

Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Kesejahteraan Psikologis Praktik Spiritualitas Islam dan Kearifan Lokal Penderitaan Disleksia

Author:

Konto Iskandar
Dinata¹

Muhammad Fadhil
Yusuf²

Umi Nur Kholifah³

(Penulis: 3 Author)

Affiliation:

Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang¹²³

**Corresponding
author:**

kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id

fadhilyusuf417@gmail.com

umicahaya_uin@radenfatah.ac.id

Abstract:

Dyslexia is a specific learning disorder that not only affects academic ability, but also affects the mental health and psychological well-being of sufferers. Many individuals with dyslexia experience emotional distress, low self-esteem, and social isolation due to lack of understanding and support from their surroundings. This study aims to explore how Islamic spiritual practices and local wisdom can contribute to improving emotional intelligence and psychological well-being of dyslexic sufferers. Using a qualitative case study approach, this study involved one adolescent subject with dyslexia and several supporting informants from the family environment. The results showed that spiritual practices such as prayer, dhikr, self-reflection, and local cultural support that emphasizes the values of togetherness, acceptance, and resilience, can strengthen emotional regulation, reduce anxiety, and increase the meaning of life and self-confidence in sufferers. The integration of spirituality and local culture has proven to be an effective psychological resource in helping the adaptation process and emotional recovery of dyslexic sufferers. These findings open up opportunities for the development of cultural and religious-based intervention approaches in the fields of educational and clinical psychology.

Keywords: Dyslexia, Emotional Intelligence, Psychological Well-being, Local Wisdom, Islamic Spiritual

Author:

Konto Iskandar
Dinata¹

Muhammad Fadhil
Yusuf²

Umi Nur Kholifah³

(Penulis: 3 Author)

Affiliation:

Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang¹²³

**Corresponding
author:**

*kontoiskandardinata_
uin@radenfatah.ac.id*

*fadhilyusuf417@gmail
il.com*

*umicahaya_uin@rade
nfatah.ac.id*

Abstract:

Disleksia adalah salah satu disabilitas belajar spesifik yang mempengaruhi tidak hanya kinerja akademis tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Banyak orang dengan disleksia mengalami stres emosional, rendahnya harga diri, dan isolasi sosial akibat kurangnya pemahaman dan dukungan dari lingkungan sekitar. Penelitian ini berusaha untuk mengeksplorasi bagaimana praktik spiritualitas Islam dan kearifan lokal dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis para penderita disleksia. Studi ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif yang fokus pada seorang remaja disleksia tunggal dan anggota keluarga lainnya sebagai informan pendukung. Data menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti berdoa, membaca dzikir, merenung, dan budaya lokal yang menekankan kebersamaan, penerimaan, dan ketahanan meningkatkan regulasi emosi, mengurangi kecemasan, dan mendorong makna serta harga diri. Kombinasi spiritualitas dengan budaya lokal telah terbukti memberikan sumber daya psikologis yang efektif untuk mendukung proses adaptasi dan pemulihan emosional pada penderita disleksia. Ini menyoroti potensi untuk mengembangkan strategi berbasis budaya dan agama dalam kerangka intervensi psikologi pendidikan dan klinis.

Keywords: Disleksia, Kecerdasan Emosional, Kesejahteraan Psikologis, Kearifan Lokal, Spiritual Islam

PENDAHULUAN

Disleksia merupakan salah satu bentuk gangguan belajar spesifik (*Specific Learning Disorder*) yang ditandai dengan kesulitan dalam membaca, menulis, dan mengeja yang tidak sebanding dengan usia kronologis, tingkat kecerdasan umum, dan kesempatan belajar yang memadai (American Psychiatric Association, 2013). Di Indonesia, kesadaran masyarakat mengenai disleksia masih tergolong rendah. Akibatnya, individu dengan disleksia tidak hanya menghadapi hambatan akademik, tetapi juga tantangan psikososial seperti stigma, tekanan dari lingkungan, dan rasa rendah diri. Hal ini berimplikasi serius terhadap kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis mereka, terutama ketika kebutuhan mereka tidak dipahami dengan baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penderita disleksia sering mengalami kecemasan, frustrasi, bahkan penarikan sosial karena merasa berbeda dan tidak mampu (Snowling & Hulme, 2012). Dalam konteks ini, penting untuk melihat kondisi mereka tidak hanya dari aspek *neurokognitif*, tetapi juga dari dimensi emosional dan spiritual. Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) memainkan peran sentral dalam membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Goleman, 1995). Sementara itu, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mengacu pada perasaan positif, makna hidup, dan daya lenting dalam menghadapi tekanan hidup (Ryff & Keyes, 1995). Keduanya merupakan faktor pelindung penting dalam menghadapi tantangan hidup termasuk yang dialami oleh penderita disleksia.

Namun, intervensi yang diarahkan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita disleksia selama ini cenderung terfokus pada pelatihan akademik atau pendekatan *neurokognitif*. Pendekatan yang menekankan aspek spiritualitas dan nilai-nilai kearifan lokal masih jarang dilakukan, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Padahal, spiritualitas Islam yang mencakup praktik-praktik seperti salat, zikir, doa, dan tawakal terbukti dapat memberikan ketenangan batin, memperkuat makna hidup, dan mendukung regulasi emosi individu dalam menghadapi penderitaan (Hidayat & Supriyanto, 2020; Safira, 2022). Bimbingan agama Islam juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan

psikologis pada kelompok rentan seperti lansia dan remaja (Lihayatun Nufus, 2024).

Demikian pula, nilai-nilai kearifan lokal seperti gotong royong, penerimaan komunitas, dan rasa kekeluargaan dapat memberikan dukungan sosial dan rasa memiliki yang sangat berarti bagi mereka yang merasa terpinggirkan. Studi oleh Rahman & Najib (2022) menekankan pentingnya pendekatan psikoterapi Islami dalam menangani disleksia, termasuk dukungan lingkungan dan penanaman nilai-nilai spiritual yang aplikatif. Kajian lainnya menemukan bahwa penerapan nilai-nilai kearifan lokal dalam pendidikan mampu meningkatkan ketahanan psikologis dan rasa harga diri pada siswa dengan disleksia (Studi Kasus di SDN Babadan 2, 2025).

Kajian-kajian terdahulu juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai agama dan budaya lokal mampu meningkatkan ketahanan psikologis pada individu dengan kondisi kronis dan trauma (Nasution, 2021; Wibowo & Sari, 2019). Akan tetapi, intervensi tersebut belum banyak menyentuh populasi dengan disleksia, khususnya dalam konteks kehidupan sehari-hari di masyarakat Indonesia. Penelitian oleh Nur Hidayah (2020) bahkan menegaskan bahwa pendekatan berbasis kearifan lokal dapat menjadi kerangka yang kuat dalam menciptakan pendidikan yang lebih inklusif secara psikologis dan kultural.

Lebih lanjut, penelitian tentang kesejahteraan psikologis pada anak disleksia umumnya lebih banyak menyoroti peran keluarga, terutama ibu (Riza, 2024), namun belum banyak mengeksplorasi bagaimana subjek itu sendiri memaknai penderitaannya dan membangun kekuatan dari dalam. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara teori yang berkembang dalam literatur internasional dan kondisi nyata di lapangan, di mana penderita disleksia masih jarang mendapat intervensi yang holistik, personal, dan berbasis nilai-nilai yang mereka hayati.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana praktik spiritualitas Islam dan kearifan lokal diaplikasikan oleh individu dengan disleksia dalam kehidupan sehari-hari, serta sejauh mana praktik tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi terhadap pengembangan pendekatan intervensi psikologis yang lebih kontekstual, humanistik, dan sesuai dengan realitas budaya Indonesia.

Pertanyaan penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana praktik spiritualitas Islam dan nilai-nilai kearifan lokal diterapkan oleh penderita disleksia dalam kehidupan sehari-hari?
2. Bagaimana pengaruh praktik tersebut terhadap kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis mereka?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, bertujuan untuk memahami pengalaman refleksi diri (muhasabah) dan dinamika emosional seorang remaja dalam menghadapi tekanan hidup, serta peran nilai-nilai spiritual Islam dalam proses tersebut.

Variabel atau Konsep yang diteliti

Konsep utama yang dikaji dalam penelitian ini adalah refleksi diri (muhasabah), dinamika emosi, serta peran nilai-nilai spiritual Islam seperti salat, zikir, doa, dan istighfar dalam membantu subjek menghadapi tekanan psikologis. Refleksi diri didefinisikan sebagai proses kontemplatif individu dalam mengevaluasi perasaan, tindakan, dan nilai-nilai hidupnya, khususnya saat menghadapi tekanan atau peristiwa bermakna. Dinamika emosi meliputi kemampuan mengenali, mengekspresikan, serta mengelola perasaan seperti marah, sedih, dan menyesal.

Metode Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam hal ini, subjek dipilih karena memiliki pengalaman kehidupan yang relevan dengan tema muhasabah dan tekanan emosi di usia remaja.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja laki-laki berusia 18 tahun (inisial EA) yang memiliki latar belakang kehidupan di lingkungan marginal dan pernah mengalami konflik sosial serta keterlibatan dalam tindakan yang mengarah pada pelanggaran hukum. Subjek tinggal bersama neneknya di

kawasan Mata Merah, Palembang. Karakteristik demografis subjek mencakup usia remaja akhir, laki-laki, dan memiliki pengalaman pendidikan formal yang terbatas serta pernah berinteraksi dengan sistem hukum. Peneliti memiliki peran sebagai fasilitator wawancara dan membangun hubungan empatik dengan subjek untuk memperoleh data yang mendalam.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan indikator muhasabah, regulasi emosi, dan spiritualitas Islam. Contoh pertanyaan dalam pedoman wawancara meliputi:

- “Apa yang kamu rasakan saat salat atau berzikir?”
- “Pernahkah kamu merenungkan kesalahan yang pernah kamu lakukan?”
- “Bagaimana kamu merespons tekanan atau stres dalam kehidupanmu?”

Validitas dalam penelitian kualitatif dijaga melalui triangulasi data dan member checking.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus tunggal dengan pendekatan fenomenologis, yang memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif subjek secara mendalam. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menggali makna pengalaman hidup dan refleksi spiritual secara kontekstual. Untuk menjamin kredibilitas data, peneliti melakukan verifikasi silang melalui refleksi ulang bersama subjek (member check), pencatatan mendalam (field note), serta refleksi pribadi peneliti selama proses pengumpulan data.

Prosedur Pengambilan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam selama ± 60 menit di tempat yang aman dan nyaman bagi subjek. Peneliti terlebih dahulu membangun rapport, lalu melakukan eksplorasi terhadap pengalaman emosional subjek, pengalaman religius, dan pandangan terhadap refleksi diri. Seluruh wawancara direkam dan ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis secara tematik.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) untuk mengidentifikasi pola-pola makna dari narasi subjek. Proses analisis mencakup tahap familiarisasi dengan data, pengkodean, pencarian tema, dan interpretasi makna berdasarkan teori refleksi diri dan spiritualitas Islam.

HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian berinisial EA, seorang remaja laki-laki berusia 18 tahun yang tinggal di kawasan Mata Merah, Palembang, bersama neneknya. Ia berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi terbatas dan pernah mengalami pengalaman hidup yang keras, seperti keterlibatan dalam pergaulan bebas dan konflik sosial. Pendidikan formalnya tidak tuntas, dan ia pernah mengalami tekanan psikologis berat yang mengarah pada perasaan putus asa dan kehilangan arah hidup. Dalam beberapa tahun terakhir, EA mulai menjalani proses perubahan melalui pendekatan spiritual, terutama melalui praktik salat, zikir, dan doa. Ia mulai menemukan makna hidup baru melalui refleksi diri dan pemahaman agama. Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dianalisis secara tematik, diperoleh beberapa tema utama yang mencerminkan proses refleksi diri (muhasabah), dinamika emosi, dan peran spiritualitas Islam dalam kehidupan subjek.

Subjek penelitian menunjukkan kesadaran mendalam terhadap kesalahan-kesalahan yang dilakukannya di masa lalu. Pengalaman hidup yang keras, termasuk keterlibatannya dalam pergaulan bebas dan membuat orang terdekatnya seperti neneknya merasakan kesedihan, menimbulkan penyesalan yang mendalam. Hal ini menjadi titik balik bagi proses perubahan dalam dirinya. Ia mengungkapkan, *"Kadang malam-malam aku mikir, dosa aku udah numpuk. Aku dulu sering bikin nenek sedih, sering ikut orang-orang yang salah. Kadang aku nangis sendiri habis salat."* Penyesalan ini menjadi pintu masuk muhasabah, yang kemudian memicu subjek untuk menilai kembali arah dan tujuan hidupnya.

Dalam menghadapi emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan kekecewaan, subjek menggunakan praktik keagamaan sebagai strategi utama dalam menenangkan diri. Ia mengandalkan salat, zikir, dan wudhu sebagai bentuk pengendalian diri secara spiritual dan emosional. Subjek mengatakan, *"Kalau hati aku lagi panas, biasanya aku wudhu, terus salat. Habis itu tenang. Kayak ada yang dikeluarin dari dada."* Hal ini menunjukkan bahwa praktik ibadah tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi juga menjadi mekanisme pengelolaan emosi yang efektif bagi subjek.

Lebih jauh, proses muhasabah atau refleksi diri menjadi bagian penting dalam regenerasi emosional subjek. Ia sering merenung di waktu-waktu sepi, terutama setelah melaksanakan ibadah, untuk mengevaluasi hidupnya dan menyadari keberadaan serta tujuan hidupnya. Dalam wawancaranya, ia menyampaikan, *"Kalau malam sendiri suka kepikiran, 'Aku hidup buat apa sih?'. Tapi makin aku mikir, makin sadar, kalau hidup ini buat nyari ridho Allah."* Proses reflektif ini membantunya memperbaiki sikap, menjauhi konflik, dan memilih untuk menjalani kehidupan yang lebih positif.

Akhirnya, subjek mengungkapkan bahwa kedekatannya dengan nilai-nilai agama memberinya makna hidup yang baru. Ia tidak lagi merasa hidupnya kosong, melainkan mulai memahami arah dan tujuan hidup yang lebih baik. Kedekatan spiritual yang ia bangun telah memberinya ketenangan batin sekaligus membentuk identitas diri yang lebih positif. Sebagaimana diungkapkannya, *"Dulu aku hidup kayak nggak ada arah, sekarang aku pengen jadi orang yang bermanfaat, minimal nggak nyusahin orang."* Spiritualitas Islam menjadi fondasi penting dalam membangun motivasi untuk menjalani hidup yang lebih bermakna dan berdaya guna.

Hasil Penelitian Kualitatif

Subjek EA merupakan seorang remaja berusia 18 tahun yang memiliki pengalaman hidup cukup kompleks, terutama berkaitan dengan masa sekolah, lingkungan sosial, dan proses spiritualitas pribadinya. Dalam wawancara, EA menceritakan pengalaman-pengalaman negatif yang dialaminya semasa sekolah, termasuk konflik dengan teman sebaya yang berujung pada kekerasan fisik. Salah satu pengalaman paling membekas adalah ketika ia dipukul oleh seorang satpam sekolah yang juga merupakan ayah dari teman yang berselisih dengannya. Kejadian ini tidak hanya menimbulkan rasa sakit secara fisik, tetapi juga membekas secara emosional dan menyebabkan EA merasa kecewa serta tidak nyaman dengan lingkungan sekolah pada saat itu. Meski demikian, EA tetap mendapatkan dukungan dari ibunya yang membela dan membawanya keluar dari situasi tersebut.

Pengalaman-pengalaman tersebut tidak lantas membuat EA tenggelam dalam kemarahan atau dendam. Ia menunjukkan kesadaran emosional yang cukup baik. Dalam penuturannya, EA menyadari bahwa kemarahan tidak perlu selalu diekspresikan secara terang-terangan. Ia memilih untuk mengelola

emosinya secara lebih terkendali, meskipun tetap mengakui bahwa ada batas tertentu yang membuatnya bisa 'meledak', terutama jika menghadapi tindakan yang menurutnya keterlaluan. Kemampuan EA dalam memahami dan mengelola emosinya menunjukkan adanya proses regulasi diri yang berkembang seiring waktu.

Menariknya, EA menemukan ketenangan dalam aktivitas-aktivitas keagamaan. Ia menyebutkan bahwa salat, zikir, dan doa menjadi sumber ketenangan yang ia andalkan ketika sedang menghadapi tekanan atau masalah. Doa dan zikir menurutnya memberikan efek psikologis yang menenangkan, dan ia merasa pikirannya menjadi lebih jernih setelah melakukannya. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga menjadi sarana spiritual yang membantunya melakukan refleksi terhadap kehidupannya.

Salah satu bentuk refleksi tersebut tampak dalam praktik muhasabah diri yang ia lakukan. EA mengungkapkan adanya rasa penyesalan terhadap pengalaman masa lalu, bukan hanya karena kesalahan dirinya sendiri, tetapi juga karena kekecewaannya terhadap orang-orang di sekitarnya yang tidak saling menghargai. Ia merasa bahwa kejadian-kejadian tertentu adalah bentuk teguran dari Allah, yang membantunya untuk introspeksi dan memperbaiki diri. Dalam proses muhasabah ini, ia sering kali mengucapkan istighfar dan berupaya mengambil pelajaran dari setiap kejadian yang menyimpannya.

Meski mendapatkan dukungan dari keluarga, EA mengungkapkan adanya tekanan dari lingkungan sosial, terutama dari tetangga yang sering membicarakan hal-hal negatif tentang dirinya. Ia merasa lingkungan tempat tinggalnya tidak mendukung proses pemulihan dirinya. Namun, hal ini tidak membuatnya menyerah. Justru, ia semakin menguatkan dirinya melalui pendekatan spiritual dan refleksi pribadi. Ia percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar, dan setiap musibah adalah bentuk ujian atau peringatan untuk memperbaiki diri.

Dalam menjalani kesehariannya, EA juga menggunakan musik dan aktivitas merenung sebagai cara untuk mengekspresikan dan mengelola emosinya. Ia menyebut bahwa musik menjadi sarana untuk menyalurkan perasaan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Sementara itu, kegiatan merenung dilakukan hampir setiap hari sebagai bentuk perenungan atas masa lalu dan perencanaan untuk masa depan. Tangisan, dalam beberapa momen, menjadi bentuk pelepasan emosi yang jujur dan melegakan bagi dirinya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa EA mengalami dinamika emosi yang cukup kompleks dalam hidupnya. Namun, ia mampu menghadapi tekanan psikologis tersebut dengan melakukan muhasabah diri, mengandalkan spiritualitas Islam, serta melakukan regulasi emosi melalui ekspresi kreatif dan reflektif. Kehidupan spiritual dan dukungan keluarga menjadi dua pilar penting yang membantunya mempertahankan ketenangan batin dan semangat untuk terus memperbaiki diri.

PEMBAHASAN

Temuan mengenai pengalaman EA yang pernah mengalami perundungan dan kekerasan fisik menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup kuat, namun tidak berujung pada gangguan psikologis berat. Hal ini sejalan dengan konsep emotional resilience pada remaja, yaitu kemampuan individu untuk pulih dari tekanan emosional melalui adaptasi internal maupun eksternal (Luthar et al., 2000).

Penelitian ini mengungkap bahwa meskipun EA mengalami tekanan sosial dan lingkungan yang negatif, ia mampu menunjukkan ketahanan emosional melalui regulasi diri dan dukungan keluarga. Ini berbeda dengan temuan pada sebagian remaja dalam studi Arnout (2020), yang menunjukkan kecenderungan berkembangnya gejala depresi atau menarik diri akibat pengalaman serupa. Dengan demikian, keterbaruan studi ini terletak pada penekanan peran spiritualitas Islam sebagai buffer terhadap dampak psikologis dari trauma sosial, yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam konteks remaja Muslim Indonesia.

EA menggambarkan bahwa salat, zikir, dan doa berperan besar dalam menenangkan diri dan menyadarkan dirinya untuk tidak terjebak dalam kemarahan. Ini mendukung hasil penelitian Saeed et al. (2018) yang menyatakan bahwa praktik keagamaan pada remaja Muslim berkorelasi positif dengan regulasi emosi dan ketahanan psikologis.

Dalam teori Gross (1998) mengenai regulasi emosi, strategi yang digunakan EA dapat dikategorikan sebagai response modulation, yaitu bentuk regulasi yang terjadi setelah emosi muncul. Namun, pendekatan yang dilakukan

EA lebih bersifat spiritual dan berbasis nilai-nilai Islam, sehingga menjadi bentuk integrasi antara psikologi Barat dan spiritualitas Timur.

Keunikan dalam hasil penelitian ini adalah ditemukannya kecenderungan penggunaan spiritual coping sebagai bentuk utama regulasi emosi, bukan sekadar pelarian. Ini memberikan kontribusi pada pengembangan model intervensi yang berbasis spiritualitas Islam untuk remaja pascatrauma.

Temuan terkait praktik muhasabah diri yang dilakukan EA menunjukkan bahwa refleksi spiritual bukan hanya menjadi sarana evaluasi diri, melainkan juga sarana pertumbuhan dan transformasi psikologis. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, bahwa muhasabah dapat menjadi sarana menyucikan jiwa dan memperbaiki hubungan vertikal maupun horizontal.

Studi ini memperkuat penelitian sebelumnya oleh Rahmah dan Amna (2023), yang menemukan bahwa muhasabah diri efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi perilaku impulsif pada remaja. Namun, penelitian ini memperluas konteksnya dengan menekankan bahwa muhasabah bukan hanya dilakukan dalam kondisi ibadah formal, tetapi juga dalam aktivitas reflektif sehari-hari, seperti merenung dan mendengarkan musik religius.

Implikasi Penelitian

Implikasi penting dari temuan ini adalah potensi pengembangan program konseling Islam berbasis self-reflective spirituality, di mana muhasabah digunakan sebagai teknik utama untuk memfasilitasi pemaknaan pengalaman dan penguatan motivasi perbaikan diri.

Walaupun EA mengalami tekanan dari lingkungan sosial sekitar yang sering menghakimi, ia tetap merasa dikuatkan oleh ibunya. Temuan ini menunjukkan pentingnya protective factors dalam keluarga yang dapat mengimbangi tekanan dari lingkungan sosial negatif.

Menurut teori sistem ekologis Bronfenbrenner, interaksi antara microsystem (keluarga) dan exosystem (tetangga, sekolah) memengaruhi perkembangan individu. Dalam kasus EA, meskipun exosystem cenderung menekan, microsystem yang suportif mampu menjadi sumber ketahanan dan pemulihan psikologis. Penelitian ini memperkuat pentingnya keterlibatan

keluarga dalam rehabilitasi psikologis remaja, terutama yang mengalami stigma atau tekanan sosial.

Keterbatasan dan Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, subjek penelitian hanya terdiri dari satu individu, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi remaja. Kedua, data yang diperoleh bersifat retrospektif dan sangat bergantung pada ingatan serta interpretasi subjektif subjek, yang dapat menimbulkan bias narasi.

Ketiga, pendekatan yang digunakan belum mengukur perubahan psikologis secara kuantitatif atau longitudinal, sehingga efektivitas praktik muhasabah terhadap stabilitas emosi belum dapat diuji secara objektif.

Penelitian berikutnya disarankan untuk:

1. Melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang berbeda untuk mengeksplorasi variasi praktik muhasabah dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja.
2. Menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif, termasuk dengan pengukuran skala stres, kecemasan, atau kesadaran diri.
3. Mengembangkan model intervensi konseling atau pelatihan berbasis muhasabah diri dan spiritualitas Islam, dan mengujinya dalam konteks sekolah, pesantren, atau lembaga rehabilitasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa praktik spiritualitas Islam dan kearifan lokal berperan signifikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis pada penderita disleksia. Melalui aktivitas spiritual seperti salat, zikir, doa, serta muhasabah diri, subjek penelitian mampu mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan perasaan rendah diri akibat pengalaman perundungan dan penolakan sosial. Selain itu, nilai-nilai kearifan lokal berupa dukungan keluarga, penghormatan terhadap orang tua, dan budaya saling peduli turut memperkuat

ketahanan emosional subjek. Praktik spiritualitas yang dilakukan secara konsisten menjadi sarana refleksi diri dan penguatan makna hidup bagi subjek, yang berdampak pada meningkatnya penerimaan diri dan motivasi untuk terus berkembang meskipun memiliki keterbatasan dalam aspek akademik. Dengan demikian, integrasi antara pendekatan spiritual dan nilai-nilai lokal dapat menjadi alternatif pendekatan psikososial yang efektif dalam membantu individu dengan disleksia menghadapi tantangan emosional dan sosial, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hidayat, F., & Supriyanto, W. (2020). Spiritualitas Islam dan Pemulihan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 123-135.
- Hidayat, R., & Supriyanto, A. (2020). Spiritualitas Islam sebagai strategi regulasi emosi: Studi pada individu dengan stres tinggi. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 45-58.
- Lihayatun Nufus, M. (2024). Bimbingan agama Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Werdha. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 3(2), 55-62.
- Nasution, A. (2021). Peran Nilai Kearifan Lokal dalam Terapi Psikologis. *Psikodimensia*, 20(1), 87-99.
- Nasution, R. (2021). Pengaruh nilai-nilai religius dalam meningkatkan resiliensi penyintas bencana. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 88-100.
- Nur Hidayah, S. (2020). Pendekatan pendidikan berbasis kearifan lokal untuk anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 4(1), 23-34.
- Rahman, M., & Najib, M. (2022). Terapi Islam dalam penanganan disleksia: Kajian konsep dan implementasi. *Jurnal Konseling Religi*, 13(1), 15-25.
- Riza, F. (2024). Dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis anak disleksia: Studi pada peran ibu. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 12(2), 110-122.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Safira, L. (2022). Spiritualitas Islam dan kesejahteraan mental: Studi korelasional pada mahasiswa pasca pandemi. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 134-145.
- Snowling, M. J., & Hulme, C. (2012). Interventions for children's language and literacy difficulties. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 47(1), 27-34.

- Wibowo, R., & Sari, D. A. (2019). Psikoterapi berbasis budaya lokal untuk meningkatkan ketahanan psikologis korban kekerasan. *Jurnal Intervensi Psikososial*, 6(2), 77-89.
- Yulianita, L. (2025). Peran kearifan lokal dalam membentuk kepercayaan diri anak disleksia: Studi kasus di SDN Babadan 2. *Jurnal Pendidikan dan Kearifan Lokal*, 5(1), 50-60.