

KONSEP DIRI DAN BERPIKIR POSITIF PADA PENYANDANG TUNARUNGU

Rini Rahmadani
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
rinirahmadani16@gmail.com

Abstrak

Konsep diri dan berpikir positif memiliki hubungan yang erat. Keluarga, teman sebaya, dan komunitas sosial memiliki peranan besar terhadap terbentuknya konsep diri penyandang tunarungu. Penyandang tunarungu yang hidup di lingkungan keluarga yang baik membuat konsep diri yang positif. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui gambaran konsep diri dan berpikir positif pada penyandang tunarungu. Subjek penulisan adalah penyandang tunarungu di *Deaf Art Community*. Metode pengumpulan data menggunakan metode observasi dan wawancara. Hasil menunjukkan bahwa *Deaf Art Community* memberikan wadah bagi para penyandang tunarungu dalam mengaktualisasi diri, terkhusus dalam bidang kesenian. Penyandang tunarungu yang awalnya cenderung selalu berpikir negatif sehingga memiliki konsep diri yang negatif, seiring berjalannya waktu, penyandang tunarungu perlahan berubah menjadi individu yang selalu berpikir positif sehingga membentuk konsep diri yang positif pula.

Kata kunci : berpikir positif, konsep diri, penyandang tunarungu

PENDAHULUAN

Pada masa remaja sering kali terjadi kesulitan dalam mengenali dirinya sendiri dan gagal menemukan identitas diri yang sebenarnya. Erikson menempatkan masa ini pada tahap perkembangan “Identitas dan Kebingungan Peran (*Identity versus Role Confusion*)”. Pada tahap ini, individu mencoba-coba berbagai peran untuk menemukan identitas diri yang sebenarnya dengan mengintegrasikan peran-peran dari segi lainnya, dalam waktu yang bersamaan, individu akan mencari tahu siapa dirinya dan yang diinginkannya. Jika individu berhasil, individu akan menemukan identitas dirinya. Tetapi, jika gagal, akan terjadi krisis identitas atau kebingungan peran (Friedman & Schuckack, 2006).

Krisis identitas atau kebingungan peran yang dialami individu dipengaruhi berbagai faktor, salah satu faktor yang mempengaruhinya ialah dalam proses pembentukan konsep diri. Saat konsep diri terbentuk secara negatif, krisis identitas akan mudah terjadi. Papalia dan Feldman (2014) juga mengemukakan bahwa konsep diri menggambarkan kemampuan dan karakter khusus kita secara

keseluruhan. Maka dari itu Pembentukan konsep diri sangat mempengaruhi karakteristik dan identitas setiap individu.

Konsep diri merupakan persepsi terhadap diri kita sendiri. Konsep diri adalah penilaian dan gambaran terhadap diri kita sendiri. Konsep diri yang terbentuk akan menentukan tingkah laku individu (Rakhmat, 2011). Brooks menyatakan bahwa persepsi tentang diri sendiri bisa bersifat psikologi, sosial, dan fisis, (Jalaluddin, 2011).

Konsep diri mulai terbentuk secara bertahap saat awal masa kanak—kanak karena saat awal masa kanak-kanak, selain keluarga sebagai dunia sosial anak, individu semakin banyak berhubungan dengan orang baru seperti teman sebayanya, (Hurlock, 1980). Pada masa itu juga, wawasan dan pengalaman yang didapatkan individu pada masa sebelumnya meningkat, sehingga individu bisa menjadi lebih realitas dan seimbang dengan seiring waktu, (Papalia & Feldman, 2014).

Menurut Rakhmat (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri ada dua, yaitu “Orang Lain” dan “Kelompok Rujukan (*Reference Group*).” Orang lain yang dimaksud ialah mencakup berbagai aspek lingkungan disekitar individu dan kelompok rujukan ialah saat individu menjadi anggota suatu kelompok yang berada di lingkungan sekitarnya. Hurlock (1980) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu usia kematangan, hubungan keluarga, nama dan julukan, penampilan diri, kebutuhan seks, teman-teman sebayanya, kreativitas, dan cita-cita.

Berpikir positif dapat membuat individu menghadapi segala persoalan dengan perilaku dan pikiran yang efektif dan sehat. Saat individu memandang dirinya sebagai suatu yang positif, maka konsep diri terbentuk dengan baik, tetapi ketika individu memandang dirinya sebagai suatu yang negatif, maka konsep diri terbentuk dengan tidak baik. Pikiran yang terdapat pada setiap individu akan mempengaruhi hasil akhir dalam konsep dirinya (Elfiky, 2009). Menurut Rakhmat (2011), konsep diri tergantung kepada pikiran individu terhadap dirinya dan yang individu rasakan terhadap dirinya.

Ketika konsep diri terbentuk dengan baik maka individu dengan mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya yang baru dan dapat mengaktualisasi dirinya dengan kepercayaan diri yang tinggi. Tetapi jika konsep diri itu terbentuk dengan tidak baik maka individu akan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan sulit mengaktualisasi diri.

Proses pembentukan konsep diri akan berbeda—beda tergantung keadaan yang dialami setiap individu. Individu yang dilahirkan dengan keadaan normal atau tidak normal disertai lingkungan yang berkualitas baik akan cenderung untuk selalu berpikir positif dan akan membentuk konsep diri yang positif. Tetapi, jika sebaliknya, maka individu akan cenderung selalu berpikir negatif dan dapat membentuk konsep diri yang negatif.

Tanda-tanda individu memiliki konsep diri positif atau negatif terlihat dari perilaku yang individu tunjukkan kepada individu lain ketika berhadapan dengan situasi tertentu. Menurut Brooks dan Emmert, tanda-tanda konsep diri negatif dibagi menjadi empat. Pertama, individu tidak dapat menerima kritik dari individu lain, individu memandang kritikan sebagai hinaan kepada dirinya. Kedua, individu sangat antusias ketika mendapat pujian. Ketiga, individu sering mengeluh terhadap keadaan yang diperolehnya, mudah meremehkan individu lain, dan sering mencela individu lain. Keempat, ketika individu tidak diperhatikan pada suatu kelompok, individu cenderung mempresepsikannya bahwa individu sedang di musuhi oleh kelompoknya dan individu merasa selalu pesimis dalam melakukan segala hal. Tanda-tanda individu dengan konsep diri positif, individu cenderung selalu berpikir positif pada semua keadaan yang didapatkannya. (Rakhmat, 2011).

PEMBAHASAN

Setiap individu dilahirkan dengan keadaan yang berbeda-beda. Setiap individu tidak dapat memilih keadaan dirinya saat dilahirkan. Tetapi, terkadang individu yang terlahir dengan keadaan normal akan mengalami sebuah keadaan yang tidak pernah diharapkannya, hal ini bisa saja terjadi karena sebuah kecelakaan.

Individu yang mengalami gangguan pendengaran atau cacat pendengaran yang sering diistilahkan sebagai tunarungu memiliki konsep diri yang berbeda-beda pula. Konsep diri dan tingkatan berpikir positif tunarungu yang terjadi karena faktor bawaan akan berbeda dengan yang terjadi karena faktor bukan bawaan.

Pada dasarnya masa awal kanak-kanak merupakan masa mulainya individu membentuk konsep dirinya. Pada penyandang tunarungu faktor bawaan, pada masa awal kanak-kanak mulai memahami bahwa dirinya berbeda dari individu normal pada umumnya. Saat itu penyandang tunarungu dapat memahami dengan mudah keadaan dirinya mulai dari perilaku yang ditunjukkan oleh lingkungan keluarganya. Bagi penyandang tunarungu faktor bawaan dikarenakan faktor genetik maupun bukan genetik atau terkena virus saat mengandung, penyandang tunarungu dengan mudah dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar, khususnya lingkungan keluarga, karena lingkungan keluarga penyandang tunarungu juga memiliki kondisi yang serupa seperti dirinya atau keluarganya telah memahami atau menerima kekurangan individu sejak lama. Pada penyandang tunarungu faktor bukan bawaan, konsep diri tidak tergantung pada masa awal kanak-kanak tetapi sebagian besar dimulai dari lingkungan keluarga, tergantung sejak kapan individu mengalami tunarungu. Jika penyandang tunarungu mendapatkan pengaruh positif secara besar pada lingkungan keluarga, maka saat individu yang dahulunya ialah individu yang normal, dapat menerima dirinya dalam kurun waktu yang singkat ketika individu tersebut secara tiba-tiba mengalami tunarungu.

Hasil observasi yang dilakukan pada tunarungu di *Deaf Art Community* (DAC) menemukan begitu banyak variasi pada proses pembentukan konsep diri. Kualitas lingkungan dan kelompok sangat mempengaruhi konsep diri individu, terutama pada penyandang tunarungu.

Penyandang tunarungu faktor bawaan di DAC memang mengalami kesulitan dalam membentuk konsep dirinya pada saat penyandang tunarungu mulai memasuki lingkungan baru selain keluarga. Pengalaman penyandang tunarungu yang didapatkan pada masa awal kanak-kanak memang lebih singkat,

tetapi penyandang tunarungu telah memiliki dasar pembentukan konsep diri. Pada penyandang tunarungu bukan bawaan lebih mengalami kesulitan dalam membentuk konsep diri karena ketika konsep diri mulai terbentuk pada saat individu masih normal, tetapi secara bersamaan individu mengalami tunarungu, maka bukan hanya individu atau lingkungan keluarga saja yang mengalami kesulitan dalam menerima keadaan, tetapi juga lingkungan lainnya.

Pengalaman-pengalaman yang sering penyandang tunarungu dapatkan selain di keluarga ialah pada teman sebayanya. Wade, Tavis, dan Garry (2014) mengatakan bahwa teman sebaya sangat mempengaruhi kepribadian setiap individu karena individu cenderung ingin seperti teman sebaya lainnya dan diakui keberadaannya. Ketika penyandang tunarungu memasuki lingkungan baru yang berdampingan dengan individu yang normal, penyandang tunarungu sering kali mengalami penolakan dari lingkungan sekitarnya sehingga penyandang tunarungu sering mendapatkan *bullying* secara verbal maupun *non* verbal. Pada saat itu penyandang tunarungu mengalami berbagai masalah psikologis karena keterbatasan yang dimiliki dirinya. Penyandang tunarungu merasa malu, tidak percaya diri, merasa dikucilkan, hingga tidak dapat menerima keadaan dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2014) bahwa pikiran negatif terhadap diri individu dan sikap masyarakat disekitarnya yang kurang mendukung atau menerima keadaan yang dimiliki individu penyandang cacat akan berpengaruh pada penerimaan diri penyandang cacat, penyandang cacat akan mengalami penerimaan diri yang rendah. Hal ini sangat berdampak pada konsep diri penyandang tunarungu. Penyandang tunarungu yang cenderung berpikir negatif mengalami kesulitan dalam penerimaan dirinya sehingga membentuk konsep diri yang negatif. Penyandang tunarungu yang membentuk konsep diri yang negatif menunjukkan perilaku sering mengeluh, selalu menganggap individu yang menghina nya sebagai musuh, dan cenderung pesimis. Ketika penyandang tunarungu mengalami kesulitan dalam mengatasi berbagai masalah psikis, peran lingkungan keluarga penyandang tunarungu selalu memberikan pengaruh yang positif, seperti memberi dorongan, dukungan, rasa aman, kasih sayang, baik secara fisis maupun psikis. Pengaruh-pengaruh tersebut dengan seiring

berjalannya waktu membuat penyandang tunarungu dapat meminimalisir keadaan-keadaan saat mempresepsikan dirinya secara negatif. Pengalaman-pengalaman yang penyandang tunarungu telah lewati, membuat penyandang tunarungu selalu berpikir positif, lebih efektif dalam menyikapi segala macam keadaan, dan membentuk konsep diri yang positif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosiana, Himawan, dan Hidayah (2016) menunjukkan bahwa berpikir positif dapat meminimalisir dan mengendalikan pikiran-pikiran negatif sehingga individu dapat dengan mudah keluar dari keadaan yang mengancam psikisnya. Perlakuan yang diberikan oleh lingkungan keluarganya membuat penyandang tunarungu lebih di hargai, diakui keberadaannya, dan merasa percaya diri. Seperti pada hasil penelitian Fithria (2017) bahwa lingkungan keluarga terutama orang tua yang mempunyai hubungan baik dengan anaknya sangat membantu individu dalam membentuk konsep dirinya, terutama saat komunikasi antar individu dan orang tua seperti sahabat, hal ini akan membuat individu merasa terakui keberadaannya.

Ketika penyandang tunarungu menerima penolakan dari lingkungan teman sebaya yang berdominan dari individu yang normal, *Deaf Art Community* (DAC) merupakan lingkungan yang didominasi oleh penyandang tunarungu memberikan sebuah wadah agar penyandang tunarungu dapat mengaktualisasi dirinya lewat berbagai bidang yang dikuasainya, terutama pada bidang seni. Ketika para penyandang tunarungu mulai memasuki komunitas DAC, penyandang tunarungu merasa dirinya tidak lagi memiliki perbedaan antara individu lain. Tentama (2012) menyatakan bahwa untuk membangkitkan dan menumbuhkan motivasi penyandang cacat agar dapat mengaktualisasi dirinya adalah dengan memberikan sebuah dorongan dan dukungan dari lingkungan sekitar. Sebuah komunitas di lingkungan sekitar mempunyai peran yang sangat besar dalam pembentukan konsep diri penyandang tunarungu. Komunitas DAC sangat memberikan pengaruh yang positif pada penyandang tunarungu, terutama pada anggota—anggotanya yang sesama penyandang tunarungu. Antar anggota-anggota DAC, baik individu yang normal maupun penyandang tunarungu, memiliki tingkatan berpikir positif, simpati, dan empati yang tinggi. DAC sangat menjunjung tinggi

nilai moral, saat salah satu diantaranya mendapatkan sebuah *bullying* verbal maupun *non* verbal, anggota-anggota DAC secara serempak memberikan sebuah dorongan, dukungan, rasa aman, kasih sayang, baik secara fisis maupun psikis.

Ketika penyandang tunarungu memiliki sikap berpikir positif, maka akan mudah dan nyaman dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan akan berpengaruh pada konsep dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2010) bahwa berpikir positif memiliki peran penting didalam penerimaan diri setiap individu. Jika penerimaan diri telah mudah dilakukan oleh penyandang tunarungu maka secara tidak sadar telah membentuk konsep diri yang positif. Konsep diri penyandang tunarungu di DAC terbentuk dengan baik, dorongan dan dukungan yang didapatkan oleh penyandang tunarungu di keluarga dan komunitas membuat penyandang tunarungu memiliki konsep diri yang positif sehingga penyandang tunarungu memiliki perilaku yang baik, tidak cepat pesimis, selalu optimis, mengatasi masalah dengan baik, dan menerima dirinya dengan baik. Saat penyandang tunarungu telah membentuk konsep diri yang positif, akan ada dorongan untuk mendapatkan penghargaan diri melalui prestasi—prestasi. Setelah penyandang tunarungu memperoleh penghargaan diri yang dirinya butuhkan, penyandang tunarungu akan dengan mudah mengaktualisasi diri.

SIMPULAN

Keluarga merupakan dunia sosial pertama bagi masa awal kanak-kanak penyandang tunarungu, sehingga keluarga sangat berpengaruh pada konsep diri penyandang tunarungu. Kondisi keluarga pada penyandang tunarungu di DAC rata-rata berada pada kondisi yang baik. Lingkungan keluarga sangat memberikan pengaruh positif kepada penyandang tunarungu. Lingkungan keluarganya membuat penyandang tunarungu selalu menimbulkan perilaku yang baik mencerminkan konsep diri yang positif, walaupun lingkungan sosial sempat menolak para penyandang tunarungu dan sempat menimbulkan perilaku yang tidak baik yang mencerminkan pada konsep diri yang negatif, tetapi saat penyandang tunarungu berada pada lingkungan sosial yang menerimanya, penyandang tunarungu dapat mengaktualisasi dirinya dengan baik. Faktor keluarga,

teman sebaya, dan komunitas sosial yang berada di sekitar lingkungan memiliki peranan penting dalam membuat para penyandang tunarungu lebih berpikir positif, dengan berpikir positif penyandang tunarungu secara tidak sadar membentuk konsep diri yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman.
- Fithria. (2017). Hubungan komunikasi keluarga dengan konsep diri remaja. *Idea Nursing*, 2 (1, 32—3).
- Friedman, H. S. & Schustack, M. W. (2006). *Kepribadian teori klasik dan riset modern* (Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany, dan Andreas Provita Prima, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan* (Istiwidayanti dan Soedjarwo, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin, R. (2011). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Rosdakarya.
- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia* (Fitriana Wuri Herarti, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika.
- Peale, N. V. (1977). *Cara hidup dan berpikir positif : The ama ing result of positive thinking*. Jakarta: Gunung Jati
- Rosiana, A., Himawan. R., & Hidayah, N. (2016). Terapi berpikir positif dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *JIKK*, 7 (2, 23—26).
- Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas VII(1)*, 66-75.
- Tentama, F. (2014) Hubungan *positive thinking* dengan *self-acceptance* pada difabel (bawaan lahir) di SLB negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1-7.
- Tentama, F. (2012). Membangkitkan pikiran positif difabel. *Republika*, 76.
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2014). *Psikologi dasar* (Padang Mursalin, Dinastuti, dan Novi Vidya Santika, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.