

PELATIHAN BERPIKIR POSITIF: SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNANETRA

Ariesta Muthmainnah
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
aryesta324@gmail.com

Abstrak

Anak berkebutuhan khusus tunanetra memiliki tugas perkembangan yang sama dengan anak awas tetapi dengan keterbatasan yang mereka miliki menyebabkan tugas perkembangan mereka terhambat. Dan hal ini menyebabkan terdapat beberapa anak tunanetra yang sulit menerima keadaan dirinya yang berbeda dari anak lainnya. Anak berkebutuhan khusus tunanetra sejak lahir biasanya dapat lebih cepat penerimaan dirinya dibanding anak berkebutuhan khusus tunanetra akibat kecelakaan. Penulisan ini bertujuan untuk menjelaskan tentang penerimaan diri dan anak berkebutuhan khusus tunanetra serta dengan harapan dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan penerimaan diri terutama pada anak berkebutuhan khusus tunanetra.

Kata kunci: pelatihan berpikir positif, penerimaan diri, anak tunanetra

PENDAHULUAN

Menurut Depdiknas (2004) anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mengalami kelainan atau penyimpangan baik fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya sehingga mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Menurut Heward dan Orlansky (1992) anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki atribut fisik atau kemampuan belajar yang berbeda dari anak normal yang tidak selalu menunjukkan ketidakmampuan dalam fisik, mental, atau emosi sehingga membutuhkan program individual dalam pendidikan khusus. Johnson dan Cruickshank (1958) menyatakan bahwa anak berkelainan/berkebutuhan khusus adalah anak yang terlihat sangat nyata menyimpang intelektual, fisik, sosial atau emosional dari pertumbuhan dan perkembangan yang normal sehingga tidak dapat menerima pelajaran secara maksimal di sekolah umum dan membutuhkan kelas khusus atau tambahan pelajaran dan pendamping.

Salah satu klasifikasi anak berkebutuhan khusus menurut Kosasih (2012), adalah tunanetra. Sardegna (2002) menjelaskan bahwa tunanetra adalah individu yang kedua indera penglihatannya tidak berfungsi seperti orang awas. Menurut Hidayat dan Suwandi (2013) tunanetra adalah anak yang mengalami kekurangan dalam penglihatannya sehingga tidak mampu digunakan secara normal walaupun sudah memakai alat bantu lihat. Tunanetra merupakan individu yang penglihatannya tidak mampu berfungsi sebagai saluran penerima informasi karena mengalami gangguan penglihatan (Somantri, 2006). Beberapa anak berkebutuhan khusus tunanetra beranggapan bahwa dirinya lemah sehingga membuatnya mengubah tatanan hidup yang ada pada dirinya, namun hal tersebut tidak berlaku bagi individu yang memiliki penerimaan diri. Tujuan dari penulisan ini adalah ingin mengetahui pelatihan yang dapat meningkatkan penerimaan diri anak berkebutuhan khusus tunanetra.

PEMBAHASAN

Hurlock (2006) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu dan rasa tidak aman. Menurut Chaplin (2006) penerimaan diri adalah sikap rasa puas terhadap diri sendiri, kualitas-kualitas, dan bakat-bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri adalah sikap menghargai diri sendiri atau dalam arti lain adalah tidak melihat dirinya sebagai individu yang selalu memiliki kekurangan sehingga benci terhadap diri sendiri (Johnson, 1993).

Jersild (1958) mengemukakan aspek/indikator penerimaan diri sebagai berikut.

1) Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan

Individu yang memiliki penerimaan diri berpikir lebih realistis tentang penampilan dan pandangan orang lain terhadap dirinya. Individu tersebut dapat

melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya

2) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain

Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kekurangan dan kelebihan dalam dirinya lebih baik daripada individu yang tidak memiliki penerimaan diri.

3) Perasaan infeoritas sebagai gejala penolakan diri

Seorang individu yang terkadang merasakan infeoritas atau *infeority complex* adalah seorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut akan mengganggu penilaian yang realistis atas dirinya.

4) Respon atas penolakan dan kritikan

Individu yang memiliki penerimaan diri mampu menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan, walaupun individu tidak menyukai kritikan tersebut.

5) Keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*

Individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas memungkinkan. Individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Oleh karena itu, dalam mencapai tujuannya individu mempersiapkan dalam konteks yang mungkin dicapai, untuk memastikan dirinya tidak akan kecewa saat nantinya.

6) Penerimaan diri dan penerimaan orang lain

Hal ini berarti apabila seorang individu menyayangi dirinya, maka akan lebih memungkinkan baginya untuk menyayangi orang lain.

7) Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri

Menerima diri dan menuruti diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti individu memanjakan dirinya. Individu yang menerima dirinya akan menerima dan menuntut pembagian yang layak akan sesuatu yang baik dalam hidup dan tidak mengambil kesempatan yang tidak pantas untuk memiliki posisi yang baik atau

menikmati sesuatu yang bagus. Semakin individu menerima dirinya dan diterima orang lain semakin individu mampu untuk berbaik hati.

8) Penerimaan diri, spontanitas, menikmati hidup

Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya. Akan tetapi, juga leluasa untuk menolak atau menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya.

9) Aspek moral penerimaan diri

Individu dengan penerimaan diri bukanlah individu yang berbudi baik dan bukan pula individu yang tidak mengenal moral, tetapi memiliki fleksibilitas dalam pengaturan hidupnya. Individu memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa nantinya, dan tidak menyukai kepura-puraan.

10) Sikap terhadap penerimaan diri

Menerima diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Sikap individu yang dapat menerima beberapa aspek kehidupannya, mungkin dalam keraguan dan kesulitan menghormati orang lain.

Salah satu pelatihan untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak berkebutuhan khusus tunanetra adalah pelatihan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif adalah pelatihan yang lebih menekankan suatu cara berpikir dalam sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2008). Hasil penelitian Tentama (2010: 2014) menemukan bahwa berpikir positif mampu meningkatkan penerimaan diri individu.

Pelatihan berpikir positif bertujuan untuk membantu individu mengenali dan memahami pola pikirnya, mengubah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif, dan menggunakan pola pikir positif yang terbentuk itu dalam menghadapi masalah kehidupan yang akan datang (Ellis, 2007). Pelatihan berpikir positif cukup efektif untuk mengelola beberapa hal yang berkenaan dengan permasalahan psikologis seperti penerimaan diri (Halida, 2007). Menurut Tentama (2012) berpikir positif membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapinya. Dengan

berpikir positif individu akan merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan dirinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Menurut Elfiky (2008) proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan dari sudut pandang yang positif, dengan berpikir positif individu dapat berpandangan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahan dan suatu pemecahan diperoleh melalui proses intelektual yang sehat. (Peale, 1977). Dryden dan Gordon (1993) menyatakan bahwa dengan berpikir positif seseorang dapat membebaskan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan dan akan mampu mengubah hal-hal yang dapat diubah serta dapat menerima hal-hal yang tidak dapat diubah.

Teknik-teknik tersebut meliputi: 1) Menantang pikiran yang dimiliki, 2) Mengubah gambaran cara berpikir yang dimiliki, 3) Menggunakan bahasa yang konstruktif, 4) Memikirkan kembali kepercayaan yang dimiliki, 5) Membangun harga diri, dan 6) Mempertahankan perilaku positif yang dimiliki.

KESIMPULAN

Pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan penerimaan diri karena pelatihan berpikir positif adalah pelatihan yang menekankan atau mengubah cara berpikir anak berkebutuhan khusus tunanetra menjadi positif dan mengubah emosi yang negatif menjadi positif sehingga mereka mampu menerima keadaan dirinya. Semakin anak berkebutuhan khusus tunanetra berpikir positif maka semakin mampu mereka menerima dirinya. Jadi, dengan melaksanakan pelatihan berpikir positif anak berkebutuhan khusus tunanetra dapat lebih mengenali dan memahami pola pikirnya sehingga mereka dapat mengubah pola pikir mereka yang negatif menjadi positif dan menggunakan pola pikirnya yang positif untuk menerima kenyataan yang ada pada dirinya. Pelatihan berpikir positif dapat dilaksanakan dengan teknik-teknik berikut: menantang pikiran, mengubah gambaran cara berpikir, menggunakan bahasa yang konstruktif, mengumpulkan kepercayaan diri, membangun harga diri dan mempertahankan perilaku positif yang sudah ada pada diri individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan terpadu/inklusi*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Elfiky, I. (2008). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman.
- Ellis, A. (2007). *Terapi REB agar hidup bebas derita*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Halida, A. (2007). Pelatihan berfikir positif untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja difabel. (*Tesis*). Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Heward, W. L., & Orlansky, M. D. (1992). *Exceptional children: An introductory survey of special education*. New York: Macmillan.
- Hidayat, A., & Suwandi, A. (2013). *Pendidikan anak berkebutuhan khusus tunanetra*. Jakarta: Luxima Metro Media
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jersild, A. T. (1958). *The psychology of adolescence*. New York: McMillan Company.
- Johnson, D. W. (1993). *Reaching out interpersonal effectiveness and self actualization*. USA: Allyn & Bacon.
- Johnson, G. O., & Cruickshank, W. M. (1958). *Education of exceptional children and youth*. USA: Prentice-Hall.
- Kosasih. (2012). *Cara bijak memahami anak berkebutuhan khusus*. Bandung: Yrama Widya.
- Peale, N. V. (1977). *Cara hidup dan berpikir positif*. Jakarta: Gunung Jati.
- Quilliam, S. (2008). *Positive thinking*. New York: Dorling Kindersley Publishing.
- Sardegna, J. (2002). *The encyclopedia of blindness and vision impairment*. New York: Facts on File, Inc.
- Somantri, S. (2006). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung: Reifika Aditama.
- Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas*, 6(1), 67-75.

Tentama, F. (2012). Manfaat penerimaan diri bagi difabel. *Republika*, 69.

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.