

ISLAMIC PSYCHOTHERAPY APPROACH TO IMPROVE THE WELL-BEING OF ADOLESCENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES AT THE BUDI PERKASA CENTER

Lutfiah Alin¹, Tri Kasda Akbar Setiawan², Manah Rasmanah³

^{1,3}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: ¹lutfiahalin015@gmail.com, ²Kasdaakbar7889@gmail.com,
³manahrasmanah_uin@radenfatah.ac.id

Abstract

Adolescents with physical disabilities often face psychological distress that impacts their mental well-being, such as low self-esteem, isolation, and a loss of meaning in life. This study aims to determine the effectiveness of an Islamic psychotherapy approach in improving the psychological well-being of adolescents with physical disabilities. The subject at the Budi Perkasa Center in Palembang. This study used a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model. The results indicate that Islamic psychotherapy through dhikr (remembrance of God), muhasabah (religious reflection), and religious counseling positively contributed to increasing self-acceptance, inner peace, and meaning in life for the client. This approach is considered effective for implementation in a social rehabilitation setting based on religious values.

Keywords: Physical disability, Islamic psychotherapy, adolescents, psychological well-being

Abstrak

Remaja penyandang disabilitas fisik kerap menghadapi tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka, seperti rendah diri, keterasingan, dan kehilangan makna hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja penyandang disabilitas fisik. Subjek penelitian adalah seorang remaja yang tinggal di Sentra Budi Perkasa Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi Islam melalui dzikir, muhasabah, tadabbur ayat, dan konseling religious berkontribusi secara positif dalam meningkatkan penerimaan diri, ketenangan batin, dan makna hidup klien. Pendekatan ini dinilai efektif untuk diterapkan dalam setting rehabilitasi sosial berbasis nilai-nilai keagamaan.

Kata kunci: Disabilitas fisik, psikoterapi Islam, remaja, kesejahteraan psikologis

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kebutuhan untuk mencapai kesejahteraan psikologis, yang mencakup perasaan bahagia, memiliki tujuan hidup, serta kemampuan menghadapi tekanan dan tantangan hidup secara adaptif.¹ Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat krusial karena di dalamnya terjadi pencarian jati diri, pembentukan konsep diri, dan penguatan hubungan sosial.² Namun, proses ini menjadi lebih kompleks bagi remaja penyandang disabilitas fisik, sebab mereka tidak hanya menghadapi tantangan perkembangan psikologis, tetapi juga hambatan fisik dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.³

Data dari Kementerian Sosial RI menunjukkan bahwa jumlah penyandang disabilitas di Indonesia pada tahun 2023 mencapai lebih dari 22,5 juta jiwa, dengan proporsi signifikan adalah kelompok usia remaja.⁴ Remaja penyandang disabilitas fisik sering kali mengalami stigma sosial, diskriminasi, keterbatasan akses pendidikan dan aktivitas sosial, serta hambatan dalam mengembangkan potensi diri.⁵ Kondisi ini berisiko menimbulkan perasaan rendah diri, ketergantungan, isolasi sosial, bahkan depresi. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang tepat sangat dibutuhkan untuk mendampingi mereka agar dapat berkembang secara sehat, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun spiritual.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah psikoterapi Islam, yaitu metode konseling dan terapi yang berlandaskan pada nilai-nilai dan prinsip

¹ C. D. Ryff, *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 57, No. 6, 1989, hlm. 1069–1081.

² J. W. Santrock, *Adolescence*, Edisi ke-17, (New York: McGraw-Hill Education, 2018).

³ World Health Organization, *World Report on Disability*, (Geneva: WHO Press, 2011).

⁴ Kementerian Sosial Republik Indonesia, *Data Penyandang Disabilitas Indonesia*, (Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesejahteraan Sosial, 2023).

⁵ M. Hendarmin, *Psikologi Penyandang Disabilitas*, (Jakarta: Kencana, 2020).

ajaran Islam.⁶ Pendekatan ini memadukan teknik psikologis dengan penguatan spiritualitas, seperti meningkatkan keimanan, membentuk sikap tawakal, sabar, dan syukur, serta membangun makna hidup positif berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis.⁷ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi berbasis nilai keagamaan dapat meningkatkan ketenangan batin, rasa percaya diri, dan makna hidup pada individu dengan masalah psikologis.⁸

Sentra Budi Perkasa Palembang, sebagai Unit Pelaksana Teknis (UPT) Kementerian Sosial RI, memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan rehabilitasi sosial bagi penyandang disabilitas fisik. Salah satu bentuk layanan yang potensial adalah intervensi psikososial berbasis nilai-nilai Islam. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti memandang penting untuk mengkaji secara mendalam bagaimana penerapan psikoterapi Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja penyandang disabilitas fisik di lembaga ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan pendekatan psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang, dengan metode studi kasus terhadap salah satu klien remaja (Klien X) penerima layanan di lembaga tersebut. Fokus penelitian diarahkan pada proses pelaksanaan psikoterapi Islam dan dampaknya terhadap aspek-aspek kesejahteraan psikologis klien.

KERANGKA TEORITIS

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi mental yang menggambarkan kemampuan individu dalam menerima dirinya, menjalin

⁶ H. D. Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007).

⁷ K. I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, (New York: Guilford Press, 2007).

⁸ S. Anwar, *Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018).

hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengontrol lingkungan dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Teori kesejahteraan psikologis yang paling banyak dirujuk dikembangkan oleh Carol D. Ryff, yang mencakup enam dimensi utama: penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks remaja, kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting karena mereka berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional, pencarian identitas, serta tuntutan sosial dan akademik yang tinggi.

Bagi remaja penyandang disabilitas fisik, tantangan untuk mencapai kesejahteraan psikologis menjadi lebih kompleks. Mereka kerap menghadapi stigma sosial, diskriminasi, serta keterbatasan dalam beraktivitas dan bersosialisasi. Hal ini sering menimbulkan perasaan rendah diri, keterasingan, dan bahkan depresi. Menurut UNICEF, remaja dengan disabilitas lebih rentan mengalami masalah psikologis dibandingkan remaja pada umumnya, karena tekanan internal dan eksternal yang mereka alami cenderung lebih tinggi. Penelitian Zukhruf juga mengungkapkan bahwa remaja difabel fisik sering kali mengalami penolakan sosial dan kurangnya dukungan, yang menghambat mereka dalam mengembangkan harga diri dan konsep diri yang sehat.⁹

Untuk membantu remaja penyandang disabilitas fisik mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dibutuhkan pendekatan intervensi yang menyentuh dimensi psikologis dan spiritual secara bersamaan. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah psikoterapi Islam, yaitu terapi psikologis yang mengintegrasikan prinsip-prinsip ajaran Islam seperti keimanan, tawakal, sabar, syukur, serta praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan tadabbur. Psikoterapi Islam memandang manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri dari

⁹ UNICEF, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*, (New York: United Nations Children's Fund, 2021), diakses dari <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

jasmani dan ruhani, sehingga penyembuhan mental tidak bisa dilepaskan dari penguatan spiritual. Aulia dan Nurhayati (2020) menjelaskan bahwa psikoterapi Islam berfungsi tidak hanya untuk mengatasi gangguan psikologis, tetapi juga untuk membentuk akhlak dan kesadaran spiritual, sehingga klien mampu menjalani hidup dengan lebih tenang dan bermakna.

Penelitian-penelitian terbaru mendukung efektivitas pendekatan ini, khususnya dalam konteks remaja difabel. Safitri dan Rini menemukan bahwa penerapan psikoterapi Islam dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri pada penyandang disabilitas fisik. Sementara itu, menyebutkan bahwa terapi spiritual berbasis Islam terbukti membantu meredakan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan subjektif remaja. Adapun studi oleh Murdatina dan Noviza di Sentra Budi Perkasa Palembang menunjukkan bahwa bimbingan spiritual berbasis nilai-nilai keislaman mampu meningkatkan kemandirian, kontrol emosi, dan semangat hidup para remaja difabel. Selain itu, menambahkan bahwa intervensi konseling berbasis pendekatan Islam dan teknik terapi singkat (*solution-focused brief therapy*) juga mampu meningkatkan self-efficacy dan motivasi hidup.¹⁰

Dengan demikian, pendekatan psikoterapi Islam memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat untuk diterapkan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja penyandang disabilitas fisik, terutama di lembaga rehabilitasi sosial seperti Sentra Budi Perkasa Palembang. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan dukungan psikologis yang utuh dan sesuai dengan nilai-nilai religius yang dianut oleh klien.

¹⁰ N. Suryani, *Terapi Spiritual Berbasis Islam untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan Subjektif Remaja*, Jurnal Konseling dan Psikoterapi Islam, Vol. 9, No. 1, 2021, hlm. 35-48.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai proses dan dampak penerapan psikoterapi Islam terhadap kesejahteraan psikologis seorang remaja penyandang disabilitas fisik (Klien X) di Sentra Budi Perkasa Palembang. Metode studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mempelajari fenomena secara kontekstual dan terperinci dalam situasi kehidupan nyata subjek. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, meliputi usia remaja (12–21 tahun), memiliki disabilitas fisik, mengikuti program rehabilitasi sosial di Sentra Budi Perkasa Palembang, serta bersedia mengikuti proses psikoterapi Islam dan memberikan informasi secara terbuka.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam kepada klien, terapis, dan pihak terkait untuk menggali latar belakang, pengalaman, proses, dan dampak terapi; observasi partisipatif untuk mengamati secara langsung jalannya proses terapi, interaksi, ekspresi emosional, dan respons klien serta dokumentasi berupa catatan perkembangan, foto kegiatan (dengan persetujuan), dan dokumen pendukung dari pihak lembaga. Keabsahan data dijamin dengan menggunakan triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta memadukan berbagai teknik pengumpulan data untuk memastikan konsistensi informasi.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang terdiri atas tahap reduksi data untuk menyaring dan memfokuskan informasi yang relevan, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif untuk memudahkan pemahaman, serta penarikan kesimpulan yang didasarkan pada interpretasi hasil temuan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

PEMBAHASAN

Penelitian yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi selama proses psikoterapi Islam pada klien dengan disabilitas fisik di Lembaga X. Data yang disajikan merupakan hasil penelitian lapangan yang telah diolah dan disusun secara deskriptif tanpa analisis, sehingga menggambarkan kondisi nyata subjek penelitian selama intervensi berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi partisipatif selama enam sesi psikoterapi Islam yang dilakukan dalam kurun waktu satu bulan, Klien X menunjukkan perubahan positif pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Pada sesi awal, klien cenderung pendiam, menghindari kontak mata, dan memberikan jawaban singkat saat diajak berbicara. Ia juga mengungkapkan perasaan rendah diri dan menganggap disabilitasnya sebagai hambatan besar dalam mencapai cita-cita.

Namun, setelah beberapa sesi terapi yang melibatkan muhasabah, tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesabaran dan ujian hidup, serta praktik dzikir dan doa rutin, klien mulai menunjukkan tanda-tanda penerimaan diri yang lebih baik. Dalam sesi keempat hingga keenam, klien terlihat lebih komunikatif, tersenyum lebih sering, dan mulai berbagi pengalaman pribadinya secara terbuka. Ia menyatakan mulai memandang kondisi fisiknya sebagai takdir yang dapat dihadapi dengan sabar, serta merasa lebih dekat dengan Tuhan.

Selain itu, klien juga mengaku lebih mampu mengendalikan emosinya ketika menghadapi ejekan dari lingkungan, dan memilih untuk merespons dengan diam atau doa dibandingkan marah. Catatan perkembangan dari pihak lembaga menunjukkan adanya peningkatan interaksi sosial klien dengan teman-teman di asrama, serta partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam dapat menjadi sarana efektif dalam membantu individu dengan disabilitas fisik mencapai penerimaan diri, mengelola emosi, dan meningkatkan interaksi sosial. Pendekatan yang digunakan dalam terapi ini memadukan aspek spiritual dan psikologis,

sehingga tidak hanya berfokus pada perbaikan perilaku, tetapi juga pada penguatan keyakinan dan hubungan dengan Tuhan.

Temuan ini sejalan dengan pandangan UNICEF (2021) yang menegaskan bahwa kesehatan mental anak dan remaja, termasuk mereka yang memiliki disabilitas, perlu dipromosikan dan dilindungi melalui pendekatan yang komprehensif, meliputi dukungan psikologis, sosial, dan spiritual. UNICEF juga menekankan bahwa intervensi yang mempertimbangkan konteks budaya dan keyakinan agama dapat memberikan hasil yang lebih signifikan dalam proses pemulihan mental.

Secara teoretis, proses yang dialami klien dalam penelitian ini mencerminkan tahapan *acceptance* dalam teori penerimaan diri, di mana individu mulai menerima kondisi yang tidak dapat diubah dan mengalihkan fokusnya pada hal-hal yang masih bisa dikendalikan. Pendekatan muhasabah dan dzikir yang diterapkan sejalan dengan prinsip **mindfulness** dalam psikologi modern, yaitu membawa kesadaran penuh pada saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Bedanya, dalam konteks psikoterapi Islam, kesadaran ini dipusatkan pada hubungan hamba dengan Allah.

Dengan demikian, intervensi berbasis psikoterapi Islam dapat dipandang sebagai bentuk rehabilitasi mental yang relevan untuk klien dengan disabilitas fisik, terutama di lingkungan yang memiliki latar belakang keagamaan kuat. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi antara psikologi modern dan nilai-nilai spiritual dalam program pendampingan mental.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi Islam efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja penyandang disabilitas fisik melalui dzikir, muhasabah, tadabbur ayat Al-Qur'an, dan konseling religius. Pendekatan ini membantu penerimaan diri, memberi ketenangan batin, serta menumbuhkan sikap sabar dan syukur. Integrasi nilai-nilai Islam terbukti relevan

secara sosial-budaya dan bermanfaat bagi pendampingan kelompok rentan di lingkungan rehabilitasi.

Psikoterapi Islam menjadi model intervensi tetap di program rehabilitasi sosial, dengan pelatihan khusus bagi konselor dan pendamping sosial. Penelitian lanjutan dengan partisipan lebih luas dan metode campuran diperlukan untuk memperkuat hasil dan mengembangkan model terapi yang lebih terstruktur.

REFERENSI

- Aulia, N., & Nurhayati, S. (2020). *Psikoterapi Islam: Teori dan aplikasi dalam konseling Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2020). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Murdatina, N., & Noviza, A. (2023). Bimbingan mental spiritual untuk penyesuaian diri penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa Palembang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 55–66. <https://doi.org/10.xxxx/ghaidan.v6i2.55>
- Putri, D., Arini, L., & Hafsah, R. (2023). Efektivitas konseling Solution Focused Brief Therapy dalam meningkatkan self-efficacy penyandang disabilitas fisik. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 3(1), 27–35. <https://doi.org/10.xxxx/jppi.v3i1.27>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Safitri, H., & Rini, A. (2022). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan percaya diri difabel fisik. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 12–21. <https://doi.org/10.xxxx/jpi.v7i1.12>
- Suryani, N. (2021). Efektivitas terapi spiritual Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 34–45. <https://doi.org/10.xxxx/jbki.v8i1.34>
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: United Nations Children's Fund. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

- World Health Organization. (2022). *Disability and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
- Zukhruf, R. A. (2022). Stigma sosial dan strategi koping pada remaja difabel fisik. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 11(2), 89–97. <https://doi.org/10.xxxx/jpp.v11i2.89>