

## **Bab 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Negara maju di berbagai penjuru dunia menggunakan alat transportasi umum yang mampu mengangkut banyak orang dan begitu efisien dan nyaman, namun di banyak negara berkembang alat transportasi umum belum begitu memuaskan para konsumennya sehingga banyak diantaranya yang memilih menggunakan alat transportasi atau kendaraan pribadi. Banyaknya pengguna kendaraan pribadi menyebabkan arus lalu lintas yang padat. Orang dengan tujuan masing – masing berkendara dengan caranya sendiri terkadang kurang memperhatikan keselamatannya dan keselamatan orang lain untuk mencapai tujuannya dengan lebih cepat, namun hal itu justru membahayakan sesama pengguna jalan lainnya.

Hasi dari data statistik Departemen Perhubungan 2010 membuat miris karena angka kematian dari pengendara motor mayoritas adalah usia muda yang sangat produktif. Angka ini naik tiap tahun dan rupanya tidak ada kecenderungan mengalami penurunan. Survei menunjukkan bahwa jumlah kendaraan bermotor di Indonesia sudah mencapai sepuluh juta untuk mobil sedangkan sepeda motor lebih dari empat puluh lima juta. Jadi menjadi seimbang bila terjadi kenaikan jumlah kendaraan dengan resiko terjadinya kecelakaan lalu lintas yang melibatkan kendaraan bermotor. Data Kepolisian RI tahun 2009 menyebutkan, sepanjang tahun itu terjadi sedikitnya 57.726 kasus kecelakaan lalu lintas di jalan raya. Dan pada tahun 2010 mengalami

kenaikan yang tidak bisa dipandang sedikit menjadi 61.606. Artinya, dalam setiap 9,1 menit sekali terjadi satu kasus kecelakaan lalu lintas. Jika dihitung dari pendapatan domestik bruto (PDB) Indonesia tahun 2009, kerugian ekonomi mencapai lebih dari 81 triliun rupiah. Jumlah tersebut meliputi perhitungan potensi kehilangan pendapatan para korban kecelakaan, perbaikan fasilitas infrastruktur yang rusak akibat kecelakaan, rusaknya sarana transportasi yang terlibat kecelakaan, serta unsur lainnya .

Data dari Kepolisian Republik Indonesia menyebutkan bahwa sepanjang tahun lalu jumlah korban meninggal akibat kecelakaan lalu lintas di Indonesia mencapai 31.234 jiwa. Kerugian ekonomi yang diderita akibat kecelakaan yang menelan korban jiwa mencapai Rp 35,8 triliun. Korban jiwa dan materi yang sangat besar akibat kecelakaan lalu lintas itu menjadi salah satu pemicu Kepolisian Republik Indonesia menargetkan penurunan angka kecelakaan lalu lintas sebesar 50 persen dalam waktu 10 tahun. Target itu juga sesuai dengan program *Decade of Action for Road Safety* yang dicanangkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa mulai bulan Maret 2010. Program PBB itu sejalan dengan Pasal 203 Undang-Undang No 22 tahun tentang Lalu Lintas Angkutan Jalan yang berbunyi "Pemerintah bertanggung jawab atas terjaminnya keselamatan lalu lintas dan angkutan jalan" ([www.mediaindonesia.com](http://www.mediaindonesia.com)).

Tingginya angka kecelakaan lalu lintas di atas menjadi catatan tersendiri bagi peneliti, begitu banyak korban kecelakaan lalu lintas yang meninggal dan mengalami luka berat dan ringan. Kebanyakan korban kecelakaan lalu lintas berat yang selamat akan mengalami disabilitas atau kemunduran fungsi anggota gerakanya karena cacat tubuh yang permanen, penyandang cacat atau sekarang lebih sering disebut penyandang ketunaan mempunyai definisi menurut undang-undang adalah sebagai berikut :

Setiap orang yang mempunyai kelainan fisik dan atau mental yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan secara layaknya yang terdiri dari ; a. Penyandang cacat fisik, b. Penyandang cacat mental, dan c. Penyandang cacat fisik dan mental (UU Nomor 4 tahun 1997).

Yang dimaksud Penyandang Cacat Fisik ialah Seseorang yang menderita kelainan pada tulang dan atau sendi anggota gerak dan tubuh, kelumpuhan pada anggota gerak dan tulang, tidak lengkapnya anggota gerak atas dan bawah, sehingga menimbulkan gangguan atau menjadi lambat untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara layak/wajar. Adapun kriteria penyandang cacat fisik antara lain : (1) anggota tubuh tidak lengkap putus/amputasi tungkai, lengan atau kaki, (2) Cacat tulang/persendian, (3) Cacat sendi otot dan tungkai, lengan atau kaki, (4) Lumpuh.

Berdasarkan hasil pendataan jumlah penyandang cacat pada 9 provinsi sebanyak 299.203 jiwa dan 10,5% (31.327 jiwa) merupakan penyandang cacat berat yang mengalami hambatan dalam kegiatan sehari-hari (*activity daily living/ADL*). Sekitar 67,33% penyandang cacat dewasa tidak mempunyai keterampilan dan

pekerjaan. Jenis keterampilan utama penyandang cacat adalah pijat, pertukangan, petani, buruh dan jasa. Jumlah penyandang cacat laki-laki lebih banyak dari perempuan sebesar 57,96%. Jumlah penyandang cacat tertinggi ada di Provinsi Jawa Barat (50,90%) dan terendah ada di Provinsi Gorontalo (1,65%). Dari kelompok umur, usia 18-60 tahun menempati posisi tertinggi. Kecacatan yang paling banyak dialami adalah cacat kaki (21,86%), mental retardasi (15,41%) dan bicara (13,08%). Sejak tahun 2008 anak cacat, penyandang cacat eks penyakit kronis digabungkan nomenklaturnya menjadi penyandang cacat sebagai upaya untuk menghindari *double counting* (Indrawati, 2009).

Penyebab ketunaan itu sendiri meliputi berbagai macam sebab, bagi mereka yang sudah mengalaminya sejak lahir mempunyai kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan kondisinya sejak lahir dan sejak awal kehidupannya. Mereka yang mulanya hidup normal kemudian mengalami ketunaan tentu mengalami perubahan dalam kehidupannya. Mereka diduga mengalami masalah dengan penyesuaian diri dan penerimaan dirinya terkait tentang tuntutan kebutuhan dan kehidupan sosialnya.

Korban kecelakaan lalu lintas yang mengalami ketunaan pada umumnya mengalami masalah seperti manusia pada umumnya, yang bisa juga terkait dengan masalah psikologisnya yakni trauma, depresi dan bahkan rasa penerimaan diri yang kurang. Hal ini disebabkan karena semula mereka bisa beraktifitas normal seperti biasa namun setelah terjadi kecelakaan yang menyebabkan luka berat, aktifitas yang dapat mereka lakukan menjadi terbatas dan menyebabkan menurunnya produktifitas

kinerjanya. Hasil penelitian Fatwa Tentama (2008) menyebutkan bahwa di BBRSDB menggambarkan bahwa dari 85 siswa tuna daksa korban kecelakaan 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. Menurut keterangan yang diperoleh dari psikolog BBRSDB permasalahan siswa BBRSDBD yang selalu ada siswa yang mengalami perasaan minder, kurang percaya diri, cemas bahkan sampai depresi, hal ini secara tidak langsung adalah menunjukkan kurangnya penerimaan diri akan cacat tubuhnya, terutama bagi siswa yang baru masuk. Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 15 Mei 2012 dengan menggunakan angket tertutup mengenai penerimaan diri diperoleh hasil dari 20 subjek yang mengalami ketunaan karena kecelakaan, terdapat 6 orang yang penerimaan dirinya tergolong kurang, 7 orang cukup mampu menerima keadaan dirinya dan 7 orang lainnya mampu menerima keadaan dirinya dengan baik setelah mengalami kecelakaan.

Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof.Dr.Soeharso Surakarta adalah Unit Pelaksana Teknis di bidang Rehabilitasi Sosial Bina Daksa di lingkungan Departemen Sosial Republik Indonesia yang berada di bawah tanggung jawab langsung kepada Direktur Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Resosialisasi Penyaluran dan Bimbingan Lanjut bagi penyandang tuna daksa agar mampu berperan dalam kehidupan bermasyarakat, Rujukan Nasional, Pengkajian dan

Penyiapan Standar Pelayanan, pemberian informasi serta koordinasi dengan instansi terkait dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Permasalahan Penyandang Tuna Daksa / Cacat Tubuh yang ada di BBRSD antara lain permasalahan : Permasalahan Pribadi, meliputi Permasalahan Jasmani yaitu Kecacatan seseorang dapat mengakibatkan gangguan fisik untuk melakukan aktifitas sehari-hari (*Activity of Daily Living*), serta Mempengaruhi keindahan bentuk tubuh sehingga berhubungan dengan aspek psikologis. Yang kedua yakni permasalahan psikologis permasalahan psikologis yang dihadapi oleh penyandang cacat di BBRSD banyak sekali salah satunya adalah permasalahan penyesuaian diri untuk penyandang cacat yang awalnya memiliki anggota tubuh lengkap. Bagaimana penyandang cacat menjadi rendah diri, tidak percaya diri, memiliki rasa minder, frustrasi, hingga depresi.

Permasalahan yang ada dalam lokasi penelitian tersebut salah satunya adalah kurangnya rasa penerimaan diri pasca mengalami kecelakaan. Kurangnya penerimaan diri jika tidak ditangani dengan baik pada orang yang mengalami ketunaan dapat mengakibatkannya kehilangan tujuan hidupnya, merasa jauh dengan teman-temannya, dan kehilangan kesehatan fisik secara menyeluruh. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan, kecemasan, serta frustrasi dalam menghadapi hari esok bahkan sampai mengalami depresi (Hartanti,2002).

Salah satu cara untuk mengatasi kurangnya penerimaan diri pada siswa di BBRSD adalah dengan teknik relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan serta ketegangan yang dialaminya akan masalah yang dihadapinya. Berbagai macam penelitian terkini telah mengungkapkan berbagai terapi maupun pelatihan untuk meningkatkan penerimaan diri antara lain: RET ( *rational emotive therapy*), *Humanistic Therapies*, *cognitive behavioural therapies* yang mencakup *Acceptance and Commitment Therapy*, dan yang terkini *mindfulness therapy*, pelatihan berpikit positif, pelatihan pengenalan diri, pelatihan NLP dan lain-lain. Penerimaan diri yang kurang dari korban kecelakaan lalu lintas yang mengalami kecelakaan, bermula dari kurangnya rasa penerimaan diri karena konsep berpikinya yang kurang tepat dan kurangnya optimalisasi akan kemampuan yang ada. Dalam penelitian ini untuk mengatasi hal tersebut sesuai kajian ilmu psikologi ada berbagai macam cara untuk mengatasinya salah satunya adalah melalui manajemen perilaku kognitif yang disusun berdasar atas terapi *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan penerimaan diri pada korban kecelakaan yang mengalami ketunaan. Melalui intervensi tersebut para korban kecelakaan lalulintas yang mengalami kecacatan di ajak untuk mengenali dirinya sendiri, kemudian mengenali perilaku maladaptif yang dimilikinya, kemudian diajak untuk mengenali kelebihan yang terkait dengan kompetensinya lalu selanjutnya meningkatkan ketrampilan sosial dan akhirnya mengubah pemikiran maladaptifnya.

Penelitian Ilse Soons, André Brouwers, Welko Tomic (2010) menunjukkan bahwa relaksasi yang dilakukan dengan meditasi dapat berpengaruh menurunkan gejala stres, kecemasan sosial, meningkatkan penerimaan diri, empati emosional, pertumbuhan pribadi, dan transendensi-diri. Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku. Relaksasi merupakan metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya (McNeil & Lawrence, dalam Maimunah 2011). Tujuan relaksasi adalah untuk mengurangi tingkat gejala fisiologis individu dan membawa individu ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis (Rout & Rout, dalam Maimunah 2011). Jika ketenangan secara psikologis tercapai, maka perasaan kurang percaya diri dan mudah putus asa yang merupakan ciri kurangnya penerimaan diri seseorang akan teratasi.

Berawal dari permasalahan tersebut peneliti merumuskan masalah apakah pelatihan manajemen perilaku kognitif yang disusun berdasar *cognitive behaviour therapy* dan (sebagai terapi pembanding menggunakan) Teknik Relaksasi menggunakan teknik dari *mindfulness therapy* mempunyai pengaruh terhadap penerimaan diri penyandang tuna daksa korban kecelakaan?. Sehingga berawal dari paparan tersebut peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul “pengaruh pelatihan manajemen perilaku kognitif dan teknik relaksasi terhadap penerimaan diri penyandang tuna daksa di BBRSD Surakarta.”



## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana pengaruh pelatihan manajemen perilaku kognitif dan teknik relaksasi terhadap penerimaan diri penyandang tuna daksa di BBRSD Surakarta.”

## **C. Tujuan Penelitian:**

1. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian manajemen perilaku kognitif terhadap penerimaan diri penyandang tuna daksa korban kecelakaan di BBRSD
2. Menguji pengaruh pemberian Teknik Relaksasi terhadap penerimaan diri penyandang tuna daksa korban kecelakaan .
3. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada tuna daksa korban kecelakaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Pengelola BBRSD sebagai tempat belajar siswa, agar memperhatikan lebih mengenai masalah penerimaan diri siswa.
2. Psikolog di BBRSD yang menangani permasalahan psikologis siswa, diharapkan modul hasil dari penelitian ini agar dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menangani permasalahan penerimaan diri bagi siswanya.

3. Bagi penyandang tuna daksa akibat kecelakaan agar lebih mampu menerima keadaan dirinya dan mengembangkan potensi yang dimilikinya, sehingga ia menjadi pribadi yang bermanfaat dan berhasil.
4. Ilmuwan psikologi terutama yang mendalami ilmu psikologi klinis, dan psikologi eksperimen yang membahas mengenai penerimaan diri dan terkait intervensinya.

### E. KEASLIAN PENELITIAN

Beberapa penelitian terkait dengan penerimaan diri yang telah dilakukan adalah :

Peneliti	Tema dan Hasil	Kesimpulan
John c. Williams dan Steven Jay Lynn (2010)	Penelitian yang dilakukan adalah mengkaji bagaimana sejarah penerimaan diri seseorang. Dalam penelitian ini di ungkapkan berbagai macam sejarah mulai penerimaan diri, metode penelitian yang digunakan dan terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah penerimaan diri seseorang serta perkembangan dari terapi dan masalah penerimaan diri itu dalam ilmu pengetahuan.	Adapun terapi yang telah ada untuk penerimaan diri adalah RET ( <i>Rational Emotional therapy</i> ), CBT( <i>Cognitive Behavioural Therapy</i> ) termasuk komitmen dan penerimaan terapi, <i>Mindfulness Therapy</i> , terapi <i>Humanistic Dialectical Behavior Therapy</i> (Linehan,1993a,1993b); <i>Integrative Behavioral Couple Therapy</i> (Jacobson & Christensen, 1996; Jacobson et al., 2000); <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Teasdale et al., 2000); and <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (Kabat-Zinn, 1984, 1990)
Aryani Tri Wrastari	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri remaja penyandang cacat tubuh.	Populasi dari penelitian ini adalah remaja penyandang cacat tubuh .Dan hasilnya adalah “ada pengaruh antara pemberian Neuro-Linguistik Programming (NLP) terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh”.

Fatwa tentama (2008)	Penelitian ini membahas mengenai hubungan antar berpikir positif dan penerimaan diri pada penyandang cacat tubuh di BBRSD Surakarta,	Diperoleh hasil bahwa terdapat 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.
Muryatinah Mulyo Hndayani, Sofia Ratnawati, Avin Fadilah Helmi (1998)	Dalam penelitian ini membahas mengenai efektivitas pemberian pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan harga diri dan penerimaan diri.	Pelatihan disusun berdasarkan konsep Johari <i>windows</i> dengan 34 subjek yang dibagi dalam menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat pelatihan memperoleh skor penerimaan diri dan harga diri yang lebih tinggi.
Aril Halida,(2007 )	Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja difabel.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja difabel. Dan didapatkan hasil bahwa pelatihan berpikir positif berhasil meningkatkan penerimaan diri pada remaja difabel.
Shelley h. Carson Ellen j. Langer (2006)	<i>Mindfulness and self-acceptance</i> Penelitian ini akan berfokus pada teori kesadaran kognitif dan pentingnya dalam mencapai penerimaan diri tanpa syarat. Tujuan dari perspektif sadar adalah untuk meningkatkan fleksibilitas kognitif sehingga meningkatkan fleksibilitas perilaku	Artikel ini menyimpulkan dengan sejumlah aplikasi kesadaran diarahkan untuk meningkatkan penerimaan diri. Mindfulness adalah teknik relaksasi dengan metode meditasi.

	dan kemampuan untuk beradaptasi saat seseorang di lingkungan dengan cara yang bermanfaat. Artikel ini berfokus pada aspek-aspek kesadaran yang berlaku untuk penerimaan dirinya.	
Jihan rabi'al (2009)	Menguji keefektifan CBT dan relaksasi serta distraksi pada pasien kanker.	Dan diperoleh hasil bahwa teknik cbt dengan relaksasi dan distraksi sama efektifnya.
Ilse Soons, André Brouwers, Welko Tomic (2010)	<i>The Mindfulness Based Stress Reduction(MBSR). Mindfulness</i> adalah program mengajarkan teknik Relaksasi dengan metode meditasi yang diberikan selama 8 minggu dengan tiap sesi selama 2,5 jam.. Penelitian ini meneliti efek dari partisipasi dalam program MBSR pada gejala stres, kecemasan sosial, penerimaan diri, empati emosional, pertumbuhan pribadi, dan transendensi-diri	Dan didapatkan hasil bahwa orang yang sangat sensitif dengan ciri diatas dapat ditangani dengan MBSR.

Perbedaan antara penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian ini diterapkan dengan konsep pelatihan dan penelitian ini juga akan menguji tingkat perubahan penerimaan diri seseorang dengan cara memberikan pelatihan tersebut. Penelitian ini akan di lakukan di pusat rehabilitasi bagi penyandang tuna daksa dengan kondisi subjek yang berbeda-beda dari berbagai daerah di Indonesia.