

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN

A. Gambaran Umum Yayasan Lentera Hati Boarding School Ploso Kudus

1. Sejarah Berdirinya Yayasan Lentera Hati Boarding School

Yayasan Lentera Hati Boarding School ini didirikan pada tahun 2021, Yayasan ini didirikan berdasarkan karna permintaan orang tua yang merasa kesulitan untuk mengasuh anaknya di rumah, dengan alasan kesibukan yang yang tidak bisa ditinggalkan dan tidak adanya pengasuh yang memahami karakteristik dari gangguan anak, misal dari pemilihan menu makanan untuk diet, menanamkan kebiasaan sehari-hari sampai membentuk kemandirian. Anak berkebutuhan khusus bisa ditangani dengan baik jika orang yang berada di sekitarnya dapat melatih anak dengan tugas harian secara konsisten, menyusun menu makanan sesuai dengan program diet CFGF.¹

Maka dari itu, Kepala Yayasan Lentera Hati Boarding School yaitu Ibu Mieke Yostania, S.Psi mendirikan boarding tersebut, dengan tujuan supaya anak berkebutuhan khusus mendapatkan penanganan dalam program diet yang mana dapat mempengaruhi perkembangan dari diri anak tersebut, dan juga sebagai wadah untuk pelatihan kemandirian anak, supaya anak berkebutuhan khusus dapat menjalankan kehidupannya seperti pada anak-anak normal lainnya.

Dengan didirikannya boarding school untuk anak anak berkebutuhan khusus, dapat menggali (PROBING) potensi yang mereka miliki dan menyesuaikan (MATCHING) agar potensi mereka dapat teraktualisasikan secara optimal melalui latihan-latihan dan pendidikan yang tepat baginya, sehingga berharap Yayasan Lentera Hati boarding school ini dapat menjembatani kebutuhan akan tempat terapi maupun sekolah bagi para penyandang autisme maupun anak

¹ Ibu Mieke, Wawancara Oleh Penulis, 10 Juli 2023.

berkebutuhan khusus dengan biaya terjangkau. Di Yayasan Lentera Hati Boarding School ini juga di sediakan fasilitas terapi dan pendidikan. Terapi dan pendidikan merupakan suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan. Pelaksanaan pendidikan yang terpadu mempunyai kekhususan tersendiri yaitu suasana pendidikan dilaksanakan secara terapeutis.

2. Visi, Misi, dan Tujuan Yayasan Lentera Hati Boarding School Ploso Kudus

Dalam menjalankan program-programnya, Yayasan Lentera Hati Boarding School Kudus memiliki Visi Misi sebagai berikut:

- a. Visi:
 - Memaksimalkan potensi anak berkebutuhan khusus yang mandiri santun, dan beriman
- b. Misi:
 - 1) Membangun kemandirian anak-anak berkebutuhan khusus agar dapat berkarya sesuai dengan talenta yang dimilikinya
 - 2) Membangun komunitas keluarga anak-anak berkebutuhan khusus yang memiliki wawasan terbuka serta memiliki motivasi dan empati yang tinggi
 - 3) Mengembangkan potensi anak secara optimal sesuai dengan spesifikasi bakat dan minat yang dimilikinya
 - 4) Mendukung kebijakan lingkungan ramah anak berkebutuhan khusus.

Dari visi misi yang telah disusun oleh Yayasan, tujuan utamanya yaitu membangun kemandirian anak berkebutuhan khusus agar dapat berkembang untuk melakukan aktivitasnya sehari hari tanpa adanya bantuan dari orang lain, serta membangun potensi yang ada dalam diri anak berkebutuhan khusus seperti minat dan bakat.

3. Profil Yayasan Lentera Hati Boarding School Ploso Kudus

Data yang penulis peroleh dari hasil penelitian di Yayasan Lentera Hati Boarding School Ploso kudus, menunjukkan bahwa yayasan yang berada di tengah-tengah Kota Kudus ini merupakan lembaga yang fokus bergerak pada masalah perkembangan anak berkebutuhan khusus, seperti Autis, CP (Celebral Palsy), ADHD.

Kurang lebih sekitar dua tahun Yayasan Lentera Hati Boarding School ini berjalan, telah banyak lika liku yang dihadapi dalam proses pengembangan yayasan dari awal mula berdiri hingga sekarang. Namun komitmen dan dan semangat tetap berjalan sehingga tidak mudah menyerah untuk mencapai tujuan, yaitu menjembatani atau memberikan fasilitas dan bimbingan dengan kasih sayang terhadap anak berkebutuhan khusus dalam perkembangannya membangun kemandirian dan potensi dirinya.

Yayasan Lentera Hati Boarding School berlokasi di Jl. Tambak Lulang 449, di Desa Ploso, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus. Desa Ploso terletak di daerah pertengahan pada Kabupaten Kudus yang cukup jauh dari pinggiran jalan raya. Terletak di tempat yang cukup strategis dan berada di lingkungan perumahan warga. Adapun batas wilayah pada yayasan ini adalah sebagai berikut:

- a. Batas Utara : Politeknik Kudus
- b. Batas Selatan : Bimbel Orto
- c. Batas Barat : Rumah Warga
- d. Batas Timur : Ruko dan SD 3 Ploso

Anak berkebutuhan Khusus yang menginap di Yayasan Lentera Hati Boarding School terdapat 5 anak, yang terdiri dari 1 anak perempuan dan 4 anak laki-laki, dengan meliki gangguan yang berbeda-beda 3 anak untuk autis, 1 anak untuk gangguan ADHD, dan 1 anak untuk gangguan CP (Celebral Palsy), rata-rata anak anak tersebut berasal dari luar kota, dengan 4 orang terapis yang bekerja di Yayasan Lentera Hati Boarding School.

Tabel 4.1
Data Karyawan/Terapis yang ada di Boarding

No	Nama	Usia	Agama	Pendidikan	Lama Bekerja
1	IC	28 th	Islam	Psikologi	2 tahun
2	FR	23 th	Islam	Psikologi	1 Tahun
3	SH	23 th	Islam	Psikologi	1 Tahun

Gambar 4.2
Data Anak yang menginap

Nama	Usia	Agama	Gangguan
Abizar	10 th	Islam	Autism
Aftan	10 th	Islam	Autism
Justin	14 th	Non Islam	Autism
Clara	7 th	Non Islam	CP
Izul	11 th	Islam	ADHD

4. Struktur Kepengurusan

Dalam menjalankan visi, misi, dan tujuan, setiap lembaga tentunya akan membentuk suatu struktur organisasi untuk memudahkan lembaga dalam mencapai tujuannya yang dimaksudkan. Begitupun dengan Yayasan Lentera Hati Boarding School, dalam proses pembentukan dan penanganan terhadap perkembangan anak berkebutuhan khusus, tentu memerlukan pihak-pihak lain agar mencapai penanganan yang baik. Berikut adalah struktur kepengurusan di Yayasan Lentera Hati Boarding School Kudus:

- a. Pelindung : Mieke Yostania, S.Psi
- b. Penanggung Jawab : Emalia Ainur Rahmah, S.Psi
- c. Sekretaris : Chusnus Sholicah, S.Psi
- d. Bendahara : Shinta Eri Maghfirah
- e. Logistik : Safira

f. Sarpras : Erick, S.Psi

5. Sarana dan Prasarana

Sarana prasarana merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam pelaksanaan kegiatan proses pendidikan dan terapi serta sebagai penunjang proses belajar mengajar. Adapun sarana dan prasarana yang menunjang keberlangsungan kegiatan pembelajaran di Yayasan Lentera Hati Boarding School dapat dilihat sebagai berikut:

- a. 1 Kantor Pengurus
- b. 2 Ruang Terapi
- c. 1 Ruang Sensory Integrasi
- d. 4 Kamar Tidur
- e. 1 Kamar Logistik
- f. 1 Dapur
- g. 1 Ruang Makan
- h. 2 Kamar Mandi
- i. 1 Lokasi Penjemuran
- j. 1 Ruangan Terapis
- k. Alat-alat Terapi, seperti mainan yang menunjang latihan motorik anak dan perkembangan kognitif anak

6. Program Kegiatan

Program kegiatan adalah suatu aktivitas yang sudah diterapkan di Yayasan Lentera Hati Boarding School, berikut adalah jadwal kegiatan di Yayasan Lentera Hati boarding School Kudus:

- a. 06.00-06.30 : Bangun dan Mandi
- b. 06.30-07.00 : Makan Pagi
- c. 07.00-08.00 : Senam Pagi dan Berjemur
- d. 08.00-11.00 : Sekolah / Belajar
- e. 11.00-11.30 : Snack Time
- f. 11.30-12.00 : Brain Gym
- g. 12.00-13.00 : Makan siang dan Istirahat
- h. 13.00-14.30 : Terapi
- i. 14.30-15.00 : Mandi Sore
- j. 15.00-17.00 : Belajar Keagamaan
- k. 17.00-18.30 : Istirahat dan Makan Malam

- l. 18.30-20.30 : Terapi Kelompok dan MBL
- m. 20.30-06.00 : Tidur

Adapun kegiatan yang secara rutin dilaksanakan di Yayasan Lentera Hati Boarding school Kudus dalam upaya penanaman kemandirian anak berkebutuhan khusus, adalah sebagai berikut:

a. Jadwal kegiatan Harian

1) Bangun, mandi, dan sarapan

Bangun tidur dalam penanaman kemandirian anak berkebutuhan khusus di Yayasan Lentera Hati School diajarkan untuk membersihkan tempat tidur, setelah itu mandi pagi dengan latihan kemandirian dengan cara di prom oleh terapis di luar kamar mandi, dan anak mengerjakan kegiatan mandi dengan sendiri, begitu pula dengan sarapan.

2) Senam Pagi dan Berjemur

Kegiatan senam pagi dan berjemur ini diharapkan agar anak berkebutuhan khusus mendapatkan pendidikan olahraga, senam dilakukan dengan cara anak harus mengikuti gerakan yang diajarkan oleh terapis, ini bertujuan juga sebagai proses pengembangan persepsi anak dalam meniru gerakan.

3) Kegiatan sekolah atau belajar

Kegiatan belajar ini merupakan pengembangan kognitif anak di bidang akademik, dengan sistem pengajaran seperti pada jenjang pendidikan sesuai kemampuan setiap anak. di kegiatan belajar ini anak di perkenalkan tentang pelajaran bahasa indonesia, keagamaan, IPA, IPS, Calistung, dll.

4) Brain Gym

Brain gym merupakan senam kecerdasan untuk membantu perkembangan otak anak berkebutuhan khusus, macam-macam brain gym meliputi gerakan silang, lazy 8, pompa betis, Arm Act, pompa betis dan lain sebagainya.

5) Kegiatan Terapi,

Kegiatan terapi ini ditujukan untuk menunjang latihan motorik pada anak berkebutuhan khusus, perkembangan kognitif anak dalam menerka sesuatu keadaan, dan persepsi anak dalam upaya menyamakan sesuatu hal.

6) Belajar keagamaan

Anak berkebutuhan khusus juga perlu mendapatkan pelajaran keagamaan, dengan tujuan, mereka juga mengenal akan tuhan, cara beribadah terhadap tuhan, mengerti bacaan doa doa untuk kegiatan setiap harinya.

b. Jadwal kegiatan Mingguan

1) *Cooking Class*

Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Lentera Hati Kudus pada saat pembelajaran mingguan pada hari jum'at, anak di latih untuk melakukan cooking class. Cooking class ini bertujuan untuk melatih kefokuskan dan lat motorik dalam proses perkembangan anak ABK.

2) Jalan sehat

Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Lentera Hati Kudus pada saat pembelajaran mingguan pada hari sabtu, anak di ajak untuk jalan sehat, ini berguna untuk mengenalan lingkungan sekitar pada anak berkebutuhan khusus, serta refleksi agar anak anak yang berada di boarding tidak jenuh dengan tempat yang itu itu aja.

c. Jadwal kegiatan Bulanan Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Lentera Hati Kudus

Pada saat pembelajaran Bulanan anak di ajak untuk outbond. Atau outing class. Agar anak dapat melihat wawasan yang luas. Seperti outing class di kebun binatang dengan mengenalkan hewa-hewan. Lalu di tempat bermain agar anak bisa melakukan permainan yang khusus bagi anak-anak.

d. Jadwal Terapis Anak berkebutuhan khusus

Yayasan Lentera hati Boarding School merupakan asrama bagi anak berkebutuhan khusus, jadi terapis yang bekerja di Yayasan ini merangkap menjadi pengasuh yang memang harus bergantian kerja sifit supaya dalam setiap harinya anak anak yang menginap di bording mendapatkan pengawasan selama 24 jam, jadi setiap terapis yang bekerja di Yayasan tersebut juga memperoleh sifit malam sebagai pengawasan.²

B. Deskripsi data penelitian

1. Kondisi Psikologis Terapis di Yayasan Lentera Hati Boarding School Kudus

Anak Berkebutuhan khusus ialah anak luar biasa dengan karakteristik tertentu yang menjadikan berbeda dengan anak pada umumnya, tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan emosi, mental, atau fisik. Mereka yang memerlukan penanganan khusus yang berkaitan dengan kekhususannya.³

Gangguan-gangguan yang dialami oleh anak berkebutuhan khusus perlu memperoleh penanganan sedini mungkin, salah satunya yaitu dengan terapi di tempat yang memang khusus menangani masalah tumbuh kembang anak ABK, seperti di Yayasan Lentera Hati Boarding School Kudus ini. Terapi menjadi perawatan standar untuk anak berkebutuhan khusus. Penanganan yang diberikan di Yayasan Lentera Hati Boarding school ini yaitu bisa dengan menggunakan terapi perilaku oleh seorang terapis dengan lulusan psikologi. Terapi ini diberikan oleh terapis dengan tujuan untuk membangun kondisi yang lebih baik pada anak serta melatih anak agar mampu mengurangi masalah dan

² Ibu Icha, Wawancara Oleh Penulis, 15 Juli 2023.

³ Elvina Rizky, Irfan Noor, dan Mahida Fadhila, "Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Proses Terapi Anak Dengan Autisme," *Al-Husna*, 1 (April 2020): 2.

meningkatkan kemampuan komunikasi, beradaptasi, beraktivitas, seperti pada anak pada umumnya.

Dalam mewujudkan tujuan tersebut pasti kita perlu ketahui hal-hal yang dapat mempengaruhi proses pelaksanaan terapi, yaitu pendukung atau penghambat, seperti perilaku yang dimunculkan anak saat terapi, sikap profesional terapis, dan emosi atau kesabaran terapis. Menurut pengamatan yang penulis lakukan, pelaksanaan terapi di Yayasan lentera Hati Boarding School terdapat beberapa hambatan, diantaranya yaitu kondisi anak sendiri yang hiperaktif, kefokus-an anak yang masih buruk, kesulitan anak dalam berkomunikasi, kondisi anak yang tantrum, sarana dan prasarana di tempat terapi yang kadang kurang memadai akibat hilang karena ulah anak sendiri, dan Jadwal terapi yang tidak disiplin.

Menurut para subyek yang peneliti amati, proses terapi dapat berhasil ditentukan dari mood anak, yaitu keinginan anak dapat dilihat dari sikap dan perilaku anak yang tidak menolak dalam proses terapi sehingga anak akan dengan mudah di arahkan oleh terapis. Selain itu kondisi mood dari terapisnya sendiri juga sangat mempengaruhi, karena dengan mood yang baik, seorang terapis dapat memberikan kasih sayang yang penuh kepada anak serta bersikap sabar dalam menghadapi anak dengan segala kesulitannya, sehingga tidak memaksakan kehendak terhadap anak.

Pemberian terapi yang disertai dengan kasih sayang serta melakukan hal-hal yang menyenangkan bagi anak seperti, bertepuk tangan, bernyanyi, akan membuat anak menjadi senang, sehingga hal ini juga berpengaruh pada kelancaran proses terapi. Selain kasih sayang, perlu memiliki sikap sabar, seperti saat anak melakukan perilaku yang mengganggu proses terapi yang dapat menyakiti terapis maupun diri anak sendiri, dengan kesabaran akan membuat terapis tetap bisa fokus dan terapis menjadi lebih teliti dalam melihat perkembangan anak, sehingga memiliki pengaruh baik untuk kelancaran

dan hasil proses terapi. Rasa Ikhlas yang terapis tanamkan dapat memberikan rasa nyaman saat bekerja, serta berpengaruh pada suasana hati anak menjadi baik sehingga proses terapi dapat dijalankan.⁴

Anak yang mengikuti terapi, juga memerlukan dukungan dari terapis, karena berpengaruh dalam mendukung kelancaran terapi. Terapis memberikan dukungan berupa ketegasan yang membuat anak patuh, memeluk anak yang menangis dapat menenangkan anak, memberikan *reward*, and *punishment*, pemilihan program yang sesuai dengan kebutuhan anak. Jumlah terapis dalam pelayanan terapi dapat mendukung proses terapi, yakni dengan jumlah yang memadai dapat membuat terapis yang tidak ada jadwal menerapi untuk menggantikan terapis yang tidak hadir. Kerjasama antara terapis dengan orang tua memberikan pengaruh yang baik dan mendukung keberhasilan proses terapi. Bentuk kerjasama yang dijalin yakni konsultasi dengan perkembangan terapi anak dan memberikan program di rumah sehingga anak dapat berlatih ketika dirumah dan orang tua dapat mengetahui perkembangan anaknya sendiri. Selain itu, orang tua juga harus patuh akan program diet bagi anak yang dapat menunjang perkembangan anak.

Tempat terapi juga dapat berpengaruh pada pelaksanaan terapi seperti, sarana dan prasarana yang memadai sangat membantu dalam proses terapi karena akan lebih mempermudah jalannya program terapi dan menghasilkan perkembangan yang baik pada anak dengan kelengkapan alat atau media terapi dan ruangan yang cukup memadai. Selain itu, jadwal terapi yang diberikan harus dapat memenuhi target, sehingga apabila anak mengikikuti secara penuh jadwal yang sudah ditetapkan, maka akan mendukung keberhasilan terapi, sebab jika tidak memnuhi target seperti ketidakhadiran anak dapat

⁴ Elvina Rizky, Irfan Noor, dan Mahida Fadhila, 7.

memberikan dampak seperti penurunan perkembangan anak.

Dari uraian diatas sudah di sebutkan tentang hal-hal yang dapat membantu keberhasilan proses terapi anak berkebutuhan khusus. Apabila dalam hal-hal tersebut tidak terealisasikan maka akan menghambat keberhasilan terapi, dan dengan begitu semua target pencapaian tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus akan menurun.

Dalam kondisi di Yayasan lentera Hati Boarding School Kudus, yang mana anak-anak berkebutuhan khusus ini diasramakan, setiap hari aktivitas anak berkebutuhan khusus masih dalam panduan terapis, pelatihan kemandirian setiap hari dilakukan dengan arahan terapis. Proses pembentukan diri oleh anak berkebutuhan khusus ini dapat berhasil salah satunya apabila dilakukan dengan pemberian kasih sayang dan kesabaran dari terapis. Akan tetapi setiap manusia sesungguhnya mempunyai batas kesabarannya, apalagi setiap hari menghadapi anak-anak yang berkebutuhan khusus dan mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi dibandingkan dengan anak-anak normal pada umumnya ini.

Selain itu, Dilihat dari kondisi pembentukan sistem kerja sift yang doble-doble karena jumlah pekerja yang kurang, mengakibatkan terapis yang bekerja di boarding merasakan kelelahan dan stress, apalagi dengan jumlah kondisi anak berekebutuhan khusus yang menginap di bording lebih besar dibandingkan jumlah terapis yang jaga disana pada setiap siftnya. Selain itu terapis yang bekerja di boarding tidak hanya melakukan aktivitas untuk terapi saja, tetapi mereka juga di tuntutan untuk mengasuh anak –anak boarding, mendapatkan jadwal piket sperti menyapu, mengepel, dan mencuci baju anak-anak, dengan begitu beban pekerjaan yang harus diemban oleh terapis yang bekerja di Boarding ini semakin berat. Selain itu, di Yayasan Lentera Hati

Boarding School ini juga membuka untuk pelayanan terapi dari luar, pelayanan tersebut juga diemban oleh terapis yang jaga pada sift tersebut. Oleh karena itu, pelayanan yang diberikan kurang efektif, sehingga dapat menghambat kelancaran pada proses terapi.

Menurut subyek IC, mengeluh karena merasakan kelelahan bekerja, sehingga mengalami kondisi psikologis yang kurang baik, sering emosional dalam hal apapun, merasa tidak sabaran, belum lagi apabila ada rekan kerja yang tidak bisa masuk dan tidak ada yang menggantikan karena kurangnya tenaga kerja, sehingga mengakibatkan proses terapi dan pembentukan kemandirian anak berkebutuhan khusus mngelami hambatan, karena fokus terapis bukan hanya untuk satu anak saja.⁵

Sistem kerja yang seperti ini menjadikan mood terapis buruk tersebut dapat menimbulkan kurang efisiensi dalam memberikan terapi pada anak berkebutuhan khusus, padahal dalam proses keberhasilan terapis salah satunya adalah mood dari terapis, yang mana mood tersebut nantinya akan tervibrasikan kepada diri anak terapis sehingga anak akan memperoleh energi dari dalam diri terapis, pabila enenrgi negatif yang ditimbulkan oleh terapis membuat anak merasakan tidak nyaman, atau bahkan merasakan ketakutan, dengan begitu anak tidak akan mnuruti dan menjalankan tugas yang diberikan oleh terapis dalam proses terapi, maka hal ini sangat menghambat proses terapi.

Menurut FR, terkadang melakukan terapi sudah tidak bersemangat karena adanya beban kerja yang sudah dijalankan terlalu banyak, sehingga waktu jadwal terapinya sudah tidak ada tenaga untuk bersemangat lagi, padahal ini sangat berpengaruh dalam keberhasilan terapi. FR juga menambahkan dalam sarana dan prasarana terapi sangat kurang, seperti mainan balok yang hilang, keping

⁵ Ibu Icha, Wawancara Oleh Penulis.

puzzle yang hilang, jadi sudah tidak kondusif lagi untuk menjalankan terapi.⁶

Sedangkan menurut SH, yang mengalami kebosanan dari pencapaian perkembangan anak yang gitu-gitu aja sedangkan sudah menggunakan usaha yang maksimal, dengan pikiran tuntutan orang tua yang terus menanyakan perkembangan anaknya, orang tua dari klien luar yang tidak mau bekerjasama dalam proses terapi yang masih membiarkan anaknya makan-makan an yang dari pihak terapis dianjurkan untuk diet, seperti makanan yang mengandung gula, gandum, coklat dan lain-lain yang dapat menghambat proses perkembangannya, padahal terapis sangat berusaha keras dalam proses terapi. Hal tersebut menjadi stress tersendiri bagi dirinya, terkadang dirinya merasakan ketidakmampuan dalam profesi yang sedang dijalani saat ini, dan sering merenungkan evaluasi dalam dirinya.⁷

Kondisi-kondisi yang dirasakan oleh terapis di Yayasan Lentera hati Boarding school tersebut menunjukkan adanya gejala-gejala burnout, yaitu merasakan kelelahan saat bekerja, kebosanan, tidak sabaran dan mudah tersinggung, merasa dirinya tidak mampu, mengalami keluhan psikosomatis, dan depresi. Maka dari itu diperlukan upaya dalam mengatasinya.

2. Upaya Penanganan Burnout dalam pengamalan Istigfar

Burnout memang sangat merugikan bagi kelangsungan proses terapi, dalam mengatasinya diperlukan aspek spiritual. Terapis di Lentera Hati Boarding School menangani perasaan yang timbul akibat burnout dengan mengamalkan Istighfar. Adapun tahap-tahap yang dilakukan terapis dalam mencapai proses penanganan akan timbulnya rasa burnout di dalam dirinya sendiri yaitu dengan cara mengingat Allah, dengan

⁶ Ibu Fira, Wawancara Oleh Penulis.

⁷ Ibu Shinta, Wawancara Oleh Penulis, 15 Juli 2023.

harapan agar mendapatkan ketenangan hati dan jiwa, sehingga emosi yang timbul akibat rasa burnout tersebut tidak akan tersalurkan kepada anak-anak. sehingga anak-anak berkebutuhan khusus mendapatkan penanganan yang baik dan efisien.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, menurut SH, ketika merasakan gejala-gejala burnout tersebut, dia melakukan pengamalan istighfar, yang diucapkan di dalam hati ketika membimbing doa bersama anak-anak yang dibacakan sebelum dan sesudah proses terapi, membaca istighfar tersebut menurutnya dapat memberikan ketenangan dalam jiwanya, dapat terfokus terhadap terapi yang dijalankannya, menumbuhkan efek bahagia sehingga menumbuhkan rasa kasih sayang yang ikhlas kepada anak, dan anak merasakan kenyamanan dan senang dalam menjalankan terapi, anak akan patuh dan senantiasa mengikuti materi atau program yang diberikan terapis dalam menunjang perkembangannya.⁸

Kalimat istighfar berarti meminta ampunan kepada Allah apabila hati sudah mulai dikuasi oleh setan. Timbulnya gejala burnout membuat hati merasa tidak tenang, mudah merasakan emosi dan marah, mudah tersinggung. Sifat-sifat tersebut akan lebih mudah dikuasai oleh setan, yang mana kan berakibat terhadap perilaku perilaku yang menyimpang, dalam proses terapi, keaan seperti ini akan menimbulkan perilaku kasar terhadap anak, menggesakan kehendak kepada anak, tidak sabaran, sehingga menghambat berlangsungnya proses terapi. Untuk itu istighfar sangat diperlukan dalam menghindarinya.

Pengamalan istighfar dilakukan beserta dengan pensusucian diri yaitu berwudhu, sebelum proses terapi dilakukan, IC mengambil air wudhu untuk mensucikan hal-hal negatif dalam dirinya yang menimbulkan amarah karena burnout akibat beban kerja yang diembannya,

⁸ Ibu Shinta.

menurutnya dengan berwudhu dapat mengembalikan aura positif sehingga dalam menanggapi atau menerapi anak berkebutuhan khusus menjadi lebih ringan dan menimbulkan rasa tenang dan gembira di hatinya, selanjutnya di tambah dengan pengamalan istighfar yang diucapkan di dalam hati secara berulang-ulang.⁹

Keberhasilan terapi memang sangat ditentukan dari kondisi yang dialami oleh terapis, karena dalam peran utamanya membangun perkembangan dalam dari anak berkebutuhan khusus, yang mana pada dasarnya anak-anak memang menyukai orang-orang yang penyayang. Dengan adanya sifat terapis yang tenang, sabar, memberikan kasih sayang yang tulus kepada anak, seorang anak akan merasakan kenyamanan dan keamanan bersama terapis, maka akan menumbuhkan *chemistry* diantara keduanya, dengan begitu senantiasa anak akan mendengarkan dan mengikuti arahan dari terapis dengan senang, maka akan mempermudah bagi anak untuk menumbuhkan perkembangan dalam dirinya.

Dalam pengamalan istighfar tersebut, bisa kita lakukan dengan keadaan relaks dengan menghela nafas sejenak, ambil air wudhu dan membaca dalam hati atau diucapkan oleh lisan. Menurut pengamatan rata-rata terapis yang berada di Yayasan Lentera Hati Boarding School menggunakan lafazd, “*Astagfirullahaladzim*” yang artinya aku memohon ampunan pada Allah yang Maha Agung. Dzikir istighfar ini sangat efektif untuk proses peredaan emosi yang bisa diakibatkan dari perilaku anak yang abnormal, susah diatur karena dengan keterbatasan dan kesulitannya, meringankan rasa lelah, serta menumbuhkan rasa kelapangdadaan dalam menangani anak-anak berkebutuhan khusus.

Menurut FR, pengamalan istighfar yang dia lakukan biasanya ketika sudah merasakan sesak dalam hati karena menghadapi anak yang tamtrum, anak yang

⁹ Ibu Icha, Wawancara Oleh Penulis.

tantrum ini diakibatkan karena keterbatasan komunikasi yang ingin mereka utarakan, akibatnya anak menyakiti diri sendiri atau terkadang juga menyakiti terapisnya, pengalaman istighfar yang dilakukan FR ini diucapkan sambil memeluk atau menenangkan anak yang sedang mengalami tantrum. Istighfar diucapkan dengan menghela nafas dan diucapkan dengan berulang-ulang, upaya ini dimaksudkan untuk memintakan ketenangan dalam diri anak berkebutuhan khusus, juga untuk dirinya sendiri agar tidak ikut larut dalam emosi yang disebabkan oleh kesulitan dalam menangani anak tantrum tersebut dan juga oleh beban kerja yang diembannya. Menurutny setelah melakukan istighfar dan allah memberikan ketenangan dalam hatinya serta anak yang ditanganinya, FR merasakan lega yang ia ibaratkan seperti mengeluarkan jerawat yang sudah lama terpendam dikulit.¹⁰ Dengan jalan istighfar, allah akan menenangkan hati dari keadaan amarah, kesal, stress, dll.

C. Analisis Data Penelitian

1. Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus Di Yayasan Lentera Hati Boarding School Kudus

Anak Berkebutuhan Khusus memang sangat berbeda dari anak normal pada umumnya, semua perilaku, kognitif, aktivitas, serta perkembangan di sistem motoriknya mengalami ketertinggalan. Selain itu adanya keterbatasan fisik yang mengakibatkan terganggunya proses-proses dalam menjalankan kehidupannya. Dalam penanganannya, anak-berkebutuhan khusus memerlukan terapis yang mampu menggali dan menunjang tumbuh kembangnya, maka dari itu seorang terapis haruslah profesional dalam artian menguasai gangguan-gangguan yang dialami anak berkebutuhan khusus serta menerapkan metode terapi yang tepat untuk menanganinya.

¹⁰ Ibu Fira, Wawancara Oleh Penulis.

Tidak mudah menangani anak berkebutuhan khusus dengan tingkat kesulitannya masing-masing, seperti Autis, CP (Celebral Palsy), ADHD, dll. Mereka mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Maka dalam mewujudkan keberhasilan dalam membangun perkembangan anak-anak berkebutuhan khusus diperlukan kompetensi yang ahli. Selain kompetensi yang ahli, rasa menerima, kasih sayang, dan cinta kasih harus lah tertanam dalam diri seorang terapis.

Seorang terapis sendiri merupakan pekerja sosial yang mana mereka dibayar untuk memberikan jasa terhadap orang lain, tujuan dari pekerja sosial ini adalah memberikan pelayanan serta kepuasan akan pelayanan yang telah mereka bayarkan. Seorang terapis dituntut untuk bisa memberikan pelayanan untuk membangun tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus, akan tetapi dalam penanganannya sangat tidak mudah, apalagi dengan kondisi psikologis seorang terapis yang tidak bisa selalu merasakan hal-hal yang membahagiakan, baik perasaan sedih yang muncul dari keluarga, teman, dll. Seorang terapis tidak bisa mengikut campurkan perasaan tersebut ketika sedang menangani klien.

Di Yayasan Lentera Hati Boarding School menarget klien mendapatkan perkembangan dalam waktu tiga bulan, selain dalam diri anak yang basicnya memang susah untuk perkembangannya, maka seringkali terapis yang menjadi harus bertanggung jawab agar anak dapat berkembang secepat mungkin, adanya tuntutan orang tua yang selalu menanyakan akan perkembangan anak, serta orang tua yang tidak mau bekerjasama untuk mengembangkan anaknya, karena sering kali tidak peduli dengan konsumsi anak. Hal ini membuat terapis merasakan stress.

Yayasan Lentera Hati Boarding School juga sangat minim akan pekerja. Seorang terapis harus merangkap – rangkap pekerjaan, seperti harus menjaga anak berkebutuhan khusus yang berada di asrama,

membersihkan tempat kerja, masih dengan melayani adanya klien dari luar, sehingga menggunakan sistem tiga sift, dengan satu siftnya hanya ada 2 terapis yang menjaga serta melayani terapi. Hal ini membuat sistem kerja yang tidak efisiensi. Kelelahan sering dirasakan oleh terapis membuat kondisi batin dan psikologis terapis terganggu. Akibat kelelahan tersebut sering kali terapis mengeluarkan emosi amarahnya kepada anak, dan hilangnya rasa kesabaran, sehingga anak dan proses perkembangannya yang menjadi terancam.

Terapis tersebut akan mengalami stress yang dalam waktu lam akan menimbulkan gejala burnout. Gejala burnout pada terapis di Yayasan Lentera Hati Boarding School ini dalam penuturan Maslach dan Leiter terjadi karena adanya faktor penyebabnya yaitu, dari lingkungan kerja, dan keterlibatan emosional.

Faktor lingkungan kerja, muncul seperti adanya beban kerja, konflik peran, jumlah individu yang harus dilayani, tanggung jawab yang harus dipikul, dukungan sosial dan, rekan kerja yang tidak memadai, control yang rendah terhadap pekerjaan dan kurangnya stimulasi dalam pekerjaan. Serta adanya faktor keterlibatan emosional, yaitu pada pekerjaan terapis ini membutuhkan banyak energi karena harus bersikap sabar dan memahami orang lain dalam keadaan krisis, frustrasi, ketakutan, dan kesakitan., pekerjaan ini mengarah terjadinya hubungan yang melibatkan emosional karena keterlibatan tersebut memberikan penguatan positif atau kepuasan bagi kedua belah pihak atau sebaliknya.¹¹

Karakteristik terapis di Yayasan lentera Hati School yang mengalami burnout adalah sama dengan apa yang di paparkan oleh Freudenberger dan Richelson, yaitu yang menyebutkan kelelahan yang merupakan kehilangan energi disertai keletihan, kebosanan dan sinisme, tidak sabaran dan mudah tersinggung, keluhan psikosomatis,

¹¹ Samsuddin, "Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus," 111.

dan depresi. ¹²Begitu juga dengan yang dirasakan oleh terapis di Yayasan Lentera Hati Boarding School Kudus, yaitu timbulnya emosi marah, tidak sabaran, merasakan bosan, dan kelelahan akibat sistem dan jam kerja.

2. Istighfar Dalam Upaya mengatasi Burnout di Yayasan Lentera Hati Boarding School

Burnout dapat mengganggu aktivitas dan keberhasilan akan jalannya terapi, untuk dalam upaya menanggulangnya, terapis di Yayasan Lentera Hati Boarding School menggunakan upaya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mereka percaya bahwa Allah dapat memberikan rahmat dan nikmatnya, yaitu dengan bacaan dzikir. Seperti pada penjelasan dari Ibn. Katsir yang mana beliau menjelaskan dalam dzikir adalah mengingat dengan perbuatan baik dan selalu bersyukur atas nikmat yang Allah berikan, yang dimana Allah akan menambah selalu rahmat dan nikmat-Nya kepada makhluk-Nya. ¹³

Dzikir mempunyai keistimewaan yang luar biasa, dengan berdzikir seseorang dapat selalu mengingat Allah dengan mengucapkan kalimat yang memuji-Nya. Dengan berzikir menjadikan kondisi seseorang lebih tenang dan merasakan bahagia, dan dapat membentengi manusia untuk tidak melakukan hal-hal yang maksiat dan dibenci oleh Allah, karena di dalam dirinya ada timbul rasa khauf (takut) kepada Allah, karena Allah mengawasi perilaku kita ketika di dunia.

Dalam penelitian, terapis di Yayasan Lentera Hati Boarding School menggunakan terapi istighfar dalam upaya mengatasi burnout dalam dirinya. Seorang terapis seharusnya memanglah bisa mengatasi gejala psikologis yang ada dalam dirinya, salah satunya yaitu dengan aspek

¹² Mutiasari, "Strategi Mengatasi Burnout di Tempat Kerja," 44–45.

¹³ Muhammad Anas Ma'arif dan Muhammad Husnur Rofiq, "Dzikir dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran K.H Munawwar Kholil Al-Jawi," 7.

spiritual, mendekatkan diri kepada Allah dengan jalan istighfar. Istighfar dalam arti memohon ampunan kepada Allah atas kesalahan dan dosa yang diperbuat dengan sengaja maupun tidak sengaja, dan juga atas rasa yang timbul akibat kelelahan dan emosional saat bekerja, supaya tidak dalam penguasaan setan.

Terapis di Yayasan Lentera hati Boardung School mengamalkan istighfar menggunakan niat yang benar dan ikhlas, dilakukan dengan keadaan bersuci, dan dilakukan dalam perenungan, dengan tujuan memohon ampunan kepada Allah, agar dihindarkan dari perbuatan maksiat dan memperoleh ketenangan jiwa. Hal ini berkaitan dengan penjelasan Yusuf AL-Qardawi tentang syarat-syarat istighfar.¹⁴

Menurut terapis di Yayasan Lentera Hati Boarding School, istighfar dengan lafadz “Astaghfirullahaladzim” dapat memberikan ketenangan lahir dan batin, menghilangkan kondisi-kondisi negatif yang muncul akibat burnout seperti amarah, rasa tidak sabar, stress, depresi, dan gejala-gejala lain yang timbul akibat kelelahan, serta mendapatkan kemudahan atas kesulitan yang dihadapi dalam upaya menumbuh kembang anak berkebutuhan khusus. Hal ini diperkuat dan dijelaskan dalam teori Ibnu Al-Qayyim. Begitulah Allah memberikan manfaat bagi orang-orang yang selalu mengingat-Nya dan mendekatkan diri kepada-Nya.

¹⁴ Yusuf al-Qardawi, *Taubat, (al-Taubah ila Allah), terj. Abdul Hayyie al Kattani.*