

Hubungan antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan

Fatwa Tentama
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Abstract : The purpose of this research was to examine empirically the relationship between positive thinking with self acceptance. Subject were adolescence, aged 18-24 years old who have physical defect caused by accident. Data collecting by self-acceptance scale dan skala berpikir positif. and positive thinking scale. Data analysis was used product moment correlation of Pearson.

Data analysis shows the coefficient correlation between positive thinking and self acceptance was 0,696 and $p = 0,000$ ($p < 0,01$). It means there are significant positive relationship between positive thinking and self-acceptance on the adolescence who has physical defect caused by accident. The higher positive thinking, the higher self-acceptance of the adolescence who have physical defect caused by accident. The lower positive thinking, the lower self-acceptance of the adolescence who has physical defect caused by accident. Positive thinking gives effective contribution to self-acceptance as well as 48,4 %. The rest 51,6% are from another variables that influence self-acceptance.

Keyword : positive thinking, self acceptance.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Subjek penelitian adalah remaja penyandang cacat tubuh laki-laki dan perempuan berusia antara 18 sampai dengan 24 tahun yang kecacatannya diakibatkan kecelakaan. Alat pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala penerimaan diri dan skala berpikir positif. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson.

Hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara variabel berpikir positif dengan variabel penerimaan diri sebesar 0,696 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif, maka semakin tinggi penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan berpikir positif, maka semakin rendah penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Berpikir positif memberikan sumbangan efektif terhadap penerimaan diri sebesar 48,4 %. 51,6 % sisanya adalah pengaruh dari variabel lain yang mempengaruhi penerimaan diri.

Kata kunci : Berpikir Positif, Penerimaan Diri

Pendahuluan

Setiap remaja pasti selalu berharap kehidupannya dapat dilalui dengan baik sesuai harapannya di masa yang akan datang. Namun seringkali harapan yang ada menjadi sirna karena terjadi peristiwa-peristiwa yang tidak terduga dalam kehidupannya misalnya seperti kecelakaan atau bencana alam yang menyebabkan remaja mengalami cacat pada anggota tubuhnya. Remaja yang sebelumnya mempunyai fisik yang normal tentu pada akhirnya akan mempunyai berbagai permasalahan yang harus dihadapi menyangkut kondisi kecatatan tubuh yang baru diperolehnya. Berbagai kelainan pada kondisi fisiknya yang baru tersebut tentu saja mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan perilakunya sehari-hari. Keadaannya tentu akan berbeda dengan kondisi orang normal pada umumnya yang dapat beraktivitas tanpa ada kendala yang membebani. Adapun bentuk dari kecelakaan yang mengakibatkan kecacatan dapat berupa kecelakaan saat berkendara, cedera saat terjadi bencana alam, cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari dan lain sebagainya (Baltus, 1983).

Feist & Feist (2006) mengatakan bahwa kekurangan yang terdapat pada salah satu bagian tubuh individu dapat mempengaruhi individu tersebut secara keseluruhan. Hal itu disebabkan penyandang cacat tubuh bila dibandingkan dengan ketunaan yang lain lebih mudah diketahui karena ketunaannya tampak secara jelas dan penderita cacat tubuh pun menyadari hal tersebut. Kecacatan tersebut berakibat terhadap kondisi jiwa remaja penyandang cacat tubuh. Penelitian Damayanti dan Rostiana (2003) menunjukkan bahwa dari penelitian terhadap keempat penyandang cacat tubuh pasca kecelakaan masing-masing subjek membutuhkan waktu yang lama untuk dapat mencapai tahap penerimaan diri setelah kecelakaan yang dialami sehingga dinamika emosinya juga bervariasi. Bahkan dari keempat subjek tersebut Herry (30) walaupun sudah mengalami kecacatan selama delapan tahun belum mampu mencapai rasa penerimaan diri. Fakta dan peristiwa di atas dapat dijadikan salah satu dasar untuk mengetahui tingkat penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan dengan cara mengkaji ulang faktor-faktor atau aspek-aspek yang dapat mempengaruhi penerimaan diri.

Penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya, akan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Hurlock, 1994). Dijelaskan lebih lanjut bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri (Caplin, 2006). Dalam hal ini remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan dapat menerima kelemahan-kelemahan atau kekurangan-kekurangannya dan juga mempunyai dorongan untuk dapat mengembangkan diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri diantaranya adalah berpikir positif. Berpikir positif adalah memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap hasil pasti ada pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Peale, 1977).

Remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya diharapkan mempunyai pemikiran yang positif mengenai diri, orang lain, dan lingkungan. Berpikir positif membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal

positif dari berbagai permasalahan yang dihadapi remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Berpikir positif membuat remaja penyandang cacat tubuh merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan dirinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Berbagai permasalahan yang dihadapi remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan apabila direspon secara negatif akan memunculkan tekanan-tekanan atau beban-beban dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan Kartono (1990) bahwa gangguan pada fungsi motorik ini sering memberikan pengaruh yang negatif yang akan menghambat perkembangan kepribadian anak dan menghambat potensinya untuk melakukan adaptasi terhadap lingkungannya dan seringkali mengakibatkan rendah diri.

Adanya pikiran-pikiran negatif remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan, membuat remaja semakin merasa dirinya bukan manusia yang utuh sehingga tidak dapat mengembangkan potensi dan kemampuannya. Terkadang rasa malu, sensitif, dan egois muncul pada diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Tak terhindarkan juga berbagai hinaan dan celaan sering diterima dari orang-orang disekitarnya yang dapat menyebabkan mereka menarik diri dari pergaulannya. Fenomena tersebut banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari yang mungkin kurang mendapat perhatian masyarakat. Kondisi kecacatan pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan seringkali dihadapkan pada kenyataan bahwa dirinya berbeda dengan individu lain yang tidak menyandang cacat. Keadaan seperti itu tentu saja akan mempengaruhi pandangan penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan tentang keberadaan dirinya dan akan mempengaruhi juga penerimaan diri individu terhadap kekurangan yang dihadapi (Lewis, 1987).

Penelitian Crider dkk (1983), menemukan bahwa dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres. Selain itu dari hasil penelitian Goodhart (1985), mengungkapkan bahwa berpikir baik positif maupun negatif akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikis seseorang. Dalam hal ini penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan yang cenderung berpikir negatif akan lebih sulit menerima dirinya daripada yang berpikir positif.

Berdasarkan uraian teoritis di atas maka hipotesis yang diajukan adalah “ada hubungan positif antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan”. Artinya semakin tinggi berpikir positif remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan maka semakin tinggi penerimaan dirinya, dan sebaliknya, semakin rendah berpikir positif remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan maka semakin rendah penerimaan dirinya.

Metode Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah berpikir positif dan variabel tergantung adalah penerimaan diri. Populasi penelitian adalah remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta, berjenis kelamin laki-

laki dan perempuan, berusia antara 18 sampai dengan 22 tahun, dan tidak mempunyai cacat lain selain cacat tubuh. Populasi pada penelitian ini berjumlah 85 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan yang berada atau tinggal di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Pengambilan sampel diperoleh dengan menggunakan *random sampling* yang berarti tiap-tiap individu dalam populasi diberi kesempatan yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel (Hadi, 2000). Sampel penelitian sebanyak 50 orang.

Data diperoleh dengan skala berpikir positif dan skala penerimaan diri. Analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Sebelum melakukan analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program Statistik SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release 13.0.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini analisis deskriptif ditujukan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan respon subjek penelitian (berupa *mean* atau rata-rata) terhadap variabel-variabel penelitian yaitu berpikir positif dan penerimaan diri. Skor empirik dan skor hipotetik secara terinci dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan deskripsi data penelitian di atas, maka dapat dilakukan suatu pengkategorisasian skor pada kedua variabel penelitian. Kategorisasi pada masing-masing variabel dengan menetapkan kriteria kategori yang didasari oleh suatu asumsi bahwa skor subjek dalam populasi terdistribusi secara normal sehingga dapat dibuat skor teoritis yang terdistribusi menurut model normal, untuk mengetahui tinggi rendahnya skor yang diperoleh subjek dapat dilakukan pengkategorian dengan menetapkan suatu kriteria. Skor yang diperoleh subjek diklarifikasikan menggunakan 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan mean hipotetik (Azwar, 2005). Kategorisasi yang akan digunakan adalah kategorisasi jenjang berdasarkan distribusi normal.

Kategorisasi tersebut didasarkan pada nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik pada masing-masing variabel yang dapat dilihat pada tabel 2.

Kategorisasi tersebut diatas menggambarkan 2% subjek yang memiliki penerimaan diri rendah, 52% subjek memiliki penerimaan diri sedang dan 46% subjek memiliki penerimaan diri tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan subjek dalam penelitian ini sebagian besar subjek mempunyai penerimaan diri yang cenderung sedang .

Kategorisasi tersebut di atas menggambarkan 2% subjek yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah, 44% subjek memiliki kemampuan berpikir positif sedang dan 54% subjek memiliki kemampuan berpikir positif tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan subjek dalam penelitian ini sebagian besar mempunyai kemampuan berpikir positif yang cenderung tinggi

Uji asumsi dilakukan sebelum pengolahan data atau uji hipotesis. Uji asumsi mencakup uji normalitas sebaran dan uji linieritas. Uji asumsi merupakan syarat sebelum dilakukan pengujian nilai korelasi agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya.

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah variabel dalam penelitian ini sebarannya normal atau tidak. Distribusi sebaran yang normal memiliki arti bahwa penelitian tergolong *representative* atau dapat mewakili populasi yang ada, sebaliknya apabila sebaran tersebut tidak normal, maka disimpulkan bahwa subjek penelitian itu tidak *representative* atau tidak dapat mewakili keadaan populasi yang sebenarnya, sehingga hasilnya tidak layak untuk digeneralisasikan pada populasi tersebut. Pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *one-sample kolmogorov-smirnov test* dari program SPSS 13.0 *for windows*. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebarannya dinyatakan normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal. Hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memiliki $p = 0,987$ ($p > 0,05$) sehingga variabel berpikir positif memiliki sebaran normal atau setiap data terdistribusi normal, penerimaan diri memiliki $p = 0,829$ ($p > 0,05$) sehingga variabel penerimaan diri memiliki sebaran normal.

Uji linieritas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dan variabel tergantug. Pengujian ini bertujuan untuk melihat apakah dari sebaran titik-titik yang merupakan nilai dari variabel-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan sebuah hubungan linier antara variabel-variabel tersebut. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantug adalah $p < 0,05$ maka hubungan dinyatakan linier dan jika $p > 0,05$ maka hubungan dinyatakan tidak linier.

Hasil pengujian hubungan antara variabel berpikir positif dan penerimaan diri menunjukkan nilai F linieritas (F) sebesar 63,636 dengan taraf signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang linier atau membentuk garis lurus antara kedua variabel tersebut karena p lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan hubungan antara kedua variabel yaitu variabel berpikir positif dan penerimaan diri adalah linier.

Hasil analisis menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara variabel berpikir positif dengan variabel penerimaan diri sebesar 0,696 dan probabilitas $p = 0,000$ ($p < 0,01$), maka terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan dengan peluang kesalahan kurang dari 1% sehingga hipotesis diterima. Peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variable tergantug. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan = 0,484, hal ini menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memberi pengaruh sebesar 48,4 % terhadap variabel penerimaan diri.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan penerimaan diri, sehingga semakin tinggi remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan dapat berpikir positif, maka akan semakin tinggi penerimaan dirinya, sebaliknya semakin rendah remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan dapat berpikir positif, maka akan semakin rendah penerimaan dirinya, sehingga hipotesis awal yang diajukan oleh peneliti diterima.

Besarnya koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini antara kedua variabel tersebut $r = 0,696$ dan $(p) = 0,000$ ($p < 0,01$), maka terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan penerimaan diri. Selain itu berdasarkan kategori kedua variabel penelitian di atas dapat disimpulkan juga bahwa mayoritas skor subjek penelitian, pada variabel penerimaan diri terdapat mayoritas subjek (52 %) berada pada kategori sedang, sedangkan pada variabel berpikir positif mayoritas subjek (54%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini selain menunjukkan bahwa penerimaan diri yang dimiliki subjek penelitian cukup tinggi juga semakin menguatkan hasil uji hipotesis yang mengatakan ada hubungan positif antara kedua variabel tersebut.

Peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui berapa besar sumbangan efektif variabel bebas dalam mempengaruhi variabel tergantung. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien determinan $= 0,484$, hal ini menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memberi sumbangan efektif sebesar 48,4 % dalam mempengaruhi penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan, sedangkan sisanya 51,6 % dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Faktor-faktor tersebut antara lain pemahaman diri, harapan yang realistis, hambatan sosial, perilaku sosial yang menyenangkan, kesuksesan, perspektif diri, kondisi emosi yang menyenangkan dan lain-lain (Hurlock, 1974).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan penerimaan diri. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif, maka akan semakin tinggi penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Semakin rendah kemampuan berpikir positif, maka akan semakin rendah penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. Berpikir positif memberikan sumbangan efektif terhadap penerimaan diri sebesar 48,4 %. 51,6 % sisanya adalah pengaruh dari variabel atau faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi penerimaan diri.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan ingin mengambil tema yang sama dapat mengembangkannya pada subjek yang berbeda misalnya dengan latar belakang kecacatan akibat penyakit, kecacatan karena bawaan lahir ataupun kecacatan secara keseluruhan. Selain itu dapat pula dengan mengambil usia subjek yang berbeda selain remaja akhir misal usia remaja awal / tengah, usia dewasa maupun usia lansia.

Bagi remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan diharapkan dapat selalu menggunakan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan penerimaan dirinya sehingga remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan dapat menjalani kehidupan tanpa hambatan, pikiran serta emosi negatif dengan cara selalu berpandangan realistis maupun selalu mensyukuri setiap perubahan yang terjadi terhadap keadaan dirinya.

Bagi keluarga dapat memberikan *support* agar remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan mampu meningkatkan penerimaan dirinya yang dapat dilakukan dengan cara

memberikan masukan-masukan yang positif tentang kondisi kecacatannya, menghibur dan memberikan perhatian serta motivasi semaksimal mungkin.

Bagi Balai Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta diharapkan dapat mendorong berkembangnya penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan agar lebih optimal lagi dengan cara mengadakan pelatihan, diskusi atau seminar mengenai arti pentingnya kehidupan bagi remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan agar memiliki pola pikir yang positif.

Pustaka Acuan

- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 1. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Baltus, R.K. (1983). *Personal Psychology for Life and Work*. 2nd Edision. New York: McGraw-Hill.Inc
- Caplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Cridder, A.B, Goothals, G.R, Kavanough, R.D and Solomon, P.R. (1983). *Psychology*. New York: Scoot, Foresman and Company.
- Damayanti & Rostiana. (2003). *Dinamika Emosi Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan*. Jurnal Ilmiah Psikologi. No. 1, 15-28.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality*. 5th Edition. Boston: McGraw-Hill.
- Goodhart, D. (1985). Some Psychological effect associated with positive and negative thinking about stresfull events outcomes : Was Pollyana Right ?. *Journal Personality and Sosial Psychology* : 46, (4), 839-852.
- Hadi, S. (2000). *Statistik jilid 2*. Edisi 1. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, E.B. (1974). *Personality Development*. New Delhi : MC. Graw Hill Publishing Company.
- Hurlock, E.B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (1990). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan,)*. Cetakan keempat. Bandung: Mandar Maju.
- Lewis, V. (1987). *Developmental And Handicap*. Oxford : Brash Blackwell.
- Peale. N.V. (1977). *Cara Hidup dan Berfikir Positif : The Amazing Result Of Positive Thinking*. Jakarta: Gunung Jati.