

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan manusia. Peristiwa tragis yang mengakibatkan penderitaan kadangkala terjadi dan tidak dapat dihindari. Penderitaan yang terjadi pada individu akan mengakibatkan stres dan menimbulkan perasaan kecewa, tertekan, susah, cemas, malu, hampa, tidak bermakna, serta penghayatan-penghayatan yang tidak menyenangkan lainnya. Bahkan kadangkala dapat mengembangkan sikap mental dan citra negatif terhadap diri sendiri serta lingkungan (Bastaman, 1996). Erikson (dalam Damayanti & Rostiana, 2003) mengungkapkan istilah *non normative* untuk kejadian yang datangnya tidak diduga dan diharapkan. Salah satu peristiwa yang dapat mendatangkan penderitaan pada individu adalah kecacatan fisik karena kecelakaan atau sering disebut dengan istilah tunadaksa. Kecelakaan yang dapat menyebabkan kecacatan fisik dapat disebabkan karena kecelakaan saat berkendara, cedera saat terjadi bencana alam, atau cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari (Baltus, dalam Tentama 2010).

Tunadaksa berarti suatu keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam fungsinya yang normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit, kecelakaan, atau dapat juga dikarenakan pembawaan dari lahir (dalam Soemantri, 2006). Tunadaksa sama dengan istilah yang berkembang seperti cacat tubuh, tuna tubuh, tuna raga, cacat

anggota badan, cacat *orthopedic*, *crippled*, dan *ortophedically handicapped*. Dalam Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak di Sekolah Luar Biasa (2010) dijelaskan bahwa tunadaksa adalah individu yang memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan *neuro-muskuler* dan struktur tulang yang bersifat bawaan, sakit, atau akibat kecelakaan. Keadaan tunadaksa diantaranya dapat berupa kehilangan kaki, tangan, atau ketidaksempurnaan fungsi kaki dan tangan. Penyandang tunadaksa pada umumnya menggunakan alat bantu gerak untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti kruk atau kursi roda.

Data terbaru dari Kementerian Sosial RI menyatakan bahwa tahun 2011 jumlah penyandang cacat fisik di Indonesia mencapai 2.126.785 jiwa dari total jumlah penduduk Indonesia dan Jawa Tengah menempati peringkat kedua sebagai wilayah dengan jumlah penyandang cacat fisik terbanyak, yakni sebanyak 354.515 jiwa (depsos.go.id).

Keterbatasan fisik yang dialami oleh penyandang tunadaksa secara langsung maupun tidak langsung akan menyebabkan munculnya berbagai *problem* psikologis, diantaranya penyandang tunadaksa cenderung memiliki masalah psikologis seperti merasa cemas, cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan, bersikap apatis dan menjadi tergantung dengan orang lain (dalam Kusuma, 2005). Selain itu, Caroline (dalam Gemari, edisi 68, 2006) menyebutkan bahwa penyandang tunadaksa cenderung bersikap apatis, malu, rendah diri, sensitif, dan kadang-kadang muncul sikap egois terhadap lingkungannya. Anggapan bahwa dirinya cacat, tidak berguna, dan menjadi beban bagi orang lain menjadikan penyandang tunadaksa bersikap malas belajar, malas bermain, dan

perilaku salah suai lainnya, terlebih lagi ketika keadaan tunadaksa yang tiba-tiba yaitu karena kecelakaan. Sarafino (dalam Damayati & Rostiana, 2003) mengungkapkan bahwa reaksi awal yang timbul adalah terkejut (*shock*) ketika mengetahui bahwa anggota tubuh tidak dapat digerakkan atau tidak berfungsi seperti biasa. Terlebih jika kecacatan tersebut dialami pada masa remaja dimana individu sangat mengagungkan penampilan fisik. Remaja cenderung menganggap bahwa fisik adalah modal utama dalam bergaul dengan orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Supratiknya (1995) yang menyatakan bahwa adanya perbedaan antara harapan remaja maupun harapan lingkungan dengan keadaan fisik menimbulkan masalah bagi remaja.

Fenomena yang ditemukan di lapangan oleh peneliti menunjukkan bahwa remaja tunadaksa rentan terhadap berbagai permasalahan yang disebutkan diatas. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja tunadaksa di BBRSD Prof. Dr. Soeharso, ditemukan bahwa remaja tunadaksa cenderung merasa malu, tersisih dari pergaulan, menyesali kecacatan yang dialami, tidak berguna, tidak berharga serta belum mampu menerima kondisi yang dialami. Permasalahan lebih berat dialami oleh remaja tunadaksa yang mengalami ketunadakaan karena kecelakaan, artinya individu tersebut pernah merasakan hidup sebagai individu yang normal secara fisik. Berbagai aktivitas yang dulu dapat dilakukan, setelah mengalami ketunadakaan menjadi sangat terbatas sehingga pada akhirnya muncul sikap ketergantungan atas bantuan orang lain. Hal tersebut secara otomatis menyebabkan terjadinya perubahan peran remaja tunadaksa di dalam lingkungan sosial, terutama dalam hubungannya dengan teman sebaya.

commit to user

Wawancara dan observasi yang pernah dilakukan oleh Setyaningtyas & Abdullah (2010) terhadap penyandang tunadaksa di wilayah Klaten, Surakarta dan DIY menemukan bahwa masih ada penyandang tunadaksa yang merasa tidak puas dengan kehidupan yang telah dijalani serta belum memiliki tujuan hidup yang jelas. Hal senada juga disampaikan oleh psikolog di BBRSD Prof. Dr. Soeharso, Kliwon, yang menyatakan bahwa siswa baru yang menjalani pemeriksaan psikologi pertama kali sebagian besar mengalami masalah dengan tujuan hidup. Kondisi tersebut jika terus dialami akan mengakibatkan remaja tunadaksa rentan kehilangan kebermaknaan hidup.

Frankl (2003) mengungkapkan kebermaknaan hidup sebagai keadaan yang menunjukkan sejauhmana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Selain itu, kebermaknaan hidup didefinisikan sebagai keadaan penghayatan hidup yang penuh makna yang membuat individu merasakan hidupnya lebih bahagia, lebih berharga, dan memiliki tujuan mulia untuk dipenuhi (Koeswara, 1992). Ahli lain, Brogaard & Smith (2005) mendefinisikan kebermaknaan hidup sebagai sebetuk nilai khusus yang dapat dihasilkan atau dapat diperoleh dalam setiap fase kehidupan manusia.

Keinginan untuk hidup bermakna merupakan motivasi utama bagi individu. Keinginan untuk hidup bermakna akan memacu remaja tunadaksa untuk melakukan segala kegiatan ataupun aktivitas yang membuat remaja tunadaksa tersebut merasa berharga dan berguna bagi diri sendiri maupun lingkungan. Hal tersebut dikarenakan pada hakekatnya individu berharap agar dapat menjadi

individu yang bermartabat dan berguna untuk lingkungan sekitar (Bastaman, 2007).

Individu, dalam hal ini remaja tunadaksa, yang memiliki kebermaknaan hidup akan mampu mengenali potensi ditengah keterbatasan fisik yang dialami, serta dengan sikap optimis akan mampu memecahkan permasalahan hidup. Hal senada diungkapkan oleh Frankl (dalam Schultz, 1991) bahwa individu yang memiliki kebermaknaan hidup akan bertanggungjawab mengarahkan hidupnya, memiliki sikap optimis, dan mampu mengenali potensi serta kelemahan yang ada dalam diri. Selain itu, remaja tunadaksa yang mencapai kebermaknaan hidup akan merasakan hidupnya penuh makna, berharga, memiliki tujuan mulia sehingga akan terbebas dari perasaan hampa dan kosong. Sedangkan remaja tunadaksa yang kehilangan makna hidupnya tidak memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidupnya. Individu tersebut tidak tahu apa yang harus dilakukan. Selain itu ketidakberhasilan dalam mencapai kebermaknaan hidup juga akan menimbulkan rasa frustrasi dan kehampaan, hal ini diikuti dengan munculnya emosi negatif seperti perasaan hampa, gersang, merasa hidupnya tidak berarti, dan juga apatis (Bastaman, 1996).

Makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting dan berharga, serta memberikan nilai khusus bagi individu. Makna hidup bila berhasil ditemukan dan dipenuhi oleh remaja tunadaksa akan menyebabkan kehidupan dirasakan demikian berarti dan berharga (Bastaman, 1996). Frankl (2003) menyatakan bahwa pencarian akan makna hidup merupakan kekuatan utama dalam hidup individu dan salah satu cara untuk bisa menemukan makna hidup adalah dengan

menderita. Penemuan makna hidup dari penderitaan hidup dapat dilakukan selama individu mampu mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, termasuk dalam hal ini adalah kecacatan fisik karena kecelakaan. Remaja tunadaksa yang mampu mengambil hikmah dari kecacatan fisik, akan lebih mampu menemukan makna hidup dibandingkan remaja tunadaksa yang menilai kecacatannya sebagai sebuah hambatan. Remaja tunadaksa yang melihat kecacatan fisik sebagai sebuah hambatan melihat bahwa hidupnya tidak berguna dan tidak berharga (*meaningless*). Sebaliknya, remaja tunadaksa yang mampu melihat kecacatan sebagai suatu hal yang positif, akan menganggap bahwa hidupnya berguna dan berharga (*meaningful*) sama dengan orang lain. Proses menentukan keberhasilan remaja tunadaksa menemukan makna hidup dapat dilihat dari komponen-komponen yang dapat mempengaruhi adanya kehidupan yang bermakna pada diri seseorang meliputi pemahaman diri, makna hidup, perubahan sikap, keikatan diri, kegiatan terarah serta dukungan sosial (Bastaman, 2007).

Proses individu dalam pencapaian makna hidup yang diungkapkan oleh Bastaman (1996) meliputi tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, realisasi makna hidup dan kehidupan bermakna. Setiap individu, termasuk remaja tunadaksa harus dapat mengatasi penderitaan dengan optimal. Namun, ketika penderitaan tersebut tidak dapat diatasi, maka penderitaan tersebut harus diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu poin penting yang harus dicapai individu untuk bisa mencapai makna hidup sejati.

Chaplin (2011) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan diri. Penerimaan diri juga diartikan sejauhmana individu dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Helmi dkk, 1998). Dasar dari penerimaan diri adalah keyakinan individu untuk menerima diri sesuai dengan hakikat sekaligus tanpa syarat (Johnson, 1993).

Penerimaan diri berkaitan dengan pembukaan diri. Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi, akan memiliki pembukaan diri yang besar pula. Pembukaan diri yang besar akan mendatangkan penerimaan yang tinggi dari orang lain. Individu yang mampu menerima diri, akan mampu menerima orang lain. Apabila seorang individu berfikir positif tentang diri sendiri maka individu tersebut akan berfikir positif terhadap orang lain. Hal tersebut dilandaskan bahwa penerimaan diri dibangun melalui pemahaman diri individu bahwa orang lain menerima individu tersebut (Supratiknya, 1995).

Roger (dalam Rachmayanti dan Zulkaida, 2007) menyatakan bahwa penerimaan merupakan dasar bagi setiap individu untuk dapat menerima kenyataan hidup, semua kejadian baik ataupun buruk. Penerimaan diri juga berkaitan dengan kesehatan psikologis individu. Individu yang sehat secara psikologis memandang diri sendiri sebagai individu yang disenangi, mampu,

berharga, dan diterima oleh orang lain. Sedangkan orang yang menolak diri sendiri tidak akan mampu membangun serta memelihara hubungan baik dengan orang lain, dan pada akhirnya tidak bahagia (Supratiknya, 1995). Remaja tunadaksa yang mampu menerima keadaan dirinya dengan tenang, akan bebas dari rasa bersalah, rasa malu dan rendah diri karena kecacatan atau keterbatasan diri serta bebas dari kecemasan penilaian orang lain terhadap dirinya. Remaja tunadaksa akan mampu berkompromi dengan kejadian atau peristiwa yang berpotensi memunculkan frustrasi seperti cibiran masyarakat. Selain itu, remaja tunadaksa yang memiliki penerimaan diri positif akan mampu memahami serta menerima bahwa dirinya berbeda dengan orang lain (dalam Badaria dan Yuliati, 2004). Perasaan yang bebas dari rasa bersalah serta rasa tidak berharga akan mendatangkan kebahagiaan bagi remaja tunadaksa. Kebahagiaan merupakan salah satu tanda bahwa individu telah mampu mencapai kebermaknaan hidup. Hal ini sesuai dengan pendapat Bastaman (2007) yang menyatakan bahwa dalam pandangan logoterapi, kebahagiaan tidak datang dengan sendirinya, tetapi merupakan akibat sampingan dari keberhasilan individu memenuhi keinginannya untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Individu yang berhasil memenuhi keinginan untuk hidup bermakna akan mengalami hidup yang bermakna (*meaningful life*) dan ganjaran (*reward*) dari hidup yang bermakna adalah kebahagiaan (*happiness*).

Pelatihan penerimaan diri akan membantu remaja tunadaksa untuk dapat menerima diri, memahami diri, serta mengenali kelemahan serta potensi yang dimiliki. Keberhasilan menerima diri akan mendatangkan kebahagiaan pada

individu (Supratiknya, 1995). Penerimaan diri juga akan mengarahkan remaja tunadaksa mencapai makna hidup sejati. Dengan ketercapaian makna hidup, remaja tunadaksa akan mampu mengambil hikmah positif dari setiap kejadian yang terjadi dalam hidup. Remaja tunadaksa akan memandang kecacatan fisik yang dialami bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai cara Tuhan memperindah jalan hidup remaja tunadaksa tersebut. Pelatihan penerimaan diri sebelumnya pernah digunakan untuk meningkatkan harga diri pada remaja penyandang cacat tubuh kaki (Sukmawati, 2004) dan juga untuk meningkatkan optimisme pada penyandang cacat tubuh korban bencana (Khasanah, 2011). Namun, belum ditemukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa remaja tunadaksa memiliki masalah psikologis yang lebih kompleks, terutama pada remaja yang mengalami ketunadaksaan karena kecelakaan. Individu yang awalnya dapat melakukan aktivitas dengan mandiri tiba-tiba harus bergantung pada orang lain atau alat bantu. Kondisi tersebut mengakibatkan remaja tunadaksa merasa bersalah, tidak berharga dan tidak berguna lagi bagi orang lain. Individu tersebut juga cenderung kehilangan tujuan hidup yang jelas karena terlalu terpaku pada kecacatan yang dimiliki, bukan pada potensi yang belum tergali. Padahal berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa tidak sedikit remaja tunadaksa yang sebenarnya memiliki potensi luar biasa, misalnya dalam hal seni tarik suara dan seni tari, namun individu tersebut kurang menyadari dan mengoptimalkannya. Keadaan ini apabila dibiarkan akan menyebabkan remaja tunadaksa kehilangan

makna hidup. Padahal ketercapaian makna hidup merupakan hal yang penting bagi individu. Pencapaian makna hidup akan membuat individu merasa berguna dan berharga bagi diri sendiri maupun lingkungan sosial. Salah satu poin penting yang harus terpenuhi dalam upaya mencapai makna hidup adalah dengan menerima diri tanpa syarat. Remaja tunadaksa yang mampu menerima kondisi dari penderitaan yang dialami menunjukkan keberhasilannya mencapai *attitudinal values*. Selain itu, penerimaan diri merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh individu karena kaitannya dengan kebahagiaan hidup. Kebahagiaan hidup merupakan indikator bahwa remaja tunadaksa mampu mencapai kebermaknaan hidup. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka dirumuskan masalah penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh pemberian pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis.

2. Manfaat praktis

a. Untuk remaja tunadaksa

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada remaja tunadaksa mengenai pentingnya mencapai makna hidup.
- 2) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai pelatihan penerimaan diri dalam upaya membantu meningkatkan kebermaknaan hidup.

b. Untuk BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi mengenai cara meningkatkan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.
- 2) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada BBRSD Prof. Dr. Soeharso untuk menyediakan sarana yang dapat membantu siswa mencapai makna hidup, misalnya dengan mengadakan pelatihan serta menyediakan trainer khusus untuk dapat memberikan pelatihan secara kepada siswa.

c. Untuk psikolog

Pelatihan penerimaan diri ini diharapkan dapat digunakan sebagai teknik terapi bagi klien yang mengalami kendala dalam pencapaian makna hidup.

