

PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PENYANDANG DISABILITAS

Rizki Nur Kumala Dewi
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

rizki1700013174@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Penyandang disabilitas mempunyai permasalahan yang sangat kompleks dalam hidupnya terutama terkait dengan kecacatan yang dimilikinya. Salah satu permasalahan yang dihadapi adalah mengenai penerimaan dirinya. Tidak mudah bagi penyandang disabilitas untuk dapat menerima dirinya, dan membutuhkan waktu yang cukup lama. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada penyandang disabilitas.

Kata kunci : penerimaan diri, disabilitas

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk dimuka bumi yang diciptakan paling sempurna karena manusia memiliki akal dan pikiran. Manusia yang ditakdirkan hidup dengan keadaan fisik yang normal maupun tidak normal tetaplah makhluk yang sempurna dimata Allah SWT. Namun, manusia yang hidup dengan keadaan fisik tidak normal seringkali individu mendapat pandangan sebagai manusia yang tidak sempurna di mata individu lain. Individu yang mendapatkan pandangan seperti itu dari individu lain akan mendapatkan luka psikis. Individu yang mengalami keadaan fisik yang tidak normal karena bawaan maupun bukan bawaan akan merasa tertekan terhadap status yang diberikan kepada individu lain.

Individu yang mengalami keadaan fisik yang tidak normal karena bawaan dan bukan bawaan akan mempunyai sikap yang berbeda-beda dalam menghadapi dunia luar, khususnya pada masa remaja. Remaja yang mengalami cacat fisik bukan bawaan, seperti terjadi akibat kecelakaan atau bencana alam akan mengalami penyesuaian diri yang lama dan membuat remaja tidak begitu saja dapat menerima keadaan dengan mudahnya mengingat individu sedang dalam masa remaja yang artinya sedang menyiapkan perkembangan kearah dewasa dengan mengembangkan keterampilan yang

dimiliki dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Tidak hanya pada remaja, orang dewasa yang mengalami kecelakaan yang mengakibatkan cacat fisik pun tetap tidak dapat menerima diri individu dengan mudah karena akan memengaruhi aktivitas sehari – hari seperti bekerja. Keadaan diatas membuat diperlukannya 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 (Tentama, 2012).

Individu-individu memerlukan adanya penerimaan diri pada individu yang mengalami kecelakaan dan mengakibatkan cacat fisik permanen. Penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadianya, akan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut (Hurlock, 1994). Tentama (2012) mengemukakan bahwa penerimaan diri pada penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan berarti dapat menerima kelemahan, kekurangannya, sekaligus mempunyai dorongan untuk dapat mengembangkan diri, meski kemampuannya yang dimiliki serba terbatas.

Penerimaan diri pada seseorang yang mengalami cacat fisik permanen akibat kecelakaan membutuhkan waktu yang tidak singkat, butuh proses, penyesuaian dengan lingkungan, dan dukungan dari lingkungan sekitar seperti teman, keluarga, dan lingkungan tempat ia tinggal.

PEMBAHASAN

Penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu mampu menyadari karakteristik kepribadian yang dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut (Hurlock,1974). Hurlock (1974) juga mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri adalah :

- a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri. Hal ini timbul adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak akan hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, maksudnya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin ia dapat menerima dirinya.

- b. Adanya hal yang realistik. Hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman dengan kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistik, maka akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan itu, dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.
- c. Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan. Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.
- d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan. Tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
- e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat. Akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.
- f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.
- g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertindak laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.
- h. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.
- i. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada oranglain, siapa ia yang sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Ciri-ciri seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang baik menurut Hjelle & Ziegler (1981) orang yang menerima dirinya adalah orang-orang yang:

- a. Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya. Seseorang bisa mendapatkan sisi lain dari dirinya dan tidak berhenti pada kebiasaan dan keterbatasan serta aktivitas yang hanya berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan sendiri.
- b. Seseorang yang dapat mengatur dan bertoleransi dengan keadaan emosi Dasar individu yang baik adalah kesan positif terhadap dirinya sendiri sehingga dengan demikian seseorang akan dapat bertoleransi dengan frustrasi dan kemarahan atas kekurangan dirinya dengan baik tanpa perasaan yang tidak menyenangkan dan perasaan bermusuhan.
- c. Dapat berinteraksi dengan orang lain. Dua hal yang menjadi kriteria hubungan interpersonal yang hangat dengan orang lain adalah keintiman dan kasih sayang.
- d. Memiliki persepsi yang realistik dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Seseorang melihat pada hal-hal yang ada pada dirinya, bukan pada hal-hal yang diharapkan ada pada dirinya sehingga berpijak pada realitas, bukan pada kebutuhan-kebutuhan dan fantasi.
- e. Memiliki kedalaman wawasan dan rasa humor. Pribadi dewasa yang mengenal dirinya tidak perlu melimpahkan kesalahan dan kelemahan kepada orang lain, melihat dirinya secara objektif, sanggup menerima dalam hidup dan memiliki rasa humor.
- f. Memiliki konsep yang jelas tentang tujuan hidup. Tanpa ini wawasan mereka akan terasa kosong dan tandus. Ada rasa humor akan merosot, sikap religius dan filsafat hidup yang menyatukan memiliki suara hati yang berkembang baik dan mempunyai hasrat kuat untuk melayani orang lain. Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penerimaan diri antara lain memiliki penghargaan yang tinggi pada potensi yang dimiliki, memiliki rasa humor dan mudah bergaul, bisa mengatur emosi dengan baik, bertanggung jawab, terbuka pada diri dan orang lain serta memiliki tujuan hidup.

Terkait pada kehidupan nyata, seseorang yang ketika lahir dengan keadaan sempurna, namun pada umur 20 tahun ia mengalami kecelakaan yang menyebabkan cacat permanen sangat sulit dalam dirinya untuk menerima keadaan fisik karena mereka

akan mendapati kendala dalam beraktivitas sehari – hari dibanding orang normal yang dalam kehidupan kesehariannya tidak ada kendala (Tentama, 2010).

Seseorang yang mengalami cacat fisik permanen dari fisik yang sebelumnya normal, akan sulit menerima keadaan diri mereka sendiri dengan keadaan yang tidak sempurna awal. Mereka memerlukan waktu yang tidak singkat untuk menerima diri, dorongan dari lingkungan sekitar ia tinggal, dan yang paling penting ada pemikiran positif pada diri mereka.

Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahan dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Peale, 1997).

Jika pada diri seorang remaja yang mengalami cacat permanen dikarenakan kecelakaan tidak ada pemikiran positif, dan hanya didominasi oleh pemikiran negatif akan menghambat dirinya untuk dapat menerima diri dan mengembangkan kemampuannya. Tentama (2014) mengemukakan bahwa semakin rendah kemampuan individu berpikir positif, maka individu memiliki penerimaan diri yang rendah pula. Pemikiran negatif pun bisa berdampak pada diri seseorang remaja yang mengalami cacat permanen untuk mengakhiri hidupnya karena didalam dirinya tidak terdapat pemikiran positif untuk menerima diri dan mengembangkan kemampuan yang masih dapat ia lakukan dengan kondisi fisik yang tidak sempurna lagi. 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 akibat kecelakaan merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan dirinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Tentama, 2010). Hal ini terjadi pada diri subyek observasi dengan metode wawancara. Individu mengalami kecelakaan pada usia remaja dan mengakibatkan tangan kanan tidak berfungsi lagi secara permanen. Individu mengalami ketidak berdayaan yaitu sebuah kondisi ketika individu atau kelompok merasakan kurang kontrol terhadap sebuah kejadian atau situasi tertentu yang mempengaruhi pandangan, tujuan, dan gaya hidup (Carpenito, 2008). Sehingga mengakibatkan dirinya ingin mengakhiri hidup karena individu menganggap tangan kanan adalah tangan yang sangat vital dan

melakukan segala aktivitas sehari-hari menggunakan tangan kanan, dengan keadaan tangan kanan yang tidak berfungsi secara permanen itulah individu menganggap bahwa dirinya adalah seorang individu yang tidak berguna lagi. Keadaan yang dialami individu menimbulkan perasaan inferioritas. Tentama (2011) mengatakan bahwa perasaan inferioritas yang tinggi mempengaruhi penerimaan diri pada individu sehingga individu memiliki penerimaan diri yang rendah. Namun, pada diri individu tersebut masih terdapat pemikiran positif, walaupun didalam dirinya terdominasi oleh pikiran negatif sehingga perasaan inferioritas dapat diminimalisir. Butuh waktu yang tidak singkat menghilangkan pemikiran bahwa dirinya tidak berguna dan mengakhiri hidup. Individu perlahan bangkit dengan berfikir positif bahwa musibah yang dialaminya tidak membuat hidupnya berakhir begitu saja. Namun, tetap ada jalan tengah dan individu memanfaatkan kemampuan dirinya dengan kekurangan yang dimilikinya.

Tidak hanya pada diri individunya saja, melainkan lingkungan sekitar tempat tinggal, seperti keluarga, tetangga, dan teman si remaja yang mengalami cacat fisik permanen pun menjadi hal penting untuk proses penerimaan diri. Lingkungan sekitar tersebut harus menerima dengan positif dan memberi semangat kepada remaja yang mengalami cacat fisik karena kecelakaan. Individu yang mengalami cacat permanen karena kecelakaan jika tinggal dilingkungan yang menerima individu dengan positif dan memberi individu dukungan agar tetap semangat untuk bangkit dalam mengembangkan potensi dan kemampuannya akan merasa nyaman, dihargai seperti individu-individu normal lainnya, dan membuatnya tidak merasa malu pada lingkungannya dengan keadaan fisik yang tidak sempurna karena kecelakaan. Namun sebaliknya, jika individu tinggal pada lingkungan sekitar yang sama sekali tidak memberikannya semangat untuk bangkit dan lingkungan yang tidak bisa menerima individu dengan baik seperti menghina dan mencela remaja yang mengalami cacat fisik permanen akan mengakibatkan individu semakin tidak bisa menerima diri dan otomatis individu akan menarik diri dari lingkungan sekitar.

Penerimaan diri memiliki berbagai dampak, seperti menurut Hurlock (1974) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori:

- a. Dalam penyesuaian diri. Mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), lebih bisa

menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

- b. Dalam penyesuaian *social*. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati.

KESIMPULAN

Penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu mampu menyadari karakteristik kepribadian yang dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut (Hurlock,1974). Penerimaan diri pada remaja yang mengalami cacat fisik permanen karena kecelakaan dapat melalui diri remaja itu sendiri yakni dengan berfikir positif. Lingkungan sekitar tempat ia tinggal, seperti keluarga, tetangga dan teman juga berpengaruh terhadap penerimaan diri remaja yang cacat fisik permanen karena kecelakaan. Berbanding terbalik jika lingkungan remaja yang mengalami cacat fisik permanen tidak memberi dukungan dan tidak menerima keadaan fisik yang cacat karena kecelakaan akan mengakibatkan remaja tersebut tidak bisa menerima diri dan otomatis akan menarik diri dari lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Carpenito, L. J. (2009). *Diagnosis keperawatan: Aplikasi pada praktik klinis*. Jakarta: EGC.
- Hjelle, L. A. & Ziegler, D. S. (1981). *Personality theories: Basic assumptions, research, and application*. Tokyo: Mc Graw Hill Inc.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality development*. New Delhi: Mc Graw-Hill. Publishing Company.
- Peale, N. V. (1997). *Cara hidup dan berfikir positif: The ama ing result of positive thinking*. Jakarta: Gunung Jati.
- Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas*, VII(1), 66-75.
- Tentama, F. (2011). Hubungan inferioritas dengan *self-acceptance* pada penyandang tunadaksa. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dosen Kopertis Wilayah V Yogyakarta*. Yogyakarta: Kopertis Wilayah V. ISBN: 978-602-9367-04-1.
- Tentama, F. (2012). Manfaat penerimaan diri bagi difabel. *Republika*, 69.
- Tentama, F. (2012). Mencari sisi penerimaan diri difabel. *Harian Jogja*, Ed-1367.
- 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.