

## **PENGARUH MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA PENYANDANG DISABILITAS FISIK**

**Ardhi Khoirul Hakim<sup>\*1</sup>, Fany Anitarini<sup>2</sup>, Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi SI Keperawatan STIKES Banyuwangi

<sup>2</sup> Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

<sup>3</sup> Dosen Prodi D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi

**\*Correspondence: Ardhi Khoirul Hakim**

Email: ardhikhoirul11@gmail.com

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Permasalahan bagi remaja dengan disabilitas fisik kerap mengalami pengucilan di lingkungan sekitarnya sehingga mereka akan mengalami perasaan rendah diri, frustrasi, menarik diri, merasa diri tidak berguna, dan masalah psikososial lainnya. Permasalahan ini dapat mempengaruhi kebahagiaan hidupnya, sehingga individu dengan penyandang disabilitas akan rentan memiliki resiliensi yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimental* dengan teknik Purposive Sampling. Tempat penelitian SMALB Negeri Banyuwangi dengan jumlah Populasi 54 responden dengan sampel yang didapatkan sesuai kriteria inklusi usia 10-19 tahun dan mengalami disabilitas fisik yaitu sejumlah 14 responden. Data yang dikumpulkan selanjutnya dilakukan Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*, Uji *Levene's* dan Uji *Paired t-test* dengan taraf signifikan 0,05 (5%).

**Hasil:** Hasil uji *Shapiro-Wilk* pada data *pre-test* dan *post-test* di dapatkan nilai  $p > 0,05$  artinya sebaran data berdistribusi normal. Uji homogenitas *Levene's* dilakukan menunjukkan *output Test of Homogeneity of Variances* didapatkan nilai *Levene's* 0,061 dengan nilai  $P > 0,05$  artinya bahwa populasi berdistribusi homogen. Data yang diperoleh berdistribusi normal dan bersifat homogen maka peneliti menggunakan Uji *Paired t-test* dan didapatkan nilai  $P = 0,005$  atau  $P < 0,05$ .

**Kesimpulan:** penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness spiritual Islam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik dimana mereka akan lebih mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi permasalahan hidup dan kondisi sulit yang dialami di lingkungan keluarga, sosial, dan kehidupan masyarakat.

**Kata Kunci:** Remaja, Disabilitas Fisik, Resiliensi, Mindfulness spiritual Islam

### **ABSTRAK**

**Introduction:** Adolescents with physical disabilities often experiences ostracism in their environment, so that they will feel inferiority, frustration, useless, withdraw their selves from their environment, and so on. This problem will influence them in reaching their happiness in life. Thus, individuals with disabilities will be vulnerable to have low resilience.

**Methods:** This study aimed to determine the effect of Islamic spiritual mindfulness on resilience in adolescents with physical disabilities. The research method used was Pre-Experimental with Purposive Sampling technique. Total population were 54 respondents with sample in accordance with the criteria of inclusion aged 10-19 years and experiencing physical disabilities, which is a number of 14 respondents. The data was processed using SPSS 25 For Windows for Shapiro-Wilk SPSS Normality Test, Levene's Test and Paired t-test with significance level of 0.05 (6%).

**Results:** *The result of Shapiro-Wilk test showed significant level of resilience in pre-test of  $0.316 > 0.05$  and resilience in the post-test of  $0.659 > 0.05$ . Based on decision making in Shapiro-Wilk Test, the resilience data from respondents was normally distributed. The result of Levene's homogeneity test showed the output of Test of Homogeneity of Variances with Levene statistical values of 0.061 and sig. Of 0,806 > 0,05. It means the variable was derived from a homogeneous population. The data obtained were normally distributed and were homogeneous, so the researchers used Paired t-test with the results of P value =0.005. or P value < 0.05.*

**Conclusion:** *The results showed that Islamic spiritual mindfulness had a significant influence on resilience in adolescents with physical disabilities that they would be more able to survive and revive in facing the problems of life and difficult conditions in the family, social, and community life.*

**Keywords:** *Adolescent with physical disability, resilience spiritual mindfulness*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa yang tidak terlepas dari berbagai masalah tekanan psikologis maupun sosial. Tekanan serupa juga dijumpai pada individu penyandang cacat (Hendriani, 2018). Pada pasal 1 UU no. 4 Tahun 1997, yang dimaksud dengan penyandang cacat adalah setiap orang yang mempunyai kelainan fisik dan/ atau mental yang dapat mengganggu atau merupakan hambatan baginya untuk melakukan kegiatan secara selayaknya. Istilah penyandang cacat dalam perkembangannya kemudian diperhalus menjadi penyandang disabilitas (Pratiwi dkk., 2016). Permasalahan bagi remaja dengan disabilitas fisik kerap dipandang sebagai sesuatu yang memprihatinkan, bahkan tidak jarang mereka mengalami pengucilan di lingkungan sekitarnya. Remaja penyandang disabilitas akan memunculkan perasaan rendah diri, frustrasi, menarik diri dari lingkungannya, merasa diri tidak berguna, dan sebagainya yang pada gilirannya akan dapat mempengaruhi sejauh mana dirinya mencapai kebahagiaan dalam hidup, sehingga individu dengan penyandang disabilitas akan rentan memiliki resiliensi yang rendah (Pratiwi, 2018).

Lebih dari satu miliar orang atau sekitar 15 persen dari jumlah penduduk di dunia adalah penyandang disabilitas (Schrader-King, 2019). Penyandang disabilitas di Indonesia sendiri pada tahun 2015 sebanyak 21,5 juta jiwa. Angka ini terus bertambah setiap tahunnya, data tersebut jauh lebih menggambarkan jumlah penyandang disabilitas di Indonesia dibandingkan survei tiga tahun sebelumnya yakni pada tahun 2012 yang hanya tercatat sejumlah 6 juta jiwa sebelumnya yakni pada tahun 2012 yang hanya tercatat sejumlah 6 juta jiwa (BPS, 2016). Provinsi Jawa Timur memiliki jumlah penyandang disabilitas sebanyak 30.522 jiwa dengan Kabupaten tertinggi salah satunya yaitu Banyuwangi. Penyandang disabilitas di Kabupaten Banyuwangi sendiri berjumlah 3.001 jiwa (BPS JATIM, 2017). SMALB Negeri Banyuwangi adalah salah satu sekolah di Banyuwangi yang memiliki siswa dengan penyandang disabilitas sejumlah 54 siswa. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 15 siswa SMALB Negeri Banyuwangi pada tanggal 18 November 2019, terdapat 6 siswa yang masuk dalam kategori memiliki resiliensi rendah dan 9 siswa memiliki resiliensi yang tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa tampak adanya peningkatan jumlah penyandang disabilitas dari tahun ke tahun.

Menjalani hari-hari sebagai penyandang disabilitas tentu bukan hal yang mudah, beratnya tantangan individu dalam perubahan kondisi menjadi penyandang disabilitas membuat resiliensi menjadi faktor yang berperan krusial (Hendriani, 2018). Menghadapi kondisi yang demikian dibutuhkan kemampuan untuk bangkit kembali untuk terus menjalani hidup yang selanjutnya. Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesulitan atau kesengsaraan disebut oleh Grotberg dengan istilah resiliensi (Grotberg, 1999). Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi resilien, dan setiap orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya sehingga nanti menjadi

resilien (Hendriani, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (2016) ada 4 yaitu harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif. Sedangkan menurut Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa terdapat lima aspek yang terdapat dalam resiliensi, yaitu kompetensi personal, kepercayaan seseorang pada naluri, penerimaan diri yang positif terhadap perubahan, kontrol diri dan spiritual. Spiritualitas merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi resiliensi (Resnick dkk, 2016). Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi, maka memiliki keyakinan yang kuat akan Tuhannya. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta, sehingga individu dapat mengurangi ketegangan, mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat (Fleming & Ledogar, 2008). Tinggi dan rendahnya resiliensi pada individu akan berdampak pada kesehatan individu tersebut. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian salah satunya yang dilakukan oleh Tugade dan Fredricson (2004) dalam Hendriani (2018) yang mencatat bahwa individu yang resilien memiliki karakteristik yang secara psikologis lebih sehat, seperti sifat optimistik, dinamis, bersikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam hidup, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki emosionalitas yang positif. Dengan demikian, kondisi psikologis yang kuat akan membantu individu resilien untuk terhindar dari stress dan depresi. Selain itu, bagi individu yang tengah menjalani proses penyembuhan dari kondisi sakit, resiliensi akan membantu untuk lebih kooperatif dalam pengobatan karena adanya optimisme dan harapan positif yang dimiliki.

Intervensi psikologis berperan penting dalam proses resiliensi pada remaja penyandang disabilitas (Hendriani, 2018). Mindfulness merupakan salah satu intervensi psikologis yang dilakukan seseorang dengan cara fokus untuk menyadari masalah yang sedang dihadapi, menerimanya dengan lapang dada tanpa melakukan penilaian yang negatif dan juga tidak bereaksi berlebihan (Arifuddin & Fahmi, 2018; Munif et al., 2020). Sedangkan Mindfulness spiritual Islam didefinisikan sebagai suatu latihan yang melibatkan Allah sebagai Tuhan yang Maha Kuasa dalam setiap proses (mengingat Allah) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah (Dwidiyanti dkk., 2018). Penelitian yang dilakukan Farrasani dan Hadiyati (2018) menjelaskan bahwa semakin tinggi mindfulness, maka semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah mindfulness maka semakin rendah resiliensi. Dengan demikian, mindfulness dengan pendekatan spiritualitas sebagai intervensi keperawatan berperan penting untuk mengatasi permasalahan resiliensi pada remaja penyandang disabilitas. Mindfulness spiritual Islam menjadi sesuatu yang baru dalam intervensi keperawatan holistik dengan pendekatan spiritual yang menekankan pada pasien untuk bergantung hanya kepada Allah. Tingkat mindfulness yang tinggi sangat berhubungan dengan kesejahteraan spiritual Islam yang tinggi (Fourianalistyawati, 2017).

Fenomena-fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa banyak penyandang disabilitas yang tidak mampu mengatasi beratnya problem psikologis dalam perubahan kondisinya (Utomo, 2012). Maka membantu individu yang berada pada situasi ini agar mampu bangkit dari keterpurukan menjadi hal yang sangat penting untuk diupayakan, sehingga intervensi untuk mengoptimalkan resiliensi sangat dibutuhkan (Hendriani, 2016). Perawat mempunyai peran dalam melakukan asuhan keperawatan secara holistik. Spiritual adalah bagian dari komponen penting di samping aspek fisik, emosional, dan sosial, dalam istilah kesehatan hal ini didefinisikan sebagai holistik (Vaineta, 2016). Intervensi keperawatan dengan menggunakan pendekatan spiritual Islam untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental merupakan hal yang menarik, dikarenakan saat ini sistem pelayanan kesehatan jarang mempertimbangkan aspek spiritual dan terkadang menjadi kontroversi tentang penggunaan istilah spiritualitas yang tepat (Koening dkk., 2001). Oleh karena itu, peneliti mencoba menerapkan intervensi keperawatan dengan pendekatan spiritual yakni mindfulness spiritual Islam ini dalam penelitian permasalahan resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik

di SMALB Negeri Banyuwangi, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian pra-experimental dengan model rancangan Pretest-Posttest Design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian siswa remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi yang sesuai dengan kriteria inklusi usia 10-19 tahun dan mengalami disabilitas fisik didapatkan sejumlah 14 siswa. Cara pengambilan sampel yaitu dengan purposive sampling. kuesioner resiliensi yang akan digunakan adalah kuesioner resiliensi Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang diadaptasi dari Connor dan Davidson (2003). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 – 10 Juni 2020 di SMALB Negeri Banyuwangi Intervensi yang digunakan yaitu Mindfulness Spiritual Islam yang digunakan dalam penelitian Munif et al., (2019). Terapi yang diberikan meliputi 7 tahap yaitu mulai dari tahapan niat, muhasabah, taubat, body scan, doa, tawakkal, dan relaksasi dengan total durasi waktu terapi yang diberikan selama 90 menit. Responden mendapatkan terapi selama 3 hari dengan setiap harinya dilakukan satu kali intervensi mindfulness spiritual Islam. Selanjutnya post-test dilakukan pada hari keempat terhitung dari pemberian terapi yang pertama. Setelah 5 hari semua data pre-test dan post-test sudah terkumpul, maka dilakukanlah Coding, scoring, tabulating, dan dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu, jika data homogen dan berdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji parametrik (uji paired t-test) dengan taraf signifikan 0,05. Jika data tidak homogen dan tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji non-parametrik (uji Wilcoxon) dengan taraf signifikan 0,05. Pada penelitian ini data bersifat homogen dan berdistribusi normal, maka peneliti menggunakan uji parametrik. Maka uji komparatif parametrik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji paired t-test.

## HASIL

**Tabel 1.** Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi tahun 2020

Variabel	Waktu	Frekuensi (f)	Mean	S.D	Selisih	P Value
Mindfulness Spiritual Islam	Sebelum	14	59.21	15.393	3.000	.005
	sesudah	14	56.21	16.619		

*Note: Uji paired t-test*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. Penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan aplikasi SPSS For Windows 25, dan diperoleh nilai p-value = 0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa p-value < 0,05, maka berarti terdapat pengaruh yang signifikan *mindfulness* spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi tahun 2020.

**Tabel 2.** Analisis Per Aspek Resiliensi Pre-test dan Post-test

No	Aspek Resiliensi	Selisi Pre-Post	P- value
1	Kompetensi Personal	1.075	.302
2	Percaya Diri	2.219	.045*
3	Penerimaan Positif	2.879	.013*
4	Kontrol Diri	1.000	.336
5	Spiritualitas	2.463	.029*

*Note: Uji paired t-test*

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa aspek-aspek resiliensi yang mengalami peningkatan pada responden ada 3 dari 5 aspek resiliensi antara lain aspek percaya diri,

penerimaan positif, dan spiritualitas. Pada aspek percaya diri diperoleh nilai p-value = 0,045 sehingga dapat disimpulkan bahwa p-value < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna *mindfulness* spiritual Islam terhadap aspek percaya diri pada remaja penyandang disabilitas. Pada aspek penerimaan positif diperoleh p-value = 0,013 atau P-value < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan *mindfulness* spiritual Islam terhadap aspek penerimaan positif pada remaja penyandang disabilitas. Pada aspek spiritualitas diperoleh p-value = 0,029 atau p-value < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan *mindfulness* spiritual Islam terhadap aspek spiritualitas pada remaja penyandang disabilitas.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini menemukan gambaran distribusi karakteristik responden berdasarkan resiliensi remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi tahun 2020, didapatkan bahwa responden setelah dilakukan *mindfulness* spiritual Islam bahwa setengah dari responden memiliki resiliensi tinggi. Berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang mengalami peningkatan ada 3 dari 5 aspek resiliensi antara lain aspek percaya diri, penerimaan positif, dan spiritualitas. Sedangkan pada aspek kompetensi personal dan kontrol diri tidak menunjukkan perubahan hasil yang signifikan. Berdasarkan efektifitas yang ditunjukkan oleh table 1 bahwa *mindfulness* spiritual Islam terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi meningkatkan pada remaja penyandang disabilitas fisi. Pada tahapan *mindfulness* spiritual Islam mereka diajarkan untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui metode berdoa. Memunajatkan doa kepada Allah dengan meyakini keyakinan bahwa setiap masalah maupun kesulitan pasti Allah sertakan pertolongannya. Setiap muslim meyakini bahwa setiap musibah dan masalah datangnya dari Allah, dengan pertolongan Allah lah musibah dan masalah tersebut dapat diatasi. Keyakinan seperti ini jika mereka tancapkan dengan penuh kesadaran pada jiwa dan pikiran, maka persepsi serta pandangan mereka terhadap suatu musibah akan menjadi positif (Arifuddin & Fahmi, 2018; Munif et al., 2020).

Mereka akan menyadari bahwa kondisi ketunaan yang mereka alami sejak lahir tidaklah membuat mereka menutup diri, merasa tidak dapat melakukan apa-apa, justru dengan kekuatan doa memohon pertolongan kepada Allah mereka akan percaya diri dan mampu menjalani kehidupan dalam kondisi ketunaannya, bahkan di antara mereka mungkin akan menjadi seorang yang hebat dan memiliki kelebihan khusus yang jarang dimiliki oleh kebanyakan orang pada umumnya. Segaimana seorang anak dalam acara hafidz Indonesia yang mengalami cacat sejak lahir yang sanggup menghafal 30 juz Al-Qur'an dalam waktu sepuluh bulan. Ibunda anak tersebut mengungkapkan bahwa dirinya senantiasa berdoa dan berserah diri kepada Allah serta terus berusaha menjadikan anaknya seorang hafidz, dan senantiasa menanamkan motivasi dan rasa percaya diri kepada anaknya. Hal ini membuktikan bahwa doa memiliki kekuatan yang sangat luar biasa dalam mengubah persepsi jiwa dan rasa percaya diri, sehingga seorang anak yang dipandang rendah menjadi anak yang memiliki kemampuan yang sangat menakjubkan. Penelitian yang dilakukan oleh Schonert-Reichi dan Lawlor (2010) yang membuktikan bahwa *mindfulness* mampu mengubah emosi negatif menjadi positif sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme. Adanya pengharapan kepada Allah dalam proses mujahadah mampu menciptakan rasa tenang, memfokuskan perhatian, dan mampu menghadapi kondisi sulit dengan pikiran dan perasaan yang positif (Parrot, 2017).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pada tabel 2 menunjukkan bahwa *mindfulness* spiritual Islam terbukti mampu meningkatkan penerimaan positif. Salah satu manfaat dari *mindfulness* spiritual Islam yaitu membuat individu mampu memaknai sakit dan permasalahan yang dialaminya, mampu berpikir positif pada Allah, manusia, dan lingkungannya. Individu yang senantiasa berpikir positif pada Allah akan menjadikan perasaan tenang dalam hatinya, ketenangan ini akan sangat mereka butuhkan ketika mereka berada pada kondisi sulit yang terkadang mereka alami. Pada fase ini terkadang individu sering kali menyalahkan Tuhan yang mereka anggap tidak adil dan tidak

menyanyangi dirinya karena mentakdirkan mereka lahir dalam kondisi ketunaan. Ketenangan dalam hati akan memunculkan pikiran dan presepsi yang lurus, sehingga individu yang mampu berada dalam kondisi yang tenang maka pikiran yang muncul terhadap keadaan dan kehendak Tuhannya juga akan benar. Mereka akan mampu menyelami hikmah dari setiap takdir dan kondisi sulit yang mereka alami, mereka akan mampu berpikir positif tentang Tuhannya dan mampu menerima tentang apa saja yang telah dikehendaki Tuhannya. Mereka akan menjadi lebih dekat pada Allah, memahami eksistensi-Nya dalam kehidupan manusia, serta mampu memahami makna hidup sebenarnya. Pada tahapan mindfulness spiritual Islam mereka diajarkan untuk merasakan ketenangan, muhasabah dan muroqobatullah (keyakinan bahwa Allah sedang melihat dan mendengar yang mereka lakukan dan yang mereka harapkan). Semakin tinggi seorang merasakan ketenangan dan keyakinan muroqobatullah maka semakin tinggi pula penerimaan positif pada dirinya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini (2019) bahwa semakin tinggi mindfulness maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri pada remaja. Mindfulness dapat membantu individu untuk berpikir mindful jika mereka kurang memiliki penerimaan diri yaitu dengan cara sadar dengan masa kini dan melakukan segala hal dengan tidak cepat menilai dan bertindak terhadap apa yang terjadi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pada tabel 2 menunjukkan bahwa mindfulness spiritual Islam terbukti mampu meningkatkan spiritualitas. Salah satu cara coping dan beradaptasi bagi seorang individu yang mengalami kesengsaraan dan kondisi yang tidak menyenangkan adalah dengan meningkatkan kemandirian spiritualitas. Mereka yang menjalani terapi mindfulness spiritual Islam akan melalui tahapan muhasabah dan taubat. Setiap manusia baik mereka yang lahir dalam kondisi normal ataupun memiliki ketunaan pastinya pernah berbuat kesalahan atau dosa. Seorang individu yang menyadari sebab dan akibat atas suatu perbuatan tentunya akan berpikir bahwa setiap apa yang dilakukan pastilah memiliki konsekuensi. Perbuatan baik akan menghasilkan dampak yang baik, sebaliknya perbuatan buruk atau dosa akan mengakibatkan dampak yang buruk pula. Muhasabah dan taubat merupakan cara kembalinya seorang hamba kepada Allah dari jalan atau perbuatan buruk dengan harapan kesalahan yang pernah diperbuat mendapatkan ampunan dan terhindar dari balasan yang buruk. Mereka yang menempuh tahapan ini akan senantiasa berusaha mengintrospeksi diri dan berusaha memperbaiki perilaku dalam dirinya menuju perbuatan yang baik. Inilah proses seorang individu menuju tingkatan spiritualitas yang semakin baik. Berawal dari dosa dan kesalahan kemudian diikuti dengan proses muhasabah dan taubat yang membuat dirinya melakukan perbuatan baik dan ibadah-ibadah yang selama ini ditinggalkan. Taubat dengan mindfulness juga dapat diartikan bangkitnya kesadaran individu dari setiap kesalahan yang pernah dilakukan dan berusaha optimis terhadap kebahagiaan yang Allah janjikan, sehingga dapat meningkatkan kemandirian spiritualitas. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dwidiyanti (2018) bahwa mindfulness spiritual Islam dapat meningkatkan kemandirian spiritual. Pernyataan tentang kebahagiaan dan ketenangan individu yang menjalani terapi mindfulness spiritual Islam juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Ningrum (2016) bahwa Mindfulness dengan pendekatan Islami juga terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan dan sejalan pula dengan Parrot (2017) bahwa mindfulness Islami akan menjadikan individu mendapatkan perasaan yang menenangkan

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness spiritual Islam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik dimana mereka akan lebih mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi permasalahan hidup dan kondisi sulit yang dialami di lingkungan keluarga, sosial, dan kehidupan masyarakat. Berdasarkan 5 Aspek resiliensi terdapat 3 aspek yang mengalami peningkatan antara lain aspek percaya diri, penerimaan positif, dan spiritualitas. Sedangkan 2 aspek yaitu kompetensi personal dan kontrol diri tidak menunjukkan perubahan hasil yang signifikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arifuddin, Y. W., & Fahmi, A. Y. (2018). The Effect of Ruqyah Syar'iyah Therapy on Anxiety, Stress and Depression Among Health Science Students. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 68-76. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.68-76>
- Arini. (2019). *Hubungan Mindfulness dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal*. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang.
- BPS JATIM (2017). *Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Menurut Kabupaten/Kota, 2016*. etrieved From Badan Pusat Statistik Jawa Timur: [https://Jatim.Bps.Go.Id/Statable/2017/10/10/650/Penyandang Masalah-Kesejahteraan-Sosial-Menurut-Kabupaten-Kota-2016.Htm](https://jatim.bps.go.id/Statable/2017/10/10/650/Penyandang_Masalah-Kesejahteraan-Sosial-Menurut-Kabupaten-Kota-2016.Htm)
- BPS. (2016). *Survey Ketenagakerjaan Nasional (Sakernas)*. Retrieved From <https://www.bps.go.id/>
- Connor, K. M., & Davidson, M. D. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dwidiyanti, M., Pamungkas, A. Y. F., & Ningsih, H. E. W. (2018). *Mindfulness caring pada stress (1st ed.)*. Semarang : UNDIP Press
- Farrasani, N. H., Hadiyati, F. N. R., (2018). *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Resiliensi Pada Peserta Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Diponegoro Tahun 2018*. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
- Fleming, J., & Ledogar, R. J. (2008). *Resilience and indigenous spirituality: A literature review*. *Primatisiwin: A Journal of Aboriginal and Indigenous Community Health*, 6 (2), 47-64
- Fourianalistyawati, E. (2017). *Kesejahteraan Spiritual dan Mindfulness pada Majelis Sahabat Shalawat*. *Jurnal Psikologi Islami*. 3(2). 79-85.
- Grotberg, E. (1999). "Countering depression with the five building blocks of resilience." *Reaching Today's Youth* 4 (1,Fall): 66-72
- Hendriani, W. (2016). *Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral*. Laporan Penelitian. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Hendriani, Wiwin, (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group
- Koenig HG, McCullough ME, Larson DB. (2001). *Handbook of religion and helath*. New York, NY: Oxford University Press, Inc
- Munif, B. (2019). *Perbedaan Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Dengan Mindfulness Caring Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi di Banyuwangi*. Universitas Brawijaya.
- Munif, B., Oktaviana, S., Wirawati, W. A., & Wirawati, W. A. (2020). Effectiveness of Mindfulness in Reducing Academic Stress in Nursing Students: a Systematic Review. *The Malaysian Journal of Nursing*, 12(2), 119-124. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v12i02.016>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69-77. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Ningrum, D. W. (2011). *Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*. *Jurnal Psikologi*, 9,(1),41-41. *Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Parrott, J. (2017). *How to be a Mindful Muslim : An Exercise in Islamic Meditation*. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Pratiwi, A., Lintangari, A. P., Rizky, U. F., & Gustomy, R. (2016). *Buku Panduan Aksesibilitas Pelayanan. Pusat Studi dan Layanan Disabilitas*. Universitas Brawijaya
- Pratiwi, L. R. (2018). *Reality Therapy As A Means Of Increasing Resilience To Individual With Physichal Disabilities*. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. 10 (1), 10-17
- Resnick, B., Gwyther, L., P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in Aging: Concept, Reasearch, and Outcomes*. USA: Springer

- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). *The Effects of a Mindfulness Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence*. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Schrader-King, K. (2019). *Disability Inclusion Overview - World Bank Group*. Retrieved From World Bank Group: <https://www.worldbank.org/en/topic/di-sability>
- Tugade, M.M., and Fredricson, B.L. (2004). *Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333.
- Utomo, M. (2012). *2 Detik Mengubah Hidup: Ketika Tuhan Berkehendak Saya Harus Berjalan dalam Kelumpuhan*. Solo:Metagraf.
- Vaineta, J. (2016). *Spiritual Health as An Integral Component of Human Wellbeing*. *Applied Research In Health and Social Sciences:Interface and Interaction*. Vol.13, No.1. doi:10.1515/arhss-2016-0002