



Peran Komunitas dalam Membentuk Resiliensi Penyandang Disabilitas (Studi Fenomenologis Komunitas Sahabat mata)

Fatiha Muthiazahra^{1*}, Novia Rizky Kamilulfalah², Tribuana Tunggal Dewi³, Siti Hikmah⁴

¹⁻⁴ Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

23070160027@student.walisongo.ac.id¹, 23070160042@student.walisongo.ac.id²,

23070160139@student.walisongo.ac.id³, hikmahanas@walisongo.ac.id⁴

*Penulis Korespondensi: 23070160027@student.walisongo.ac.id

Abstract. *People with disabilities, especially the blind, still face various structural and cultural barriers that impact their psychological well-being and ability to participate in social life. Resilience is an important aspect that enables blind individuals to recover from pressure, stigma, and environmental limitations. This study aims to understand the role of the Sahabat Mata Community in shaping the resilience of its members. This study is a qualitative study using a phenomenological approach involving three subjects, namely members and administrators of the Sahabat Mata Community (KSM). Data collection methods were carried out through semi-structured interviews, participant observation, and document studies. The results of the study indicate that the Sahabat Mata Community (KSM) has contributed to the resilience of its members based on seven aspects of resilience according to Reivich & Shatte including emotional regulation, impulse control, optimism, problem-analyzing ability, self-efficacy, empathy, and achievement. The formation of resilience is strengthened through social processes, emotional support and opportunities to achieve self-potential formed in the Sahabat Mata Community. The findings of this study reveal that the Sahabat Mata Community as an inclusive community plays a role as a safe space for the formation of resilience of people with disabilities.*

Keywords: *Community; Disabilities; People with Disabilities; Resilience; Sahabat Mata Community.*

Abstrak. Penyandang disabilitas khususnya tunanetra masih menghadapi berbagai hambatan struktural dan kultural yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Resiliensi menjadi aspek penting yang memungkinkan individu tunanetra untuk bangkit dari tekanan, stigma, dan keterbatasan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran Komunitas Sahabat Mata dalam membentuk resiliensi para anggotanya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi yang melibatkan tiga subjek berupa anggota dan pengurus Komunitas Sahabat Mata (KSM). Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan studi dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Komunitas Sahabat Mata (KSM) memiliki kontribusi terhadap resiliensi anggotanya berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, efikasi diri, empati, dan pencapaian. Pembentukan resiliensi diperkuat melalui proses sosial, dukungan emosional dan kesempatan mencapai potensi diri yang terdapat dalam Komunitas Sahabat Mata. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa Komunitas Sahabat Mata sebagai komunitas inklusi berperan sebagai ruang aman bagi pembentukan resiliensi penyandang disabilitas.

Kata kunci: Disabilitas; Komunitas; Komunitas Sahabat Mata; Penyandang disabilitas; Resiliensi.

1. LATAR BELAKANG

Penyandang disabilitas, khususnya disabilitas sensorik seperti tunanetra, masih menghadapi berbagai hambatan struktural maupun kultural dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menghadapi masalah sosial seperti keterbatasan aksesibilitas fisik, kurangnya fasilitas publik yang ramah disabilitas, dan rendahnya kesempatan untuk pendidikan dan karir yang setara (Abadi et al., 2025). Penyandang disabilitas dianggap sebagai pihak yang bergantung, tidak produktif, atau tidak mampu berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat, di banyak daerah, stigma sosial dan stereotip negatif memperburuk kondisi tersebut (Widyastutik &

Pribadi, 2021). Keadaan sosial ini berdampak pada kesehatan mental mereka, mempengaruhi keyakinan mereka, kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan, dan cara mereka membangun makna dari pengalaman hidup mereka (Rohman, 2019). Jumlah penyandang disabilitas di Indonesia cukup besar. Berdasarkan data BPS 2018, sekitar 31,2 juta orang atau 12,29% penduduk Indonesia adalah penyandang disabilitas. Bentuk disabilitas yang paling banyak dialami adalah kesulitan melihat, yaitu sebanyak 60,46%. Penyandang disabilitas di Indonesia masih berada dalam kondisi yang rentan, baik secara sosial, ekonomi, maupun akses terhadap layanan publik. Banyak dari mereka mengalami eksklusi dan diskriminasi, sehingga kesempatan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial masih sangat terbatas (Habibah & Sucipto, 2020).

Fakta di atas menunjukkan diperlukannya komunitas yang berfungsi sebagai ruang aman bagi penyandang disabilitas yang dapat memberikan dukungan emosional, edukasi dan pengembangan keterampilan (Winnarko et al., 2025). Sebuah Yayasan komunitas di Mijen, kota Semarang yaitu Komunitas Sahabat Mata berfokus memberikan dukungan sosial berupa emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi kepada penyandang tunanetra. Tujuan utama komunitas ini adalah membantu tunanetra mengatasi masalah psikologis, seperti kesulitan bergaul, rasa minder, dan kecemasan, serta mengembangkan potensi diri mereka, yang pada akhirnya berhasil mengubah *self-esteem* negatif menjadi positif. Upaya penggerak komunitas diimplementasikan melalui pembangunan dukungan sosial sebaya yang nyata, pengadaan kegiatan rutin seperti pengajian dan pertemuan bulanan, serta fokus pada pembangunan hubungan interpersonal yang baik. Dukungan tersebut diwujudkan dalam bentuk motivasi, kepedulian, dan bantuan langsung (instrumental). Selain itu, komunitas ini juga menganggap layanan bimbingan dan konseling Islam sebagai sarana penting untuk membangun dan mengembangkan dukungan sosial yang berkelanjutan bagi anggotanya (Habibah & Sucipto, 2020).

Menurut penelitian terdahulu, penyandang disabilitas tunanetra menghadapi berbagai masalah penting terkait diskriminasi, hambatan struktural, dan tekanan psikologis. Pristaliona et al. (2024) menceritakan kesulitan yang dihadapi individu tunanetra dalam mencapai kemandirian melalui dukungan sosial, motivasi internal, dan bantuan teknologi. Penelitian ini lebih fokus pada pengalaman pribadi pekerja tunanetra tanpa mempertimbangkan bagaimana komunitas membentuk resiliensi anggota melalui interaksi dan kegiatan bersama (Pristaliona et al., 2024). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Habibah & Sucipto (2020) mengenai Komunitas Sahabat Mata di Semarang menunjukkan bahwa dukungan sosial sebaya efektif membantu mengurangi problem kesehatan mental tunanetra melalui dukungan emosional,

apresiasi, dan informasi. Namun, penelitian ini masih terbatas pada fungsi dukungan sosial sebagai solusi gangguan mental, belum mengeksplorasi bagaimana proses interaksi, pengalaman subjektif, dan dinamika komunitas berkontribusi pada pembentukan resiliensi sebagai suatu proses psikososial yang lebih luas seperti menumbuhkan kepercayaan diri, kemampuan menghadapi tantangan, dan membangun identitas positif (Habibah & Sucipto, 2020).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi penyandang disabilitas tidak hanya ditentukan oleh faktor individu seperti kemampuan *coping* atau kekuatan internal, tetapi sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung (Heppe et al., 2020). Beberapa studi menegaskan bahwa jejaring komunitas membantu penyandang tunanetra dalam mengembangkan strategi adaptasi, meningkatkan kemandirian, serta memperluas kemampuan partisipatif di ruang sosial. Komunitas yang memiliki program pelatihan keterampilan, pendampingan emosional, dan ruang advokasi terbukti mampu memperkuat *self-efficacy* dan harapan masa depan para anggotanya (Marfai et al., 2025). Namun penelitian yang secara khusus menyoroti bagaimana komunitas berperan dalam membangun resiliensi dengan pendekatan fenomenologis masih terbatas, terutama pada komunitas lokal seperti Sahabat Mata. Adanya komunitas seperti Komunitas Sahabat Mata (KSM) memiliki dampak besar bagi penyandang disabilitas karena menempatkan mereka dalam lingkungan sosial yang nyata dan inklusif. Melalui interaksi langsung dengan sebaya dan masyarakat, individu memperoleh rasa kontrol, kekuatan, dan kesempatan untuk menantang stigma. Dengan menyeimbangkan perlindungan dan tantangan, lingkungan ini menjadi platform holistik yang efektif dalam menumbuhkan ketahanan dan inklusi sosial dalam konteks kehidupan nyata (Whitelaw et al., 2024).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana komunitas, khususnya Komunitas Sahabat Mata, berkontribusi terhadap resiliensi penyandang disabilitas tunanetra melalui pengalaman subjektif yang mereka alami sebagai anggota. Penelitian ini berangkat dari gagasan bahwa resiliensi tidak hanya dihasilkan dari kekuatan individu, tetapi juga dari dukungan sosial yang nyata dan berkelanjutan yang diberikan komunitas. Interaksi sehari-hari dalam komunitas, seperti kegiatan rutin, dukungan emosional, hubungan interpersonal, serta kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial, diyakini mampu menguatkan kepercayaan diri, menciptakan identitas positif, serta membantu penyandang disabilitas menghadapi berbagai tantangan sosial maupun psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat pendekatan fenomenologi untuk menangkap makna pengalaman hidup anggota komunitas secara lebih mendalam, sehingga

dapat menjelaskan bagaimana proses hubungan sosial, nilai kebersamaan, serta dukungan sebaya dalam komunitas mampu membentuk resiliensi secara natural dan berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana komunitas dapat menjadi tempat yang aman sekaligus wadah pemberdayaan, yang memiliki peran penting dalam membangun ketahanan atau resiliensi penyandang disabilitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. KAJIAN TEORITIS

Istilah resiliensi digunakan untuk menunjukkan kemampuan individu untuk kembali ke kondisi sebelumnya dengan cepat. Dugan dan Coles (1991) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kepastian untuk pulih dan bangkit dari kekecewaan, hambatan, dan kemunduran (Suharyono et al., 2020). Luthar & Cicchetti, (2000) menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Dalam konteks penyandang disabilitas, resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan personal untuk menghadapi hambatan fisik, tetapi juga kapasitas adaptif dalam menghadapi stigma, keterbatasan akses, serta tekanan psikologis maupun sosial.

Reivich, K. & Shatté, (2002) mengembangkan teori resiliensi yang terdiri dari tujuh aspek utama yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, kemampuan menganalisis masalah, efikasi diri, empati, dan pencapaian. Regulasi emosi dapat dimaknai sebagai kemampuan individu dalam mengontrol emosi, pikiran, konsentrasi, serta tingkah laku yang bagus. Pengendalian impuls dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk menunda atau mengurangi keinginan untuk memuaskan namun bersifat tidak penting. Optimism merupakan kemampuan individu dalam memikirkan sesuatu yang positif, tidak mudah menyerah dan hidup dengan penuh keyakinan. Kemampuan menganalisis masalah mencakup kemampuan dalam mengenali akar permasalahan yang ada dan mencari Solusi untuk menyelesaikannya. Efikasi diri dapat dimaknai sebagai kepercayaan individu atas usaha yang telah dilakukan. Empati merupakan kemampuan individu untuk memahami situasi emosional dan perilaku individu lain yang mampu menumbuhkan sikap interpersonal yang baik. Dan pencapaian Adalah kemampuan individu untuk meningkatkan nilai dirinya berdasarkan pengalaman yang telah dilalui (Tati et al., 2025). Aspek-aspek ini menjadi landasan penting dalam memahami bagaimana penyandang disabilitas dapat membangun ketangguhan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, regulasi emosi dan kendali impuls membantu individu mengelola reaksi terhadap tekanan, optimisme mempengaruhi pandangan positif terhadap masa depan, analisis kausal membantu memahami sumber masalah, empati memperkuat hubungan interpersonal,

self-efficacy meningkatkan keyakinan diri, dan pencapaian mendorong individu mencari peluang dan dukungan eksternal. Seluruh aspek ini berkontribusi terhadap pemulihan dan adaptasi yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Penelitian kuantitatif oleh Tati et al., (2025) tentang pelatihan pendidik proaktif untuk membentuk resiliensi pada guru SD menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor resiliensi dan pengetahuan peserta pelatihan. Skala resiliensi tersebut didasarkan pada tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002). Selanjutnya, penelitian kualitatif oleh Nurleni & Tulis, (2019) tentang dinamika resiliensi pada ibu-ibu penyintas KDRT dan kekerasan fisik yang bergabung dalam Komunitas Bunda Sehati menunjukkan bahwa komunitas tersebut sangat berperan dalam membentuk resiliensi ibu-ibu penyintas karena komunitas tersebut menjadi ruang aman untuk saling mengutarakan perasaan dan pemulihan psikologis penyintas. Selain itu, komunitas juga menjadi wadah pemberdayaan ekonomi seperti usaha kue, usaha jahit baju, dan usaha kerajinan tangan lainnya. Individu dalam komunitas juga saling memberikan dukungan sosial untuk membantu mengurangi beban stigma. Penelitian tentang resiliensi komunitas selanjutnya oleh Zuhroni, (2020) yang berjudul “Dari Ritual Menuju Resiliensi: Peran Ibadah dalam Membentuk Komunitas Pasca krisis” memperoleh temuan bahwa ritual ibadah seperti berdzikir, zakat, puasa, dan bentuk ibadah lainnya mampu membangun ketahanan komunitas, memperkuat jaringan sosial, dan mendukung pemulihan ekonomi.

Komunitas Sahabat Mata merupakan salah satu bentuk komunitas pemberdayaan penyandang disabilitas, khususnya penyandang hambatan penglihatan. Melalui berbagai kegiatan seperti pelatihan keterampilan, pendampingan sosial, dan aktivitas kolaboratif, komunitas ini menyediakan lingkungan yang memungkinkan anggotanya mengembangkan potensi diri dan memperluas relasi sosial. Komunitas Sahabat Mata merupakan kumpulan penyandang disabilitas tunanetra yang didirikan sejak 1 Mei 2008 dengan sekretariat yang familiar disebut “Rumah Sahabat” dan dua asrama sebagai pusat kegiatan yayasan sahabat mata untuk mengadakan pertemuan dan kegiatan. Yayasan Komunitas Sahabat Mata telah merangkul 203 penyandang tunanetra sejak 2008 (Noor, 2014).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif partisipan mengenai peran Komunitas Sahabat Mata dalam membentuk resiliensi mereka. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Desember 2025. Partisipan penelitian merupakan anggota Komunitas Sahabat Mata dan pengelola Komunitas Sahabat Mata berjumlah 3 orang. Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, observasi partisipatif dan dokumentasi. Wawancara dilaksanakan secara langsung kepada partisipan di kediaman mereka. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer berupa hasil wawancara dan observasi dan data sekunder berupa postingan instagram.

Proses pengumpulan data diawali dengan menentukan permasalahan penelitian dan informan penelitian. Kemudian melakukan studi literatur, penyusunan pedoman wawancara hingga pengurusan izin penelitian. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data melalui wawancara dengan partisipan, observasi partisipatif. Kemudian dilanjutkan dengan analisis data penelitian melalui proses transkripsi, reduksi, dan dikategorikan sesuai tema-tema yang muncul dari partisipan.

Analisis data yang digunakan adalah analisis model Miles & Huberman, (1994) yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pertama, reduksi data dengan memilih, menyederhanakan dan mengumpulkan informasi-informasi penting yang diperoleh pada saat wawancara mengenai permasalahan penelitian menjadi ringkasan yang lebih spesifik, relevan dan bermakna. Kedua, penyajian data dilakukan dengan menyusun informasi yang telah direduksi dalam bentuk yang terstruktur yang telah diperoleh dalam bentuk tabel dan narasi yang mempermudah proses penarikan kesimpulan. Ketiga, penarikan kesimpulan melalui pemahaman makna, penafsiran dan penyimpulan makna. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Validasi data dilakukan dengan triangulasi sumber dalam penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada anggota dan pengurus Komunitas Sahabat Mata (KSM) dapat ditemukan beberapa peranan Komunitas Sahabat Mata memiliki peranan terhadap pembentukan resiliensi anggota penyandang disabilitas. Peran Komunitas Sahabata Mata dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran peran Komunitas Sahabat Mata terhadap resiliensi penyandang disabilitas.

Aspek	Informan 1 (bergabung 5 bulan)	Informan 2 (bergabung sejak semester 1)	Informan 3 (bergabung sejak SMA)
Regulasi emosi	KSM memberikan ruang dukungan emosional. Namun informan memilih untuk menyembunyikan kesedihan dan tekanan (<i>emotional suppression</i>)	Kemampuan regulasi emosi berkembang melalui dukungan sosial yang konsisten terutama dari salah satu anggota komunitas yang dipercaya informan.	Regulasi emosi baik dan semakin meningkat sejak bergabung ke KSM serta pemerolehan strategi baru dalam meregulasi emosi yang efektif dari KSM.
Pengendalian impuls	Bergabung di KSM dan menghadapi tantangan yang dialami membentuk kesabaran dan menahan diri untuk mengungkapkan emosi secara langsung lewat kontrol diri.	Dalam pengendalian impuls, dorongan untuk menyerah dapat dikendalikan karena nasihat dan penguatan dari anggota komunitas yang mendorongnya berpikir lebih rasional sebelum bertindak..	Kemampuan menahan reaksi spontan ketika menghadapi ejekan dan diskriminasi dari lingkungan sekitar yang kurang menyenangkan karena nasihat yang ia dapat dari KSM.
Optimisme	Optimisme muncul akibat kemandirian finansial, dan pengembangan diri yang terjadi selama di komunitas sahabat mata.	Optimisme berkembang ketika informan melihat bahwa penyandang disabilitas lain mampu mandiri, sehingga ia lebih yakin pada masa depannya dan memiliki tujuan baru seperti menjadi guru Qur'an Braille.	Optimisme tampak dari perencanaan masa depannya mulai dari SD hingga SMA, dan kemauan diri untuk melanjutkan kuliah meskipun memiliki keterbatasan dan kendala finansial.
Causal Analysis	Arahan yang dan koreksi yang diberikan selama di KSM membentuk untuk menganalisis kesalahan dan alternatif penyelesaian, terlebih berkaitan dengan tugasnya.	Diskusi dan saling berbagi cerita bersama teman KSM membantu informan memahami bahwa masalah yang dihadapi tidak selalu berasal dari dirinya, sehingga ia mampu melihat situasi secara lebih objektif.	Kemampuan menganalisis penyebab situasi sulit dengan baik, dibantu dengan penerimaan sehingga informan tidak terlarut dalam emosi negatif akibat masalahnya.
Efikasi Diri	KSM membantu melihat kemampuan, membuka kesempatan menjadi motivator, meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuan diri.	Efikasi diri informan meningkat melalui berbagai kegiatan seperti <i>public speaking</i> , siaran radio, pengajian bersama dan pembelajaran Braille yang membuatnya merasa lebih mampu dan percaya diri.	Setelah bergabung dengan komunitas sahabat mata, keyakinan dirinya, menerima kekurangan dan kelebihannya serta kemauan belajar yang baik.
Empati	Dukungan sosial di KSM meski tidak secara langsung membantu bertahan dan memahami kondisi.	Kebiasaan saling berinteraksi dan mendukung membuat informan lebih memahami orang lain dan merasa memiliki kedekatan emosional dengan anggota komunitas.	Empati yang baik ditunjukkan dengan cara berkomunikasi dengan anggota KSM. Toleransi dan sikap tolong menolong antar individu dalam komunitas sangat tinggi sehingga membentuk sifat empati yang baik.
Pencapaian	KSM menyediakan peluang untuk pencapaian baru sebagai karyawan radio, motivator dan pembentukan keterampilan sosial yang membantu untuk <i>survive</i> .	Pencapaian berupa berkurangnya rasa malu, peningkatan kemampuan sosial, dan penguasaan keterampilan baru sebagai hasil dukungan komunitas.	peningkatan pencapaian belajar signifikan sejak di KSM, karena pemakaian komputer bicara yang membantu proses belajar informan.

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa Komunitas Sahabat Mata (KSM) memiliki peranan dalam berbagai aspek resiliensi penyandang disabilitas yang tergabung disana. Komunitas Sahabat mata berhasil membentuk regulasi emosi anggotanya melalui berbagai macam proses yang terjadi di dalam lingkungan komunitas maupun internal individu mulai dari dukungan sosial, manajemen pikiran sampai *coping* spiritual sesuai dengan kondisi dan permasalahan yang mereka alami. Namun, pada pengurus yang bergabung belum lama, cenderung memanfaatkan kontrol diri dan *emotional suppression* dalam meregulasi emosi. Sebagaimana diungkapkan informan 1 ‘...*Ya apa ya kayak saling dukung aja gitu sih. Saling nyemangatin.....mungkin di hati pengen nangis, tapi ngeliatin ke orang itu jangan sampai kalau kita tuh lagi ada masalah gitu kan.*’(I1). Hal ini menunjukkan bahwa strategi awal dalam mengelola emosi terkadang dilakukan dengan menekan emosi negatif.

Berbeda halnya dengan informan 3 ”... disini semua itu sudah teranggap ya sama saudara sendiri....pemilik yayasan itu selalu memberikan kayak ibaratnya wejangan lah kayak tentang bagaimana kita itu harus tetap bersyukur ternyata banyak orang yang support dengan saya berarti kan saya kecemasan itu bisa hilang karena kita kan terhibur (I3). Sehingga mekanisme regulasi yang digunakan adalah berdasarkan dukungan sosial. Selain itu pada informan 2 juga memanfaatkan bercerita dan *cognitive reframing* dalam meregulasi emosi. Sebagaimana diungkapkan ”Eh, pengalaman aku ada masalah gitu....enggak aku sendirian, maksudnya ada teman-teman yang tahu, support gitu. Terus juga kalau teman-teman ada masalah juga sama, cerita juga. Jadi, saling itu, saling membantu, saling men-support gitu. (I2)

Dalam aspek pengendalian impuls, Komunitas Sahabat Mata (KSM) membantu dalam pengendalian impuls melalui dukungan, mekanisme *coping* berupa religiusitas, bahkan kesabaran dan kontrol diri yang terbentuk melalui komunitas ini. Mereka sepenuhnya menyadari bahwa segala hal pasti memiliki tantangan yang perlu dihadapi, namun kontrol internal menjadi hal yang penting untuk dilakukan dalam merespon emosi yang muncul. Informan ke 3 mengungkapkan bahwa ”kalau saya sih lebih ke *istighfar* ya kak karena kan dorongan itu ingin melawan kan bukan dari luar kita tapi dalam diri”(I3). Dari aspek optimisme, Komunitas sahabat Mata (KSM) menjadi sarana dalam menumbuhkan optimisme, khususnya berkaitan dengan perspektif mengenai masa depan. Informan 2 mengungkapkan ”.. setelah gabung di sini kan jadi tahu, oh, iya, ternyata tuh disabilitas kayak mereka atau yang lainnya tuh bisa bekerja gitu loh. Jadi aku kayak kedepannya nanti bisa kerja gitu.”(I2). Hal tersebut menunjukkan bahwa optimisme terbentuk juga melalui adanya *role model* yang ada di lingkungan sahabat mata sehingga memfasilitasi pembentukan optimisme di dalam diri individu.

Optimisme juga terbentuk melalui adanya *locus of control* internal yang baik di dalam diri individu, melalui keyakinan bahwa keterbatasan bukanlah menjadi penghalang bagi mereka untuk mencapai tujuan. Keyakinan ini diperkuat oleh kontrol diri dan upaya-upaya memperbaiki diri sehingga membentuk kendali atas hidup mereka. Kemandirian juga menjadi faktor penunjang optimisme mereka dalam menjalani kehidupan. ” ... Walaupun kita memiliki keterbatasan dan jangan sampai kita tuh dipandang orang tuh lemah gitu. Terkadang kan kita tuh dipandang sama orang tuh dikiranya kita gak bisa apa-apa gitu”(I1) ”....aku ya tunanetra, tapi aku yakin aku bisa melakukan segala sesuatu walaupun yang bisa orang lain lakukan, tapi dengan cara yang berbeda. (I3).

Dari aspek *causal analysis*, Komunitas Sahabat Mata (KSM) mengajarkan untuk menginterpretasikan dan melihat situasi sulit secara lebih objektif dan menyadari bahwa terdapat pelajaran di balik setiap kesulitan yang dialami. Komunitas Sahabat mata membantu dalam mengarahkan atribusi agar tidak membuat individu mengarah kepada *self blame* atau *ruminatation*. Sebagaimana diungkapkan ”...cerita aku tadi itu terlambat gara-gara dia seharusnya.... Akhirnya udah selesai gitu kan. Terus dari sebagian itu yang staff tuh bilang kayak gini sama aku, ya udah toh, semua itu kan memang sudah itu, jalannya ya kayak gitu, semua orang nggak akan tahu toh, kalau kayak gitu akan terjadi cobalah lihat-lihat ini aja kamu kalau enggak ada masalah kayak gini apa kamu bisa mengambil pelajaran dari semua itu” (I3). Hal tersebut menunjukkan bahwa KSM mengarahkan setiap anggota tidak hanya untuk menyelesaikan masalah-masalahnya tapi menitikberatkan kepada bagaimana setiap individu bisa mengambil pelajaran dari masalah yang dialami. Sehingga menjadi pengalaman negatif untuk mengarahkan perilaku di masa depan yang memungkinkan mereka menghadapi masalah secara lebih objektif dan tidak terlarut dalam emosi negatif.

Causal analysis juga terlihat dalam konteks penyiaran radio yang menunjukkan adanya umpan balik konkret dari staff dalam KSM untuk meningkatkan perbaikan diri. Lingkungan sahabat mata yang penuh kesabaran dan ketekunan selalu memberikan arahan terperinci ketika mereka mengalami kesalahan, khususnya dalam penyiaran radio. Sebagaimana diungkapkan ”...tapi hampir nyerah kemarin juga.kayak, ih kok gini ya, gitu. Tapi karena ya, yang ngajarinnya juga sabar, gitu. Jadinya saya ke, apa ya, jadinya kayak, oh iya orang yang ngajarinnya aja sabar kok, gitu. Jadinya, jadi saya nya tambah semangat”(I1). Sehingga lingkungan yang mendukung berpengaruh terhadap penguatan *causal analysis* yang mengarahkan pembentukan resiliensi penyandang disabilitas.

Dari aspek efikasi diri, Komunitas Sahabat Mata (KSM) memberikan wadah dalam pembentukan *self efficacy* dengan memberikan kesempatan dalam mengembangkan potensi yang mereka miliki dalam berbagai aspek mulai dari kepercayaan diri, penyiaran radio, *public speaking* dan belajar keterampilan-keterampilan lainnya yang menunjang masa depan mereka. Komunitas Sahabat Mata tidak hanya membuat mereka mengenali kelemahan yang mereka miliki tapi juga mengembangkan potensi, sehingga hal ini turut berpengaruh terhadap pembentukan *self efficacy*. Menurut tuturan informan ” ..kalau dulu itu lebih ke cenderungnya tuh kayak sedih banyak sedihnya jadi disini lebih apa ya menemukan jati diri lah setelah mengenal komunitas..Kan aku juga mau belajar banget untuk ini, untuk apa namanya, untuk komputer bicara... jadi udah mulai mandiri, nggak nyusahin orang lagi.”” (I3). Sehingga hal

tersebut menunjukkan bahwa pembentukan *self efficacy* ditunjang oleh kemampuan dalam mengenali dan menerima diri sendiri dengan disertai oleh kemauan untuk belajar.

Komunitas Sahabat Mata (KSM) dapat memfasilitasi pembentukan empati yang baik yang tercermin dari adanya dukungan sosial yang membantu para anggota maupun staff untuk bertahan dengan kondisi disabilitas yang mereka alami. Kebiasaan saling mendukung, menasehati, tolong menolong mengembangkan kemampuan mereka untuk memiliki kedekatan emosional satu sama lain melalui kebersamaan dan toleransi. Menurut tuturan informan ” *...ini kita diajarkan bukan apa yang diajarkan untuk saling menghargai, karena disini itu kita dilatih bagaimana konsep kebersamaan, nah gimana caranya kita berbaur kalau mau kemana-mana kita kasih tau. mereka mau kayak nitip apa enggak terus mereka mau apa ada yang bisa dibantu apa enggak kayak gitu*” (I3).

Komunitas sahabat mata juga membuka ruang bagi para anggota maupun pengelola untuk menghasilkan berbagai macam pencapaian baik dari aspek karir, sosial maupun akademik. Tidak hanya membuka ruang, KSM juga memfasilitasi dalam proses pembentukan pencapaian seperti menjadi motivator, kemampuan belajar melalui pengenalan teknologi bagi disabilitas, serta kemampuan lainnya seperti kepercayaan diri, membaca Qur’an, penyiaran radio, keterampilan sosial yang membantu mereka untuk bertahan. Sebagaimana diungkapkan oleh informan ” *...Di Sahabat Mata ini teman-teman yang tunanetra yang emang belum sama sekali bisa baca, akhirnya udah pada sekarang baca Qurannya lancar*” (I1). Informan 3 juga menuturkan ” *..Orangnya awalnya introvert, jadi enggak suka berbaur ya pokoknya individualis banget gitu. terus setelah gabung disini aku bisa tahu bagaimana kita tuh bukan orang yang hidup cuman sendiri tapi manusia itu kan makhluk sosial jadi memang kita tuh harus berbaur sama orang lain gitu*” (I3).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Komunitas Sahabat Mata memainkan peran penting dalam membentuk resiliensi penyandang disabilitas tunanetra KSM. Proses pembentukan resiliensi tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui interaksi sosial, dukungan sebaya, pembiasaan aktivitas komunitas serta penguatan spiritual dan emosional. temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Habibah & Sucipto (2020); Marfai et al., (2025) yang menyatakan bahwa komunitas merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap pembentukan resiliensi penyandang disabilitas.

Pada aspek regulasi emosi, anggota KSM menunjukkan perkembangan yang berbeda berdasarkan lama keterlibatan mereka dalam komunitas. Anggota baru cenderung menggunakan strategi menekan emosi negatif (*emotional suppression*), yaitu upaya sadar saat mengalami perasaan negatif untuk menahan atau menyembunyikan emosi. Penelitian

menunjukkan bahwa teknik ini memang dapat mengurangi ekspresi emosi secara lahiriah. Namun, efektivitasnya dalam mengurangi pengalaman emosi negatif secara internal masih diperdebatkan, dan hal itu sering menyebabkan masalah psikologis dan fisiologis (Trentini & Dan-Glauser, 2025). Namun, anggota yang sudah lebih lama bergabung memperoleh strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti bercerita kepada teman sebaya, meminta nasihat, dan memanfaatkan coping spiritual. Proses bercerita ini sejalan dengan konsep dukungan sosial emosional yang membantu individu menjalani tekanan psikologis secara lebih sehat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Habibah & Sucipto (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sebaya dalam komunitas Sahabat Mata mampu mengurangi kecemasan dan membentuk stabilitas emosi anggota penyandang tunanetra. Komunitas berperan dalam membentuk kemampuan anggota untuk mengelola reaksi spontan, terutama ketika menghadapi kritik, ejekan, atau tekanan emosional (Kiadarbandsari, 2025). Interaksi di komunitas mengajarkan anggota untuk berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, salah satunya melalui nasihat yang diberikan anggota senior, maupun coping religius seperti istighfar yang digunakan anggota sebagai penguat kontrol diri. Nilai-nilai religius dan nasihat moral yang diberikan dalam komunitas membantu individu mengendalikan dorongan impulsif dan memilih respons yang lebih matang (Fatmawati et al., 2025). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang penuh kehangatan dapat memperkuat kontrol diri individu.

Aspek optimisme juga berkembang secara signifikan pada anggota KSM, anggota KSM menumbuhkan harapan positif melalui kehadiran *role model* sesama penyandang disabilitas yang mampu bekerja dan mandiri. Lingkungan komunitas yang memberi motivasi dan ruang pengembangan diri membuat anggota semakin yakin terhadap masa depan mereka. Temuan ini sejalan dengan Whitelaw et al. (2024) yang menegaskan bahwa komunitas inklusif dapat meningkatkan harapan dan orientasi masa depan penyandang disabilitas melalui keterlibatan sosial yang bermakna. Selain itu dalam aspek causal analysis, anggota KSM belajar menafsirkan masalah secara lebih objektif melalui diskusi dan umpan balik dari staf maupun teman sebaya. Komunitas memberikan ruang refleksi sehingga mereka tidak menyalahkan diri sendiri, tetapi menjadikan pengalaman sulit sebagai pelajaran. Hal ini memperkuat temuan Nurleni & Tulis, (2019) yang menunjukkan bahwa kelompok dukungan membantu anggotanya mengembangkan cara berpikir lebih realistis dan adaptif dalam menghadapi tantangan.

Keyakinan diri anggota KSM terlihat meningkat setelah anggota dilibatkan dalam berbagai kegiatan seperti penyiaran radio, membaca Al-Qur'an Braille, maupun pelatihan teknologi. Kesempatan ini membangun rasa mampu dan kepercayaan diri yang kuat. Temuan ini konsisten dengan penelitian Pristaliona et al. (2024) yang menegaskan bahwa dukungan

sosial dan kesempatan aktualisasi diri merupakan faktor kunci dalam membentuk kemandirian penyandang disabilitas penglihatan. Pada aspek empati, interaksi yang intens, budaya saling membantu, serta kedekatan emosional antar anggota KSM membentuk sensitivitas sosial yang tinggi, di mana para anggota terbiasa memahami kondisi orang lain dan menunjukkan kepedulian dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan Habibah & Sucipto (2020), yang menunjukkan bahwa Komunitas Sahabat Mata mendorong hubungan interpersonal yang kuat melalui pengajian rutin, aktivitas kelompok, dan komunikasi terbuka. Selain itu, KSM juga menyediakan banyak kesempatan bagi anggotanya untuk meraih beragam pencapaian, baik dalam bidang sosial, akademik, maupun teknologi, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan memotivasi mereka untuk mengejar tujuan hidup yang sebelumnya dianggap sulit dicapai.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Komunitas Sahabat Mata diperoleh temuan bahwa Komunitas Sahabat Mata memiliki peran yang kuat dalam membentuk resiliensi penyandang tunanetra melalui dukungan sosial yang intens, kegiatan sehari-hari, dan hubungan interpersonal antar anggota komunitas. Komunitas Sahabat Mata membantu anggotanya mengembangkan regulasi emosi yang baik, membantu satu sama lain untuk mengendalikan impuls, dan membangun optimisme antar anggotanya melalui *modelling* dan kesempatan untuk mengembangkan diri melalui kegiatan-kegiatan yang telah disediakan komunitas. Oleh karena itu, resiliensi anggota komunitas dapat terbentuk melalui proses sosial dan proses psikologis yang berlangsung secara terus-menerus.

Hasil penelitian selanjutnya memungkinkan bagi komunitas untuk memperkuat program pendampingan emosional, pelatihan keterampilan, dan sistem mentoring agar anggota baru mampu berkembang secara optimal. Anggota komunitas selanjutnya diharapkan lebih aktif untuk mengikuti program yang diadakan oleh komunitas untuk mengasah keterampilan, kemandirian, minat, dan bakat serta rasa percaya diri anggotanya. Selain itu, dukungan juga diperlukan terhadap komunitas dari pemerintah atau lembaga sosial supaya operasionalisasi komunitas tetap dapat berjalan dengan baik. Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menambahkan partisipan yang lebih variatif dan studi longitudinal supaya perkembangan resiliensi dapat ditinjau perkembangannya.

DAFTAR REFERENSI

- Abadi, S., Yaum, L. A., & P, N. C. (2025). Problematika disabilitas dalam mengikuti perkuliahan. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(5), 1224–1234.
- Fatmawati, C., Pratama, H., Hariry, S., & Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2025). Peran nilai-nilai religius dalam pembentukan perilaku sosial: Tinjauan psikologi agama terhadap interaksi antarpribadi. *OJS.Ruangpublikasi.Com*, 01(03), 3089–0128. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/667>
- Habibah, U., & Sucipto, A. (2020). Building peer social support as a mental disorder solution for the blind. *Journal of Adolescent Research*, 1(1). <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5774>
- Heppe, E. C. M., Kef, S., de Moor, M. H. M., & Schuengel, C. (2020). Loneliness in young adults with a visual impairment: Links with perceived social support in a twenty-year longitudinal study. *Research in Developmental Disabilities*, 101, 103634. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103634>
- Kiadarbandsari, A. (2025). Mentors' supporting approaches of mentees' cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Adolescent Research*, 40(3), 738–773. <https://doi.org/10.1177/07435584231163568>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Marfai, A. Z., Wulandari, S., Mu'afa, N. A., Defri, T., & Nur Lyansari, K. (2025). Dakwah inklusif: Strategi pengembangan diri penyandang tunanetra pada Yayasan Komunitas Sahabat Mata Semarang. *Academic Journal of Da'wa and Communication*, 6(1), 19–38. <https://doi.org/10.22515/ajdc.v6i1.10190>
- Noor, A. (2014). Pemberdayaan ekonomi tunanetra komunitas Sahabat Mata Desa Jatisari Kecamatan Mijen Semarang. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama Untuk Pemberdayaan*, 14(1), 1–16. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/dimas/article/view/388>
- Nurleni, E., & Tulis, R. S. (2019). Dinamika resiliensi penyintas dalam komunitas bunda sehat Palangka Raya. *Jurnal Sosiologi*, II(2), 50–63.
- Pristaliona, I., Afandi, H. V., & Latipun, L. (2024). Exploring the independence and support networks of blind individuals: A qualitative investigation. *Social Science and Humanities Journal*, 8(08), 4536–4545. <https://doi.org/10.18535/sshj.v8i08.1260>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. OALib.

- Rohman, Y. F. (2019). Eksklusi sosial dan tantangan penyandang disabilitas penglihatan terhadap akses pekerjaan. <https://doi.org/10.36256/ijrs.v1i1.25>
- Suharyono, S., Panjaitan, N. K., & Saharudin. (2020). Social relation and resilience of farming community affected by volcano eruption in the relocation area. *Forum Penelitian Agro Ekonom*, 37(2), 159–172. <https://doi.org/10.21082/fae.v37n2.2019.159-172>
- Tati, A. M., Hidayat, M., & Kinayung, D. (2025). Pengaruh pelatihan pendidik proaktif terhadap resiliensi pada guru SD. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(9), 3641–3649. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i9.6951>
- Trentini, E., & Dan-Glauser, E. (2025). Which emotion regulation strategy is efficient for whom? Reappraisal and suppression efficiency for adaptive and maladaptive personality profiles. *Journal of Personality*, 93(2), 463–488. <https://doi.org/10.1111/jopy.12948>
- Whitelaw, S., Bell, A., Mackay, A., & Hall, H. (2024). Fostering resilience in young people with intellectual disabilities using a ‘settings’ approach. *Journal of Intellectual Disabilities*, 28(2), 549–566. <https://doi.org/10.1177/17446295231168186>
- Widyastutik, C., & Pribadi, F. (2021). Makna stigma sosial bagi disabilitas di Desa Semen Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi. *E*, 10(1).
- Winnarko, H., Gafur, A., Karim, S., Rahmayanti, F., Albar, M., Syaf, G., & Opu, N. V. (2025). Peningkatan kemandirian wirausaha penyandang disabilitas Kota Balikpapan melalui pengembangan kemampuan pembuatan roti dan isian. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(6), 2789–2798. <https://doi.org/10.54082/jamsi.2112>