

**Penulis:**

**Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si**

Dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan  
Yogyakarta

**Artikel ini telah diterbitkan oleh:**

**HARIAN JOGJA**

RABU PON, 4 APRIL 2012

Edisi 1367

**MENCARI SISI PENERIMAAN DIRI DIFABEL**

Setiap Manusia mempunyai harapan positif agar kehidupannya berjalan sesuai dengan yang direncanakan sebelumnya. Namun demikian, seringkali harapan positif berubah menjadi harapan negatif.

Harapan negatif tersebut membikin masa depan seseorang diliputi rasa ketidakjelasan. Ini bisa disebabkan peristiwa-peristiwa yang tidak terduga selama rentang kehidupannya.

Individu yang dapat mengalami hal itu adalah kaum difabel. Mengapa? Karena setiap difabel berharap dilahirkan dengan keadaan tubuh sempurna dalam menjalani kehidupan. Namun realitasnya difabel memiliki keadaan fisik yang tak lengkap sehingga mempengaruhi kondisi psikologisnya. Keadaan fisik yang tak lengkap ini tentu mempengaruhi difabel dalam menjalani kehidupannya.

Kaum difabel dalam menjalani kehidupannya tentu berbeda dengan orang normal. Perbedaan tersebut terutama terdapat dalam tingkat kemampuan difabel yang dipengaruhi berat ringannya cacat fisik yang dimiliki. Semakin berat tingkat kecacatan membuat beban yang harus dipikul dalam kehidupannya kian berat pula.

Beban berat yang disandang terutama berkaitan perlakuan negative yang diterima akibat kecacatan tubuh. Selain itu kecacatan fisik mengakibatkan kegiatan yang dilakoni menjadi terbatas. perlakuan negative dan keterbatasan ruang gerak difabel menyebabkan problematika menimpa dirinya.

Carolina (2006) mengatakan bahwa permasalahan mendasar bagi difabel dapat terlihat pada tingkah lakunya ketika melakukan berbagai aktivitas bersama warga masyarakat lainnya. Misalnya saat difabel bermain, berbicara, atau bergaul dengan orang-orang normal akan menemui berbagai kesulitan baik dalam kegiatan fisik, psikologi maupun sosial.

Fakta dialami Wahyu, seorang difabel yang mengaku sering kesulitan bila ingin pergi ke tempat-tempat hiburan. Setiap kali pergi ke mall, dia selalu kesulitan naik tangga berjalan karena duduk di kursi roda. Selain itu Puji Rahayu, yang juga difabel, mengatakan difabel tidak mampu berkembang karena tidak pernah diberi kesempatan di tengah-tengah masyarakat normal (Kongres Anak di Mata Penyandang Cacat, 2004).

Itulah gambaran kondisi difabel yang tidak mendapatkan perhatian cukup dan seringkali terlupakan. Ketika difabel merasa disingkirkan, tentu kehidupannya akan mengalami hambatan psikologis. Mereka akan merasa tidak diterima lingkungannya. Hal ini membuat difabel tak mau mengembangkan kemampuan secara personal dan menarik diri dari pergaulan, merasa dirinya serba kekurangan.

Melihat realitas itu, maka perlu dikembangkan suatu kemampuan mengelola diri sendiri agar difabel tetap bertahan dalam menjalani kehidupannya. Caranya membuat difabel mampu memajemen dirinya sendiri melalui proses penerimaan (*self-acceptance*) yang benar.

Penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya berkaitan dengan kemauan untuk hidup dengan keadaan yang dialaminya (Hurlock, 1994). Ahli lain menjelaskan penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan dirinya sendiri; kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri (Caplin, 2006).

Dengan kemampuannya menerima keadaan diri, maka difabel bisa menyadari dan ikhlas mengenai kelemahan-kelemahan atau kekurangan-kekurangannya. Ketika difabel dapat menerima keadaan dirinya tumbuh dorongan untuk mengembangkan diri, meski kondisi fisiknya serba terbatas.