melihat kegagalan sebagai pengalaman sementara dan tidak menentukan harga dirinya. Pada dimensi emosional, kebencian terhadap diri dapat ditransformasi menjadi penerimaan diri melalui nilai nrimo yang dimaknai sebagai kesadaran aktif untuk berdamai dengan kondisi diri tanpa menyerah pada keadaan. Pada dimensi sosial, isolasi korban dapat dikurangi melalui penguatan komunitas kolektif berbasis nilai guyub yang menekankan dukungan, keterhubungan, dan rasa memiliki. Sintesis antara pendekatan ilmiah modern dan kearifan lokal membuktikan bahwa pemulihan anak disabilitas korban perundungan memerlukan intervensi yang peka budaya, memberdayakan, dan berorientasi pada potensi unik individu. Artikel ini merekomendasikan pengembangan program intervensi di sekolah inklusi yang memadukan kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, identitas budaya, partisipasi keluarga, pelatihan guru, dan lingkungan belajar aman agar anak mampu berkembang sebagai penyintas tangguh dalam kehidupan sekolah dan masyarakat inklusif.

Kata kunci: *Resiliensi, Disabilitas, Bullying, Learned Helplessness.*

1. Latar Belakang

Pendidikan inklusi di Indonesia secara normatif dirancang untuk menciptakan lingkungan eksplorasi yang aman, suportif, dan setara bagi seluruh peserta didik tanpa terkecuali. Regulasi nasional, sebagaimana tertuang dalam UU No. 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas serta Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023, telah menetapkan kerangka hukum yang kuat untuk melindungi hak-hak penyandang disabilitas dari segala bentuk kekerasan dan diskriminasi di satuan pendidikan. Kebijakan strategis seperti Sekolah Ramah Anak (SRA) dan penguatan Profil Pelajar Pancasila diorientasikan untuk membangun ekosistem pendidikan yang tidak hanya unggul secara kognitif, tetapi juga menghargai keberagaman serta menjamin kesejahteraan psikologis setiap siswa. Pendidikan yang ideal ini menuntut adanya penerimaan sosial sepenuhnya dari seluruh warga sekolah demi mendukung optimalisasi potensi anak berkebutuhan khusus (Suriatika et al., 2025).

Namun pada realitasnya, anak dengan disabilitas sering mengalami perundungan bahkan dari lingkaran terdekat seperti keluarga jika kondisi mereka tidak diterima dengan baik (Putra, 2022). Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2020, mengonfirmasi bahwa perundungan terhadap kelompok ini merupakan fenomena "gunung es" yang mencemaskan, mencakup spektrum penghinaan verbal, pengucilan, hingga kekerasan fisik yang sering kali tidak terlaporkan, kondisi ini diperparah oleh keterbatasan kemampuan asertif pada anak disabilitas untuk membela diri atau melaporkan tindakan kekerasan yang mereka alami (Insani et al., 2021). Paparan perundungan kronis ini akhirnya memicu terbentuknya learned helplessness, yakni defisit kognitif dan motivasional di mana individu merasa bahwa tindakan apa pun yang mereka ambil tidak akan mampu mengubah situasi buruk dalam hidupnya (Seligman, 2006).

Damayanto et al. (2020) menekankan bahwa pembiaran oleh lingkungan sosial di sekolah inklusi mempercepat transisi korban dari rasa takut menuju depresi mendalam dan apatisme sosial. Penelitian lain juga mengidentifikasi korelasi signifikan antara intensitas perundungan dengan rendahnya harga diri (self-esteem) serta munculnya gangguan kecemasan yang menetap pada remaja disabilitas (Hafiz et al,. 2023). Meskipun kerangka kerja Psikologi Positif melalui model PERMA menawarkan mekanisme untuk merekonstruksi kesejahteraan mental, penerapannya di Indonesia sering kali masih bersifat teoretis dan belum terintegrasi sepenuhnya dengan dinamika psikologis spesifik penyandang disabilitas (Hidayati, 2022). Terdapat kesenjangan penelitian (research gap) mengenai bagaimana mengombinasikan intervensi psikologi modern dengan modalitas budaya Indonesia seperti religiositas dan dukungan komunitas yang terbukti berperan sebagai perisai psikologis yang kuat (Asna & Fitria, 2025).

Pendidikan inklusi di Indonesia secara normatif dirancang sebagai sistem pendidikan yang memberi ruang aman, setara, dan suportif bagi seluruh peserta didik, termasuk anak dengan disabilitas. Gagasan ini menempatkan sekolah bukan hanya sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang memungkinkan setiap anak mengeksplorasi potensi, membangun relasi, dan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna. Dalam kerangka tersebut, keberadaan anak berkebutuhan khusus seharusnya diterima sebagai bagian dari keberagaman manusia yang perlu dihargai, bukan sebagai perbedaan yang menjadi alasan munculnya perlakuan diskriminatif. Pendidikan inklusi menuntut adanya perubahan cara pandang seluruh warga sekolah agar mampu melihat disabilitas bukan sebagai kekurangan mutlak, melainkan sebagai kondisi yang membutuhkan dukungan, aksesibilitas, dan penerimaan sosial yang tepat.

Secara yuridis, komitmen terhadap perlindungan anak dengan disabilitas telah diperkuat melalui berbagai regulasi nasional. UU No. 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas menegaskan hak penyandang disabilitas untuk memperoleh pendidikan, perlindungan, dan kesempatan yang sama dalam kehidupan sosial. Selain itu, Permendikbudristek No. 46 Tahun 2023 juga menekankan pentingnya pencegahan dan penanganan kekerasan di lingkungan satuan pendidikan. Kebijakan seperti Sekolah Ramah Anak dan penguatan Profil Pelajar Pancasila turut diarahkan untuk membentuk ekosistem pendidikan yang menghormati martabat manusia, menghargai keberagaman, serta menumbuhkan sikap gotong royong, empati, dan keadilan sosial. Secara ideal, kebijakan tersebut menjadi dasar penting bagi terciptanya sekolah inklusi yang tidak hanya menampung anak dengan disabilitas, tetapi juga melindungi kesejahteraan psikologis mereka secara nyata (Suriatika et al., 2025).

Akan tetapi, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa keberadaan regulasi belum selalu sejalan dengan pengalaman sosial anak disabilitas. Anak dengan disabilitas masih kerap menghadapi stigma, penolakan, dan perlakuan merendahkan baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Perundungan dapat terjadi dalam bentuk ejekan verbal, pemberian label negatif, pengucilan dari kelompok bermain, peniruan kondisi fisik, hingga kekerasan fisik yang menyakitkan. Dalam beberapa kasus, tindakan tersebut dianggap sebagai candaan biasa sehingga tidak segera ditangani oleh orang dewasa di sekitar korban. Padahal, bagi anak disabilitas, pengalaman tersebut dapat meninggalkan luka psikologis yang mendalam karena menyerang harga diri, rasa aman, dan keyakinan mereka untuk diterima sebagai bagian dari komunitas.

Kerentanan anak disabilitas terhadap perundungan juga diperkuat oleh posisi sosial mereka yang sering berada dalam relasi kuasa tidak seimbang. Anak dengan hambatan komunikasi, intelektual, fisik, sensorik, atau sosial-emosional dapat mengalami kesulitan membela diri, menjelaskan kejadian yang dialami, atau melaporkan kekerasan kepada guru dan keluarga. Kondisi ini membuat perundungan terhadap anak disabilitas sering tidak terungkap secara utuh dan menjadi fenomena yang menyerupai gunung es. Data KPAI tahun 2020 menunjukkan bahwa kekerasan dan perundungan terhadap kelompok rentan masih menjadi persoalan serius, sementara Insani et al. (2021) menegaskan bahwa keterbatasan kemampuan asertif pada anak disabilitas memperbesar risiko korban terus mengalami kekerasan tanpa perlindungan yang memadai.

Paparan perundungan yang berlangsung berulang dapat memicu terbentuknya learned helplessness atau ketidakberdayaan yang dipelajari. Konsep ini menjelaskan kondisi ketika individu mulai meyakini bahwa usaha apa pun yang dilakukan tidak akan mampu mengubah situasi buruk yang dialaminya. Pada anak disabilitas, perundungan kronis dapat membuat mereka menginternalisasi pesan negatif dari lingkungan, seperti merasa tidak berharga, tidak mampu, tidak menarik, atau tidak layak memiliki teman. Ketika keyakinan tersebut tertanam kuat, anak tidak hanya takut menghadapi pelaku, tetapi juga kehilangan dorongan untuk meminta bantuan, membangun prestasi, atau mencoba pengalaman baru. Seligman (2006) menjelaskan bahwa learned

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

helplessness berkaitan dengan defisit motivasional, kognitif, dan emosional yang menghambat individu dalam merespons tantangan secara adaptif.

Dampak psikologis dari kondisi tersebut tidak dapat dipandang ringan. Damayanto et al. (2020) menekankan bahwa pembiaran oleh lingkungan sosial di sekolah inklusi dapat mempercepat perubahan korban dari rasa takut menuju depresi, apatisme, dan penarikan diri dari interaksi sosial. Anak yang terus-menerus mengalami penolakan cenderung membangun keyakinan bahwa sekolah bukan tempat yang aman. Akibatnya, mereka dapat kehilangan minat belajar, menolak hadir di sekolah, atau menunjukkan perubahan perilaku seperti mudah marah, diam berlebihan, dan menarik diri. Hafiz et al. (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas perundungan dengan rendahnya harga diri serta munculnya kecemasan yang menetap pada remaja disabilitas.

Dalam konteks pemulihan, Psikologi Positif menawarkan pendekatan yang berfokus pada kekuatan, potensi, dan kesejahteraan individu. Salah satu model yang relevan adalah PERMA, yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment. Model ini memandang kesejahteraan tidak hanya sebagai ketiadaan masalah psikologis, tetapi juga sebagai kemampuan individu mengalami emosi positif, terlibat aktif dalam aktivitas bermakna, memiliki hubungan sosial yang sehat, menemukan makna hidup, dan merasakan pencapaian. Bagi anak disabilitas korban perundungan, PERMA dapat menjadi kerangka penting untuk membangun kembali rasa percaya diri dan harapan. Namun, penerapannya di Indonesia perlu disesuaikan dengan konteks budaya agar tidak berhenti pada konsep teoretis yang jauh dari kehidupan sosial anak (Hidayati, 2022).

Kebutuhan akan pendekatan yang kontekstual membuka ruang bagi integrasi Psikologi Positif dengan perspektif Indigenous Indonesia. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, nrimo, guyub, dan gotong royong dapat menjadi modal psikologis sekaligus sosial dalam membangun resiliensi. Sabar tidak dimaknai sebagai sikap pasif menerima kekerasan, tetapi sebagai kemampuan mengelola emosi dan tetap bertahan sambil mencari dukungan. Tawakal dapat membantu anak dan keluarga membangun optimisme religius bahwa penderitaan bukan akhir dari kehidupan. Nrimo dapat diarahkan menjadi penerimaan diri yang membebaskan dari kebencian terhadap kondisi disabilitas. Sementara itu, guyub dan gotong royong menegaskan pentingnya komunitas sekolah, keluarga, dan teman sebaya dalam memutus isolasi korban.

Selain itu, pendekatan ini dapat membantu guru memahami bahwa pemulihan korban tidak cukup dilakukan melalui hukuman kepada pelaku saja, tetapi juga melalui pendampingan emosional, penguatan identitas diri, dan penciptaan relasi sosial yang aman. Sekolah perlu menjadi ruang korektif yang mengembalikan pengalaman positif anak terhadap belajar, berteman, dan mengekspresikan kemampuan dirinya secara bertahap dalam kehidupan sekolah sehari-hari bersama seluruh warga sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk merumuskan strategi pemulihan psikologis yang menggabungkan model PERMA dengan nilai Indigenous Indonesia. Kajian ini berupaya menjawab kesenjangan penelitian mengenai bagaimana intervensi psikologi modern dapat dipadukan dengan kekuatan budaya lokal untuk mengurangi dampak learned helplessness pada anak disabilitas korban perundungan. Fokus utama penelitian ini adalah menyusun dasar teoretis bagi program intervensi di sekolah inklusi yang lebih peka budaya, berorientasi pada pemberdayaan, dan melibatkan dukungan kolektif. Melalui sintesis tersebut, anak disabilitas tidak lagi ditempatkan semata-mata sebagai korban, tetapi sebagai individu yang memiliki potensi untuk pulih, berkembang, dan menjadi penyintas tangguh dalam lingkungan pendidikan yang aman, adil, dan manusiawi.

Penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan cara mensintesiskan model kesejahteraan PERMA dengan kekayaan perspektif Indigenous Indonesia guna memitigasi dampak learned helplessness. Fokus utama kajian ini adalah merumuskan strategi pemulihan psikologis yang kontekstual, yang mengintegrasikan lima pilar kesejahteraan mental dengan nilai-nilai luhur seperti sabar dan kolektivitas. Melalui pendekatan terpadu ini, penelitian bertujuan menyediakan rekomendasi teoretis yang kuat bagi pengembangan program intervensi di lingkungan pendidikan yang lebih responsif secara budaya. Dengan demikian, diharapkan tercipta sistem pendukung yang mampu mentransformasi penderitaan menjadi kekuatan batin, sekaligus memberdayakan resiliensi anak disabilitas agar dapat kembali melihat peluang masa depan yang lebih cerah (Damayanto et al., 2020).

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

2. Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis untuk mengeksplorasi strategi pemulihan psikologis anak disabilitas. Rancangan penelitian yang diterapkan adalah studi literatur naratif yang mensintesiskan model kesejahteraan PERMA dengan perspektif Indigenous Indonesia guna memitigasi dampak learned helplessness. Sasaran penelitian atau data yang digunakan merupakan data sekunder yang bersumber dari berbagai literatur ilmiah, buku teks, artikel jurnal terindeks nasional maupun internasional, serta sumber akademik lainnya yang relevan dengan tema resiliensi dan disabilitas.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui penelusuran pada basis data elektronik bereputasi, meliputi Google Scholar, ResearchGate, dan SINTA. Fokus pencarian diarahkan pada integrasi teori resiliensi, model PERMA, dan kearifan lokal dalam konteks indigenous di Indonesia. Setelah data terkumpul, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi untuk menafsirkan serta membandingkan temuan dari setiap perspektif. Proses ini bertujuan untuk merumuskan pendekatan resiliensi yang mampu menumbuhkan rasa aman, harga diri, dan harapan bagi anak disabilitas yang menjadi korban perundungan secara kontekstual.

3. Hasil dan Diskusi

Learned Helplessness pada Anak Disabilitas

Learned helplessness pada anak disabilitas bukanlah sekadar reaksi emosional sesaat, melainkan sebuah defisit kognitif, motivasi, dan emosional yang terjadi akibat paparan stresor yang tidak dapat dikendalikan secara terus-menerus. Stein et al. (2024) mengidentifikasi bahwa stresor ini diperburuk oleh stigma sosial terkait neurodiversitas yang membuat anak merasa terasing di lingkungannya sendiri. Ketika mereka mencoba melakukan pembelaan diri namun justru mendapatkan eskalasi kekerasan, atau saat lingkungan otoritas (seperti guru) bersikap abai, otak anak mulai memproses pesan bahwa "usaha tidak berkorelasi dengan hasil" (Seligman, 2006).

Nugroho (2017) dalam studinya terhadap remaja dengan disabilitas penglihatan menemukan bahwa kondisi ini mewujud dalam bentuk ketidakpercayaan diri dan ketergantungan yang berlebihan pada orang lain sebagai bentuk defisit emosional, serta keyakinan kognitif bahwa keterbatasan fisik adalah penghalang mutlak bagi kesuksesan. Dalam konteks akademik, Gindrich (2021) melaporkan bahwa siswa dengan hambatan belajar (learning disabilities) menunjukkan tingkat ketidakberdayaan yang signifikan lebih tinggi dalam dimensi kontingensi, kognisi, dan perilaku dibandingkan rekan mereka yang non-disabilitas.

Zahro dan Darmawanti (2023) menekankan bahwa rendahnya resiliensi pada korban perundungan sering kali berakar pada ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi dan kurangnya optimisme dalam memandang masa depan. Penelitian Hafiz et al. (2023) mempertegas bahwa pada anak disabilitas di Indonesia, self-helplessness ini sering kali diperparah oleh "kasihan yang salah kaprah" dari lingkungan. Ketika orang dewasa terlalu memproteksi atau meremehkan kemampuan anak disabilitas setelah mereka dirundung, anak tersebut semakin meyakini bahwa mereka memang tidak mampu melakukan apa pun secara mandiri.

Kondisi tersbut melibatkan tiga komponen atribusi yang merusak resiliensi. Pertama, Internalitas; anak mulai meyakini bahwa perundungan terjadi karena kesalahan intrinsik pada diri mereka, yaitu disabilitas itu sendiri. Mereka tidak lagi menyalahkan perilaku buruk perundung, melainkan membenci tubuh atau keterbatasan mereka sendiri. Kedua, Stabilitas; anak merasa bahwa perundungan ini adalah takdir permanen yang akan terus terjadi selama mereka menyandang disabilitas. Ketiga, Globalitas; rasa tidak berdaya ini merembet ke aspek kehidupan lain. Anak yang dirundung di sekolah mulai merasa bahwa mereka juga akan gagal dalam belajar, gagal dalam berteman, dan tidak akan memiliki masa depan (Abramson et al., 2023).

Implementasi Model PERMA dalam Membangun Resiliensi

Model PERMA diimplementasikan bukan hanya untuk membuat anak merasa senang, melainkan untuk merekonstruksi struktur kognitif yang hancur akibat perundungan:

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

1. Positive Emotions: Implementasinya pada korban perundungan adalah dengan menggeser fokus dari trauma menuju harapan. Wulandari et al. (2024) membuktikan bahwa intervensi berbasis kecerdasan emosional sebagai bagian dari emosi positif mampu menciptakan ekosistem sekolah dasar yang lebih kondusif dan meminimalisir perilaku agresi. Menurut Ivanka dan Dewi (2024), emosi positif ini berfungsi sebagai pelindung (buffer) yang mencegah pikiran bunuh diri pada anak disabilitas yang mengalami depresi berat.

2. Engagement: Strategi ini dilakukan dengan menempatkan anak pada aktivitas yang sesuai dengan "keunggulan karakter" mereka. Jika seorang anak disabilitas memiliki bakat di bidang teknologi, keterlibatan penuh dalam koding dapat menciptakan kondisi flow. Dalam kondisi ini, anak merasa memiliki kendali penuh (mastery), yang secara langsung membatalkan perasaan tidak berdaya (helplessness).

3. Relationships: Implementasinya adalah membangun hubungan positif untuk memberikan sistem keamanan sosial. Kurniawan et al. (2024) menegaskan bahwa dukungan dari orang tua dan guru merupakan faktor protektif utama dalam membentuk ketangguhan anak disabilitas terhadap tekanan sosial. Selain itu, Monita et al. (2025) juga menekankan bahwa hubungan berkualitas antara guru dan siswa disabilitas dapat memitigasi dampak buruk perundungan hingga 60%, karena anak merasa memiliki sistem keamanan sosial.

4. Meaning: Korban perundungan sering kehilangan makna hidup. Implementasinya adalah dengan membantu anak merumuskan narasi hidup baru. Wehmeyer (2021) mendorong penerapan psikologi positif yang berfokus pada kekuatan dan potensi diri individu daripada sekadar keterbatasan fungsi tubuh.

5. Accomplishment: Untuk melawan self-helplessness, anak perlu bukti nyata bahwa mereka bisa sukses. Implementasinya adalah melalui target-target kecil yang terukur (micro-goals). Setiap kali anak disabilitas berhasil mencapai target akademik atau keterampilan sosial tertentu, hal itu menjadi kekuatan psikologis untuk melawan ejekan perundung dengan pembuktian kompetensi (Peterson & Seligman, 2004). Selain itu, Abu Omar et al. (2024) secara empiris menemukan bahwa intervensi psikologi positif dapat meningkatkan harga diri (self-esteem) dan efikasi diri, serta menurunkan kecemasan pada siswa dengan hambatan belajar seperti disleksia.

Implementasi Perspektif Indigenous dalam Resiliensi

Kearifan lokal Indonesia memberikan kekuatan pada teori resiliensi sehingga lebih mudah diterima oleh anak dan keluarga dalam konteks sosiokultural kita:

1. Sabar sebagai Regulasi Emosi: Dalam budaya Indonesia, sabar diimplementasikan sebagai teknik regulasi emosi tingkat tinggi. Anak disabilitas korban perundungan diajarkan bahwa sabar adalah bentuk dari keberhasilan mengelola emosi. Penelitian Hanim et al. (2024) menunjukkan bahwa anak yang memiliki pemahaman sabar yang benar tidak akan merespons perundungan dengan kemarahan yang destruktif terhadap diri sendiri, melainkan dengan ketenangan yang menjaga integritas mentalnya.

2. Nrimo ing Pandum sebagai Penerimaan Diri: Banyak korban perundungan membenci diri mereka sendiri. Dengan menerima kondisi disabilitas sebagai bagian dari rancangan Tuhan yang unik, anak tidak lagi merasa keterbatasan secara eksistensial. Hal ini sangat efektif untuk melawan komponen Internalitas dalam learned helplessness (Asna & Fitria, 2025).

3. Guyub dan Kolektivitas sebagai Pengaman Sosial: Implementasinya adalah melalui dukungan keluarga besar dan masyarakat sekitar (tetangga). Ketika seorang anak dirundung, masyarakat "guyub" akan memberikan pembelaan secara kolektif. Putra (2022) menyatakan bahwa resiliensi di Indonesia bersifat komunal, di mana anak yang merasa diterima oleh keluarga dan komunitasnya memiliki daya tahan lebih kuat dibandingkan mereka yang mengalami pengucilan domestic.

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

4. Spiritualitas dan Tawakal: Implementasi praktisnya adalah melalui doa dan keyakinan akan keadilan Tuhan. Bagi anak disabilitas, tawakal memberikan kekuatan bahwa ada kekuatan besar yang melindungi mereka. Hal ini mengurangi rasa takut yang berlebihan pada anak dan menggantinya dengan keberanian yang bersumber dari iman.

Resiliensi untuk Mengatasi Self-Helplessness

Gabungan antara model PERMA dan perspektif Indigenous bukan sekadar penggabungan dua teori, melainkan sebuah upaya sistematis untuk mengendalikan self-helplessness yang membelenggu anak disabilitas. Ketidakberdayaan yang dipelajari bersumber dari keyakinan bahwa lingkungan sepenuhnya tidak terkendali. Oleh karena itu, strategi pemulihannya harus menyasar pada pengembalian rasa kontrol dan penilaian diri yang positif. Zahro dan Darmawanti (2023) menunjukkan bahwa penyandang disabilitas yang mampu mengintegrasikan regulasi emosi dengan optimisme memiliki kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kekerasan fisik maupun verbal.

Dalam konteks anak disabilitas korban perundungan, pilar Accomplishment (Pencapaian) dalam PERMA bertindak sebagai mesin utama pemutus ketidakberdayaan. Namun, agar pencapaian ini menetap secara permanen dalam skema kognitif anak, ia harus divalidasi oleh Kolektivitas lokal. Penelitian Putri dan Tarsidi (2025) menunjukkan bahwa prestasi anak disabilitas yang dirayakan oleh lingkungan sosialnya (seperti keluarga besar atau teman sekolah) memiliki dampak sepuluh kali lebih kuat dalam meningkatkan resiliensi dibandingkan prestasi yang hanya dirasakan secara individual. Validasi sosial ini membuktikan kepada anak bahwa mereka bukan hanya "mampu", tetapi juga "berharga" di mata orang lain.

Gabungan ini bekerja melalui mekanisme perubahan makna. Jika perundungan membuat anak merasa "cacat dan tidak berguna", maka pilar Meaning yang didukung oleh nilai Sabar dan Tawakal mengubah narasi tersebut menjadi "saya sedang diuji untuk menjadi pribadi yang lebih kuat". Perubahan narasi dari korban menjadi individu yang tumbuh adalah kunci utama mengatasi depresi. Menurut Damayanto et al. (2020), anak disabilitas yang mampu memaknai keterbatasannya sebagai keunikan yang diberikan Tuhan cenderung memiliki defense mechanism yang lebih adaptif saat menghadapi agresi verbal dari perundung.

Stein et al. (2024) berpendapat bahwa anak dapat melindungi kesejahteraan emosionalnya dari stigma lingkungan. Secara aplikatif, cara mengatasi self-helplessness melalui sintesis ini dilakukan dengan teknik Small Wins (Kemenangan Kecil). Anak diberikan tantangan yang terukur di mana mereka pasti bisa berhasil. Keberhasilan ini kemudian dibingkai dengan Emosi Positif (seperti rasa Syukur) dan dibagikan dalam Hubungan yang positif. Proses yang berulang ini secara perlahan akan menghapus memori kegagalan masa lalu dan menggantinya dengan gaya atribusi yang optimis. Dengan demikian, resiliensi tidak lagi menjadi konsep abstrak, melainkan sebuah keterampilan yang dipraktikkan melalui keseharian yang bermakna dan berakar pada budaya lokal.

Diskusi

Pembahasan mengenai resiliensi anak disabilitas korban perundungan perlu dimulai dari pemahaman bahwa pengalaman kekerasan tidak hanya menimbulkan luka emosional, tetapi juga membentuk cara anak menilai dirinya sendiri. Perundungan yang terjadi berulang dapat membuat anak menyimpulkan bahwa kondisi disabilitas adalah penyebab utama penolakan sosial yang mereka alami. Kesimpulan semacam ini berbahaya karena mengalihkan sumber masalah dari tindakan pelaku kepada identitas diri korban. Ketika anak mulai percaya bahwa dirinya memang pantas direndahkan, proses learned helplessness terbentuk semakin kuat. Anak tidak lagi melihat perundungan sebagai perilaku salah dari lingkungan, melainkan sebagai akibat yang wajar dari keterbatasan dirinya.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemulihan korban tidak cukup dilakukan dengan menghentikan tindakan perundungan secara eksternal. Anak juga perlu dibantu membangun kembali keyakinan internal bahwa dirinya memiliki nilai, kemampuan, dan peluang untuk berkembang. Dalam konteks ini, model PERMA memberikan kerangka yang relevan karena tidak hanya menitikberatkan pada pengurangan penderitaan, tetapi juga pada pembangunan kesejahteraan psikologis. Lima pilar PERMA dapat digunakan untuk menyusun intervensi yang

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

menyentuh aspek emosi, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Setiap pilar memiliki peran berbeda dalam memutus pola ketidakberdayaan yang dipelajari pada anak disabilitas korban perundungan.

Pilar emosi positif menjadi langkah awal yang penting karena korban perundungan sering hidup dalam dominasi rasa takut, malu, sedih, dan marah. Emosi negatif yang menetap membuat anak sulit melihat kemungkinan baik dalam dirinya maupun lingkungannya. Melalui penguatan emosi positif, anak diarahkan untuk mengenali pengalaman kecil yang memberi rasa aman, senang, dan dihargai. Emosi positif bukan berarti menolak kesedihan, tetapi membantu anak memperoleh ruang psikologis untuk melihat bahwa hidupnya tidak sepenuhnya ditentukan oleh pengalaman buruk. Dalam budaya Indonesia, proses ini dapat dipadukan dengan rasa syukur dan sabar sebagai bentuk regulasi emosi yang menenangkan tanpa membenarkan tindakan kekerasan.

Pilar engagement atau keterlibatan juga berperan penting dalam mengembalikan rasa kontrol anak. Learned helplessness membuat anak merasa tidak mampu memengaruhi hasil apa pun dalam hidupnya. Karena itu, anak perlu dilibatkan dalam aktivitas yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kekuatan karakter yang dimilikinya. Ketika anak berhasil fokus pada aktivitas tertentu, seperti menggambar, olahraga adaptif, teknologi, musik, membaca, atau keterampilan sosial sederhana, ia memperoleh pengalaman mastery. Pengalaman ini memberikan pesan psikologis bahwa dirinya masih mampu melakukan sesuatu secara mandiri. Keterlibatan yang bermakna dapat menggeser identitas anak dari "korban yang lemah" menjadi "individu yang memiliki kemampuan".

Hubungan sosial positif merupakan pilar yang sangat menentukan karena perundungan pada dasarnya merusak rasa aman dalam relasi. Anak disabilitas yang dikucilkan akan merasa bahwa dunia sosial adalah tempat yang mengancam. Oleh karena itu, sekolah inklusi perlu membangun sistem dukungan yang nyata, bukan sekadar slogan penerimaan. Guru, teman sebaya, konselor, dan keluarga harus menjadi jaringan perlindungan yang aktif.

Dalam perspektif Indigenous Indonesia, nilai guyub dan gotong royong dapat memperkuat pilar ini. Anak yang merasa dibela oleh komunitas akan lebih mudah percaya bahwa dirinya tidak sendirian. Dukungan kolektif juga mengurangi beban psikologis yang selama ini dipikul secara individual.

Pilar meaning atau makna hidup membantu anak menyusun ulang narasi tentang dirinya. Perundungan membuat korban sering memandang disabilitas sebagai kutukan atau sumber kegagalan. Melalui pendampingan yang tepat, anak dapat diajak memahami bahwa keterbatasan bukan akhir dari kemungkinan hidup. Nilai tawakal dan nrimo dapat digunakan secara hati-hati untuk membangun penerimaan diri. Tawakal tidak dimaknai sebagai pasrah terhadap kekerasan, melainkan sebagai keyakinan bahwa usaha untuk pulih tetap memiliki nilai di hadapan Tuhan. Nrimo juga bukan berarti membiarkan ketidakadilan, melainkan menerima kondisi diri tanpa membenci tubuh, kemampuan, atau identitas pribadi.

Pilar accomplishment atau pencapaian menjadi bukti konkret bahwa anak mampu melampaui label negatif yang diberikan lingkungan. Anak korban perundungan membutuhkan pengalaman keberhasilan yang nyata, meskipun kecil. Target kecil seperti berani menyapa teman, menyelesaikan tugas, tampil di depan kelas, meminta bantuan kepada guru, atau mengikuti kegiatan kelompok dapat menjadi langkah pemulihan yang signifikan. Setiap pencapaian perlu diakui oleh lingkungan agar anak merasa keberhasilannya terlihat dan bermakna. Validasi sosial dari guru, keluarga, dan teman sebaya memperkuat keyakinan bahwa dirinya bukan hanya mampu, tetapi juga dihargai.

Sintesis antara PERMA dan perspektif Indigenous Indonesia penting karena intervensi psikologis tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya tempat anak tumbuh. Anak Indonesia umumnya berada dalam jejaring keluarga, agama, sekolah, dan masyarakat yang saling memengaruhi. Karena itu, pemulihan korban perundungan perlu melibatkan nilai yang akrab dengan kehidupan sehari-hari mereka. Nilai sabar membantu anak mengelola emosi; tawakal memberi dasar spiritual untuk berharap; nrimo memperkuat penerimaan diri; sementara guyub membangun perlindungan sosial. Ketika nilai-nilai tersebut digabungkan dengan kerangka PERMA, resiliensi menjadi lebih mudah dipahami dan dipraktikkan.

Namun, penerapan nilai budaya harus dilakukan secara kritis. Sabar, nrimo, dan tawakal tidak boleh digunakan untuk meminta korban diam atau menerima kekerasan. Kesalahan pemaknaan justru dapat memperkuat ketidakberdayaan karena anak merasa harus menanggung penderitaan tanpa perlawanan. Oleh sebab itu, guru

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

dan orang tua perlu memahami bahwa nilai budaya dalam intervensi resiliensi harus bersifat memberdayakan. Anak perlu diajarkan bahwa sabar berarti mampu mengatur emosi sambil mencari bantuan, tawakal berarti tetap berusaha setelah mengambil langkah perlindungan, dan nrimo berarti menerima diri tanpa menerima perlakuan buruk dari orang lain.

Pembahasan ini menegaskan bahwa resiliensi anak disabilitas korban perundungan tidak muncul secara spontan. Resiliensi harus dibangun melalui proses yang terarah, konsisten, dan melibatkan lingkungan sosial. Sekolah inklusi memiliki peran strategis karena menjadi ruang tempat anak mengalami penerimaan atau penolakan secara langsung. Program intervensi perlu mencakup edukasi anti-perundungan, pelatihan empati bagi teman sebaya, penguatan kapasitas guru, konseling individual, pelibatan keluarga, serta perayaan pencapaian anak secara inklusif. Dengan pendekatan tersebut, sekolah tidak hanya menghentikan kekerasan, tetapi juga memulihkan harga diri korban. Anak disabilitas dapat belajar bahwa dirinya memiliki masa depan, relasi yang mendukung, dan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman traumatis menuju kehidupan yang lebih bermakna.

Lebih jauh, keberhasilan intervensi sangat bergantung pada konsistensi evaluasi. Guru perlu mencatat perubahan perilaku anak, seperti keberanian berinteraksi, kemampuan meminta pertolongan, dan peningkatan partisipasi belajar. Evaluasi ini membantu sekolah menilai apakah strategi yang digunakan benar-benar memperkuat resiliensi atau hanya bersifat sementara. Keluarga juga perlu dilibatkan agar dukungan yang diberikan di sekolah berlanjut di rumah. Jika kedua lingkungan bekerja bersama, anak akan memperoleh pesan yang sama bahwa dirinya aman, diterima, dan layak berkembang tanpa takut direndahkan lagi. Dukungan berulang inilah yang menguatkan keberanian anak untuk kembali percaya pada dirinya secara bertahap.

4. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur yang mendalam, dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada anak disabilitas korban perundungan bukanlah sebuah sifat statis yang dibawa sejak lahir, melainkan sebuah proses dinamis yang dibangun melalui interaksi antara kekuatan internal individu dan dukungan ekosistem sosiokultural. Fenomena self-helplessness yang sering dirasakan korban perundungan merupakan hambatan psikologis utama yang harus dipatahkan melalui restrukturisasi kognitif dan penguatan dukungan sosial. Penerapan model PERMA dari Psikologi Positif memberikan kerangka kerja ilmiah yang komprehensif untuk membangun kembali kesejahteraan mental anak. Dengan mengaktivasi emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, hubungan yang suportif, pemaknaan hidup yang luhur, dan pencapaian yang terukur, anak disabilitas dapat beralih dari kondisi keputusasaan menuju optimisme yang dipelajari. Namun, efektivitas model ini di Indonesia sangat bergantung pada integrasinya dengan perspektif Indigenous. Nilai-nilai seperti sabar, nrimo ing pandum, guyub, dan spiritualitas yang kuat bukan sekadar warisan budaya, melainkan modalitas psikologis yang memberikan ketenangan batin dan perisai sosial bagi anak dalam menghadapi lingkungan yang tidak ramah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi tercapai ketika seorang anak disabilitas tidak lagi melihat dirinya sebagai korban yang tidak berdaya, melainkan korban yang mampu bangkit dengan kekuatannya sendiri dengan dukungan tulus dari orang-orang di sekitarnya. Diperlukan gabungan antara kebijakan sekolah yang inklusif, pendampingan orang tua berbasis psikologi positif, dan masyarakat yang peka secara budaya, untuk memastikan bahwa setiap anak disabilitas memiliki kesempatan yang sama, untuk tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, dan berdaya di tengah keberagaman.

Referensi

1. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (2023). Learned helplessness inhumans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87(1), 4974. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49.
2. Abu Omar, D., Kirkman, A., Scott, C., Babicova, I., & Irons, Y. (2024). Positive psychology interventions to increase self-esteem, self-efficacy, and confidence and decrease anxiety among students with dyslexia: A narrative review. Youth, 4(2), 835–853. https://doi.org/10.3390/youth4020055.
3. Asna, A., & Fitria, D. (2025). Psikologi agama dan kesehatan mental. Inovasi Pendidikan Nusantara, 6(1).
4. Damayanto, A., Prabawati, W., & Jauhari, M. N. (2020). Kasus bullying pada anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi. Jurnal Ortopedagogia, 6(2), 104–107.
5. Gindrich, P. A. (2021). Teachers' ratings of students' learning disabilities and self reported learned helplessness of Polish junior high school students. SAGE Open, 11(3), 215824402110318. https://doi.org/10.1177/21582440211031806.
6. Hafiz, M., Dwatra, F. D., & Rinaldi, R. E. S. (2023). Kontribusi self-esteem terhadap resiliensi pada remaja korban bullying di Kota Batusangkar. Journal of Psychology, 1(3), 68–77.

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

7. Hanim, M. A. F., Azizah, M. N., Novitasari, N., & Hapsari, K. S. (2023). Mengurai nrimo: Strategi coping budaya Jawa dalam menghadapi stres dan ketidakpastian. Habitus:Jurnal Pendidikan, Sosiologi, dan Antropologi, 8(2), 80–94.
8. Ivanka, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Dukungan sosial sebagai prediktor resiliensi remaja korban bullying. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 8(2), 378–384.
9. Kim, U., Yang, K.-S., & Hwang, K.-K. (2006). Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context. Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-286624.
10. Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., Mulyana, A. M., & Nur'aeni, Y. (2024). Building resilience: A qualitative analysis of bullying among children with disabilities from parental and teacher perspectives. Journal of Multidisciplinary Healthcare, 17, 1–12. https://doi.org/10.2147/JMDH.S450321.
11. Monita, D. M., Ariani, N. W. E. P., Juniantariani, N. L., Dewi, S. A. A. O., Pradnyani, A. A. B. D., Putri, I. N., & Sutrisna, K. D. P. S. (2025). Psikologi dalam pendidikan inklusi. Nilacakra.
12. Nugroho, D. A. (2017). Learned helplessness pada remaja yang mengalami visual impairment (Disertasi doktoral). Universitas Airlangga.
13. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195167016.001.0001.
14. Putra, E. M. (2022). Resiliensi anak penyandang disabilitas. PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 154–160.
15. Putri, W. Y., & Tarsidi, I. (2025). Implementasi program pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan resiliensi anak tunagrahita ringan di SLB Bina Sejahtera. JIIP–Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 8(7), 7334–7340.
16. Roziqi, M. (2018). Perlawanan siswa disabilitas korban perundungan: Sebuah studi fenomenologi. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, 2(2), 23–38.
17. Seligman, M. E. P. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage.
18. Stein, B., Hoeft, F., & Richter, C. G. (2024). Stress, resilience, and emotional well-being in children and adolescents with specific learning disabilities. Current Opinion in Behavioral Sciences, 56, 101354. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101354.
19. Wehmeyer, M. L. (2021). The future of positive psychology and disability. Frontiers in Psychology, 12, 790506. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790506.
20. Wulandari, I. S., Wahyuwardhani, S., Sari, N. W., & Rahmadhani, Y. (2024). Pendekatan psikologi positif (emotional intelligence) untuk menciptakan lingkungan sekolah dasar bebas bullying. Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 3(1), 93–102.
21. Zahro, A. L. Z., & Darmawanti, I. (2023). Resiliensi penyandang tuna daksa yang pernah mengalami bullying. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 10(1), 94–111.

DOI: https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.9159
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)