

SELF COMPASSION PADA PENYANDANG TUNA DAKSA



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

PUTRI NURWULAN SARI

F 100 140 079

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

***SELF COMPASSION* PADA PENYANDANG TUNA DAKSA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

PUTRI NURWULAN SARI

F. 100140079

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen

Pembimbing



Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog

NIDN.637/0629116401

HALAMAN PENGESAHAN
***SELF COMPASSION* PADA PENYANDANG TUNA DAKSA**

Diajukan Oleh:

PUTRI NURWULAN SARI

F.100140079

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 6 November 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog



Penguji Pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun, M. Si, Psikolog



Penguji Pendamping II

Permata Ashfi Raihana, S. Psi, MA



Surakarta, 6 November 2018



Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 2 November 2018

Yang Menyatakan,




Putri Nurwulan Sari
F.100140079

SELF COMPASSION PADA PENYANDANG TUNA DAKSA

Abstrak

Pandangan masyarakat yang cenderung berpendapat bahwa individu yang memiliki kelainan fisik tidak mampu melakukan apa yang bisa dilakukan orang lain tanpa kecacatan pada tubuhnya. Penyandang tuna daksa juga dianggap sebagai aib, tidak berdaya, hanya tinggal di rumah sehingga sulit memberikan hak dan kesempatan yang sama. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan *self compassion* pada penyandang tuna daksa. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif fenomenologi yang datanya dikumpulkan melalui wawancara kepada 4 informan utama dan 4 informan pendukung. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan utama adalah penyandang tuna daksa yang terdiri dari 2 informan perempuan dan 2 informan laki-laki usia 14-17 tahun, sedangkan informan pendukung adalah salah satu orang yang dekat dengan penyandang tuna daksa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan *self compassion* pada penyandang tuna daksa yakni telah mampu menerima keadaan, perhatian terhadap diri sendiri ketika sedang mengalami penderitaan, mampu menyikapi suatu kekurangan, serta mensyukuri apapun yang telah terjadi pada penyandang tuna daksa tersebut. Selain itu, penyandang tuna daksa juga mampu memaknai kesulitan sebagai suatu hal yang positif didalam hidupnya, serta meningkatkan kemampuan yang dimiliki sehingga mencapai apa yang telah diinginkan.

Kata Kunci : *Self compassion*, Tuna Daksa, Remaja

Absrtact

The view of the people who practice that individuals who have abnormalities cannot do what others can do without disability in their bodies. Persons with physical disabilities are also considered a disgrace, helpless, only living in a difficult home gives equal rights and opportunities. The purpose of this study is to understand and describe self compassion for disabled people. The research method used is qualitative phenomenology whose data collects through interviews with 4 main informants and 4 supporting informants. Determination of informants using purposive sampling technique. The main informants were disabled people consisting of 2 female informants and 2 male informants, 14-17 years, while supporting informants were one of the people close to disabled people. The results of this study show compassion for the physically disabled who have been able to accept the situation, satisfaction with self satisfaction, being able to respond to deficiencies, and grateful for whatever has happened to the disabled. In addition, tuna with daksa are also able to interpret the difficulties given positive things in it, while increasing the ability to succeed in making what is desired.

Keyword : self compassion, disability, adolescents

1. PENDAHULUAN

Allah SWT menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya sebagai ciptaan-Nya yang paling sempurna dengan memiliki anggota tubuh yang lengkap serta tidak memiliki kekurangan apapun pada tubuh manusia tersebut. Anggota tubuh tersebut diharapkan mampu membantu manusia untuk melangsungkan hidup dan mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Meskipun memiliki keterbatasan pada anggota tubuh, tidak menghalangi dalam melakukan kegiatan sehari-hari sebagaimana mestinya yang dilakukan manusia normal. Pada kenyataan ada sebagian dari manusia yang terlahir dengan ketidaksempurnaan biasa dikenal dengan cacat atau tunadaksa. Sementara itu, tunadaksa sendiri bermula dari kata tuna yang memiliki arti kurang lalu daksa yang berarti tubuh maka tunadaksa bisa diartikan sebagai penyandang bentuk kelainan atau kecacatan yang ada pada bagian otot-otot, tulang, persendian yang dapat menimbulkan gangguan koordinasi, komunikasi, adaptasi, mobilisasi, serta gangguan perkembangan (Atatai dalam Setyawati, 2017).

Menurut Masduqi (2010) mengatakan bahwa setiap manusia pasti mengharapkan memiliki tubuh yang sehat dan utuh tanpa kekurangan satu pun dari bagian tubuh. Situasi akan berbeda jika seseorang kehilangan salah satu anggota tubuhnya. Pada awalnya memiliki anggota tubuh yang lengkap dan membutuhkan penyesuaian ketika ada bagian tubuh yang tidak lengkap. Pada saat seseorang kehilangan salah satu anggota tubuhnya maka akan membutuhkan penyesuaian baik dilingkungan masyarakat maupun dirinya sendiri. Lusli (2010) menyebutkan bahwa keterbatasan fisik dapat terjadi pada siapapun, kapanpun, di mana pun dan dengan cara apapun, serta tidak mengenal batasan usia. Kehilangan fungsi salah satu anggota tubuh dapat disebabkan karena penyakit, kecelakaan ataupun oleh faktor genetik.

Setiap manusia pasti melalui tahap-tahap kehidupan yang saling mempengaruhi satu sama lainnya. Salah satunya adalah tahap remaja pada usia 12-16 tahun yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan selanjutnya. Semasa remaja dapat mempengaruhi beberapa aspek perkembangan yang diantaranya perkembangan sosial remaja yang memiliki kebutuhan-kebutuhan

untuk kasih sayang baik pada diri sendiri maupun terhadap orang lain, kepuasan hubungan dengan individu lainnya untuk diterima, maupun diakui di lingkungan sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dan harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah (Papalia, Olds, & Feldman, 2013). Remaja yang penyandang tuna daksa membutuhkan penyesuaian diri ketika merasa berbeda dengan remaja pada umumnya. Membutuhkan penyesuaian diri dengan teman sebaya, serta melakukan kegiatan berkelompok. Kebersamaan dan kegiatan berkelompok mampu memberikan dorongan moril pada sesama remaja sehingga remaja memperoleh kekuatan dari keadaan bersama tersebut. Tugas remaja awal adalah menyelesaikan konflik identitas dan kebingungan identitas. Individu yang berhasil menyelesaikan konflik identitasnya selama masa remaja lebih dapat diterima. Dalam hal emosi yang negatif pada remaja penyandang tuna daksa, umumnya belum dapat mengontrolnya dengan baik. Sehingga remaja masih memiliki emosi yang tidak stabil.

Remaja yang mempunyai label cacat (tuna daksa) mungkin akan merasa selamanya dianggap sebagai remaja yang terbelakang atau tidak mampu serta ditolak, dan mereka bisa jadi tidak mendapatkan kesempatan untuk berkembang secara penuh. Remaja penyandang tuna daksa mengalami beberapa masalah konsep diri negatif, rendah diri, cemas, dan agresif, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Dampak-dampak tersebut tentunya dapat berpengaruh pada tahapan kehidupan remaja selanjutnya (Santrock, 2003).

Permasalahan yang saat ini masih dialami tuna daksa dalam kehidupan bermasyarakat yaitu anggapan bahwa tuna daksa merupakan aib, memalukan, dianggap sama seperti orang sakit, dianggap tidak berdaya, dikasihani, hanya tinggal dirumah dan diawasi sehingga sangat sulit memberikan hak dan kesempatan yang sama. Kehidupan masyarakat masih membedakan dalam memberikan kesempatan terutama pada individu penyandang tuna daksa, yang dimana masyarakat masih memandang sebelah mata terhadap penyandang tuna daksa yang memiliki keterbatasan fisik dan dianggap tidak mampu melakukan seperti manusia normal lakukan (Adinda dalam Merdiasi, 2013). Melainkan

permasalahan akibat kurangnya kemampuan pada fungsi anggota tubuh yang dapat menjadi penghalang para tunadaksa dalam mengerjakan kegiatan tertentu, muncul pula berbagai permasalahan lain akibat kekurangan pada anggota tubuh maupun karena keadaan tidak mampu dalam melakukan suatu pekerjaan tertentu (Pancawati, 2016). Masih banyak individu yang beranggapan tuna daksa merupakan individu yang tidak berdaya, termasuk diantaranya pemerintah, masyarakat maupun pihak keluarga masih memiliki persepsi dengan menganggap bahwa tuna daksa sebagai orang yang memiliki kerusakan dan perlu diperbaiki (Lusli, 2010).

Para penyandang tuna daksa memerlukan pembinaan kemandirian sehingga membutuhkan sekolah yang mampu menyetarakan tingkat pendidikan para penyandang tuna daksa. Program kemandirian tersebut diantaranya dapat berupa musik, perkusi, batik, bengkel dan lain-lain. Siswa yang mengalami cacat fisik, dapat melakukan pembinaan di (yayasan pembinaan anak cacat) YPAC. Siswa dapat mengembangkan kemampuan serta keterampilan yang dimiliki. Sehingga setelah lulus siswa bisa mempraktikkan keterampilan yang mereka dapatkan selama menempuh pendidikan di (yayasan pendidikan anak cacat) YPAC. Program kemandirian yang dirintis tersebut karena anak berkebutuhan khusus (ABK) harus diperhatikan. YPAC tidak hanya merupakan suatu tempat untuk membina kemandirian serta mempraktikkan keterampilan, namun juga sebagai tempat rehabilitasi para penyandang tuna daksa. Anak-anak berbagai usia dengan kemampuan terbatas menjadi pemandangan sehari-hari di (yayasan pembinaan anak cacat) YPAC, tempat rehabilitasi berbagai kekurangan yang ada pada anak maupun remaja. Berbagai macam anak dengan keterbatasan biasa melakukan terapi di YPAC, seperti anak polio, lumpuh, terlambat jalan, mempunyai kelemahan otot, terlambat bicara, hiperaktif, kurang konsentrasi, dll. YPAC inilah yang bisa menjadi tempat alternatif rujukan untuk keluarga yang menginginkan anak dengan kemampuan terbatas lebih mandiri. Pelayanan rehabilitasi di YPAC ada tiga hal yaitu (1) pelayanan rehabilitasi medik yang meliputi: fisioterapi, terapi okupasi, terapi wicara, hidro terapi, pelayanan pemeriksaan dan konsultasi psikologi, pembuatan alat bantu, serta operasi bila diperlukan. (2) Pelayanan

rehabilitasi sosial, dengan sistem panti diperuntukkan bagi anak cacat/ difabel dengan usia 0 – 18 tahun, bisa mandiri (tidak perlu pendamping) dan orang tuanya bertempat tinggal di luar kota. Pelayanan Guest house bagi anak yang belum mandiri. Dengan jumlah anak binaan 30-40 perbulan. (3) Pelayanan rehabilitasi pendidikan, terbagi menjadi SLB-D (bagi penyandang cacat tubuh) yang terdiri dari TK, SD, SMP dan SMA. Sementara SDB-D1 (bagi penyandang cacat tubuh disertai cacat mental) terdiri dari kelas persiapan, tingkat dasar D1– D8, SMPLB dan SMA (Zamani, 2017).

Pandangan masyarakat yang cenderung berpendapat bahwa individu yang memiliki kelainan fisik tidak mampu melakukan apa yang bisa dilakukan manusia tanpa kecacatan pada tubuhnya. Masyarakat yang beranggapan bahwa penyandang tuna daksa tidak mampu melakukan kegiatan seperti yang biasa dilakukan oleh manusia normal seperti biasanya dan memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa adanya keterbatasan fisik. Kehadiran anak tunadaksa di lingkungan masyarakat saat ini masih belum seutuhnya dapat disambut dengan baik oleh masyarakat itu sendiri. Buktinya, masyarakat masih beranggapan tunadaksa merupakan orang yang sakit, dan tidak mampu dalam melakukan kegiatan yang biasa dilakukan oleh anak lain pada umumnya (Pancawati, 2016).

Seluruh manusia normal maupun yang memiliki keterbatasan, tidak bisa hidup sendirian. Secara ilmiah, setiap individu mempunyai panggilan untuk selalu hidup bersama individu lain dan berinteraksi dengan mereka. Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan individu lain dalam melakukan aktivitas, hal ini juga berlaku pada individu yang memiliki keterbatasan anggota tubuh. Kebutuhan individu pada individu lain bukanlah kebutuhan yang sifatnya sekunder atau sebagai pelengkap untuk mengisi waktu luang saja. Setiap individu membutuhkan individu lain seperti halnya manusia membutuhkan udara untuk bernapas, air untuk diminum, ataupun makanan untuk dimakan. Selain itu, kebutuhan manusia akan interaksi sosial merupakan kebutuhan dasar yang melekat pada diri individu sebagai manusia. Individu tersebut harus memenuhi kebutuhan akan interaksi sosial, jika tidak akan mengalami ketidakseimbangan pada diri sendiri dan hidup akan terasa hampa. Hidayati (2015) menyatakan bahwa sikap setiap individu

terhadap hubungan yang sedang dijalaninya berhubungan dengan bagaimana individu memaknai hubungan tersebut. Interaksi yang dibutuhkan tidak hanya melalui alat telekomunikasi saja, namun juga dapat dilakukan interaksi sosial secara langsung dengan cara bertemu, bertegur sapa dengan individu lain yang dapat menumbuhkan rasa sayang dan menjalin kedekatan dengan individu lain. Untuk mencapai interaksi sosial yang harmonis dan didasari dengan rasa kasih sayang bukanlah sesuatu yang mudah. Menyatunya dua individu atau lebih dengan latar belakang yang beragam menyimpan potensi konflik yang cukup besar. Apalagi interaksi sosial pun sebenarnya bukanlah sesuatu yang sederhana dan tidak mudah untuk dipahami. Dalam interaksi sosial, sering melakukan penilaian terhadap orang lain, baik itu menyimpulkan karakteristik kepribadiannya, sebab-sebab perilakunya, maupun membenci atau menyukainya.

Perlunya kemampuan pengamatan diri yang baik hendak menjadikan individu untuk lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial, sehingga dapat membangun konsep diri yang positif, yang akan membantu individu dalam menghapuskan pikiran dikucilkan, tidak diterima, dan terasing dari dirinya sendiri. Pada umumnya perasaan terasing baik dari diri maupun lingkungan, akan muncul apabila individu merasa tidak mampu dalam melakukan sesuatu dalam mewujudkan kemampuan yang ada pada dirinya (Paramita, Ghofur, & Nurwanto, dalam Hasanah & Hidayati, 2016).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif serta menggunakan pendekatan kualitatif-fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 4 orang remaja penyandang tuna daksa yang terdiri dari 2 penyandang tuna daksa berjenis kelamin laki-laki dan 2 orang berjenis kelamin perempuan, dengan partisipan pendukung sebanyak 4 orang berjenis kelamin perempuan. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang dilakukan berdasarkan ciri-ciri yang dimiliki oleh responden yang dipilih, karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Berikut karakteristik partisipan dalam penelitian yang diantaranya : remaja yang mengalami cacat fisik, berusia 14 tahun hingga 17 tahun, bersedia menjadi partisipan dengan mengisi *informed consent*.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan cara wawancara. Berikut ini adalah data informan utama :

Tabel 1 teknik *purposive sampling*

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Lama menjadi disabilitas	Jenis disabilitas
1.	YBP	P	±16 th	16 tahun	Polio
2.	ARS	P	±16 th	16 tahun	<i>Cerebral Palsy</i>
3.	ASP	L	±14 th	14 tahun	<i>Cerebral Palsy</i>
4.	DR N.A.R	L	±15 th	14 tahun	Polio

Validitas data yang dipilih peneliti adalah dengan menggunakan triangulasi (*triangulate*), dimana proses pemvalidasian dilakukan oleh peneliti dengan melihat sumber-sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti data yang diperoleh dari informan utama, kemudian peneliti memeriksa sumber-sumber data pada informan pendukung. Berikut ini adalah data informan pendukung :

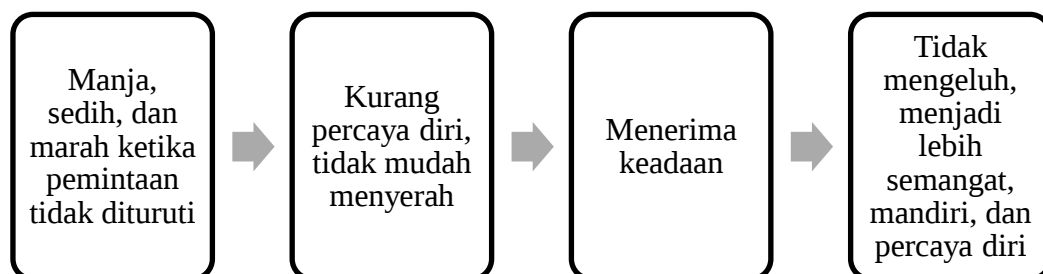
Tabel 2 data informan pendukung

No	Nama (Inisial)	Usia	Berperan
1.	SW	±54 th	Ibu Kandung
2.	YA	±45 th	Ibu Kandung
3.	SS	±42 th	Ibu Kandung
4.	F	±48 th	Ibu Kandung

Jika data-data sudah diperoleh dan diperiksa lalu digunakan untuk membangun tema-tema secara koheren. Tema-tema yang dibangun berdasarkan sejumlah sumber data yang diperoleh dari partisipan maka akan menambah validitas penelitian. Metode analisis data dengan langkah-langkah yaitu mengolah dan mempersiapkan data, membaca keseluruhan data, melakukan pengkodean (*coding*) data, kategorisasi data, mendeskripsikan kategori dan tema, interpretasi data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

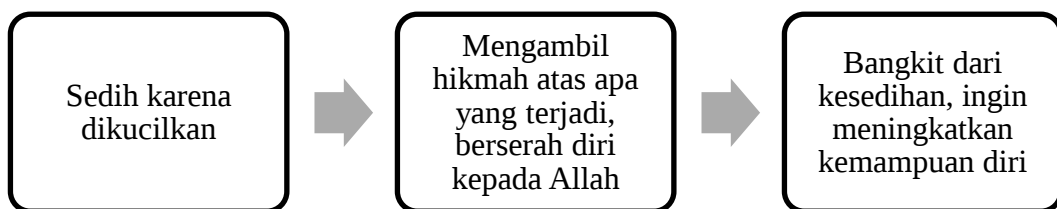
Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan *self compassion* pada penyandang tuna daksa, dan kehidupan sehari-hari penyandang tuna daksa. Dari keseluruhan data didapatkan hasil pada informan YBP memiliki hambatan fisik pada kaki akibat polio, yang dimana pada awal-awal sekolah informan pernah mendapatkan ejekan dari individu lain, tidak memiliki teman ketika di rumah, serta merasakan iri ketika melihat individu lain yang lebih mampu berjalan dari pada dirinya sendiri. Walaupun memiliki hambatan dalam berjalan, serta pada saat mengganti pakaian. Informan YBP mampu melakukan kegiatan sehari-hari seperti makan, mandi secara mandiri. Pernah mendapatkan ejekan dari individu lain tidak membuat informan pantang menyerah, bahkan membuat dirinya tidak mengeluh mengenai keadaan yang dirasakan, menjadi individu yang selalu ingin berusaha dan terus berlatih untuk mewujudkan apa yang informan inginkan seperti halnya meraih cita-cita, serta meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki oleh informan.



Gambar 1 Dinamika *self compassion* pada informan YBP

Informan ARS memiliki hambatan fisik pada kaki, akibat kerusakan pada otot yang dimana pada kaki tidak bisa digerakkan sama sekali sehingga memiliki keterbatasan pada saat berjalan. Pada saat informan duduk dibangku sekolah dasar, informan pernah mendapatkan respon yakni dikucilkan oleh teman-teman yang seusia dengan informan. Pada saat itu, informan merasa sedih dan merasa tidak bisa hidup layaknya anak normal pada umumnya. Walaupun mengalami hambatan pada saat berjalan, informan ARS tetap mampu melakukan kegiatan

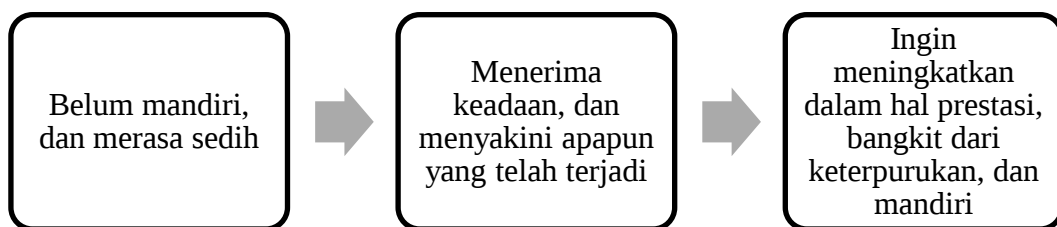
sehari-hari berupa makan serta kegiatan lain dengan mandiri. Informan memiliki pengalaman dikucilkan oleh teman-temannya tidak membuat informan patah semangat dalam menjalani hidup, mengambil hikmah atas yang telah terjadi, dan beranggapan bahwa apapun yang telah terjadi sudah ditakdirkan oleh Allah SWT. Sehingga informan mampu bangkit dari keterpurukan, serta ingin lebih menunjukkan kemampuan yang dimiliki kepada individu lain walaupun memiliki keterbatasan fisik. Selain itu, informan memiliki keinginan yakni menjadi individu yang berprestasi, dan menjadi pribadi yang bermanfaat tidak hanya pada diri sendiri tetapi juga terhadap individu lain.



Gambar 2 Dinamika *self compassion* pada informan ARS

Informan ASP memiliki hambatan fisik pada kaki dan tangan, akibat kerusakan pada otot. Yang dimana pada kaki kiri dan kaki kanan jinjit apabila digunakan untuk berjalan, serta tangan kanan kaku apabila digerakkan. Informan pernah mendapatkan respon dari masyarakat disekitar lingkungan tempat tinggal, yakni mendapatkan ejekan dari anak-anak yang seusia dengan informan. Pada saat itu informan merasa sedih dengan keadaan yang dialami, dan merasa berbeda dengan anak normal pada umumnya. Informan memiliki hambatan pada saat berjalan, serta melakukan kegiatan yang banyak membutuhkan bantuan pada tangan. Kegiatan tersebut meliputi memakai sepatu yang bertali, informan mengalami kesulitan pada saat mengikat tali sepatu yang membutuhkan bantuan kedua tangan. Kesulitan pada saat memakai seragam sekolah yang mebutuhkan kedua tangan untuk mengkancingkan seragam, serta kesulitan pada saat makan yang membutuhkan bantuan tangan kanan sehingga informan masih membutuhkan bantuan individu lain dalam hal yang berhubungan menggunakan tangan kanan. Walaupun memiliki hambatan pada saat melakukan kegiatan

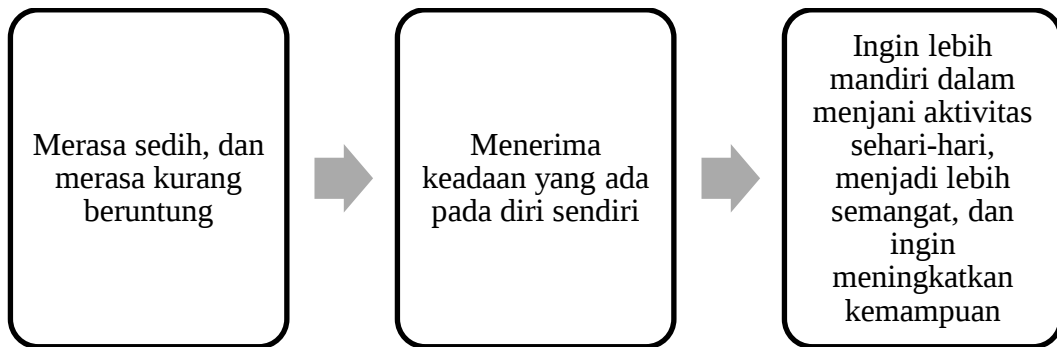
sehari-hari, informan tetap berusaha untuk mandi serta makan tanpa bantuan yang banyak memakan waktu pada saat melakukan kegiatan tersebut. Pengalaman informan mendapatkan ejekan dari individu lain tidak menjadi penghalang untuk tetap menjalani hidup sebagaimana mestinya, bahkan informan mampu untuk menerima keadaan dan meyakini apapun yang telah terjadi pada setiap individu sudah menjadi takdir dari Allah SWT. Sehingga membuat informan meningkatkan dalam hal prestasi, kepercayaan diri, serta bangkit dari keterpurukan yang pernah dialami oleh informan. Selain itu, mampu membahagiakan kedua orang tua dan meraih cita-cita.



Gambar 3. Dinamika *self compassion* pada informan ASP

Informan DR N.A.R memiliki hambatan fisik pada bagian kaki akibat polio, sehingga mengalami keterbatasan pada saat berjalan. Dengan memiliki keterbatasan fisik, tidak memiliki hambatan pada saat bersosialisasi dengan anak-anak seusia informan, yang dimana informan mampu bermain dengan teman-temannya yang berada di sekitar tempat tinggal informan. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa informan pernah mendapatkan ejekan ketika duduk dibangku sekolah dasar. Pada saat itu informan merasa sedih dan merasa tidak bisa hidup sama seperti dengan anak-anak normal seusianya. Informan memiliki hambatan pada saat berjalan, serta hambatan pada saat hendak mengambil pakaian yang terdapat didalam lemari dan membutuhkan jangkauan yang lebih tinggi untuk mengambil pakaian tersebut. Walaupun memiliki hambatan pada bagian tersebut, informan tetap berusaha melakukan kegiatan lain dengan mandiri seperti mempersiapkan diri ketika akan berangkat ke sekolah, mandi, serta makan sendiri. Pengalaman informan mendapatkan ejekan dari individu lain, membuat diri informan mampu menerima keadaan, tetap melakukan kegiatan sehari-hari sebagaimana mestinya,

serta tetap berusaha dalam meningkatkan kualitas hidup dengan mandiri tanpa bantuan dari individu lain.



Gambar 4 Dinamika *self compassion* pada informan DR N.A.R

Pada informan ARS dan ASP memiliki kesamaan dalam hal menerima keadaan terhadap apa yang informan rasakan serta mengambil hikmah atas apa yang telah terjadi, lalu beranggapan bahwa apapun yang telah terjadi sudah ditakdirkan oleh Allah SWT. Selain itu, terdapat pula kesamaan seperti informan ARS dan ASP, menurut informan DR N.A.R menerima bagaimanapun keadaannya lalu menerima kondisi seperti ini dengan cara tetap menjalani aktivitas sehari-hari sebagaimana mestinya, tetap berusaha semaksimal mungkin sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup untuk kedepannya. Hal ini sesuai dengan menurut Hidayati (2015) *self compassion* mampu menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami serta menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai suatu hal yang positif didalam hidupnya.

Pembentukan *self compassion* pada setiap informan berbeda-beda, seperti informan YBP yang merupakan individu yang tidak mudah menyerah, tidak mengeluh dengan keadaan yang dirasakan saat ini, semangat menjalani kehidupan tanpa merasakan kekurangan yang terdapat pada diri informan, pada saat menghadapi kesulitan individu mampu menerima segala kenyataan dan permasalahan yang telah terjadi. Hal ini sesuai dengan Albertson, Neff, & Shackleford (2014) yaitu Individu yang memiliki *self compassion* mampu membangun kepercayaan diri saat mengalami pendertitaan, termasuk kekurangan yang dirasakan, kegagalan maupun peristiwa kehidupan yang menyedihkan secara

emosional. Sementara itu, pada informan ASP memiliki semangat untuk meningkatkan kualitas hidup, karena informan memiliki keinginan untuk memperbaiki diri untuk kearah yang positif. Ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup, namun tetap mencoba bangkit dari penderitaan yang dirasakan. Mampu bersikap positif saat memiliki kekurangan dan menghadapi kegagalan yang menimpa dirinya sendiri. Paparan diatas sejalan dengan pendapat Neff (dalam hidayati, 2015) mengungkapkan bahwa *self compassion* sebagai suatu sikap yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup serta menyadari bahwa kegagalan, kekurangan, dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan setiap individu.

Informan ARS memiliki usia 16 tahun sama dengan informan YBP, namun terdapat perbedaan antara informan ARS dan YBP. Informan ARS merupakan individu yang aktif mengikuti organisasi yang ada di sekolah, dan juga mengikuti pelajaran tambahan diluar sekolah seperti mengikuti les bahasa inggris, dan komputer. Informan juga aktif mengikuti perlombaan perkusi yang diadakan di sekolah, kemudian perlombaan tersebut dilaksanakan di beberapa kota. Informan ARS lebih matang dalam hal berpikir. Dibuktikan informan menyayangi diri sendiri dengan cara semangat menjalani hidup. Informan mampu memahami dirinya sendiri, sehingga mempermudah individu untuk mengerti kesulitan yang sedang dihadapi. Hal ini sesuai dengan faktor- faktor yang mempengaruhi *self compassion* menurut Neff (2003) yang menyatakan bahwa seiring dengan bertambahnya usia, perkembangan seseorang membawa perubahan termasuk perubahan tingkat *self compassion* seperti teori mengenai tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi apabila semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat pula *self compassion* dalam diri seseorang. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain (Bluth & Blanton, 2015) menyebutkan bahwa tingkat *self compassion* pada remaja yang lebih tua atau usia dewasa sangat berpengaruh besar terhadap dirinya sendiri dibandingkan tingkat *self compassion* remaja usia dini yang memiliki pengaruh kecil. Informan ARS merupakan individu yang sudah mampu terbuka terhadap masalah yang tengah dialaminya, seperti hasil wawancara informan ARS

yang mampu terbuka kepada individu lain salah satunya kepada kerabat terdekat informan. Seperti yang diungkapkan oleh ARS:

“Contohnya ketika saya lagi mengalami suatu masalah (iter: he.em) entah itu mama atau apa budhe budhe saya pasti ada di samping saya” (W.ARS/399-403).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan Ibu dari ARS yang menyebutkan bahwa informan mampu terbuka atas apa yang dirasakannya :

“Iya pernah gitu. Gini katanya dia tu suka di ledekin katanya dia bilang gitu. Ndak papa jadi kasih senyuman sama temen kamu (iter: iya) gitu, kamu nggak perlu sakit hati, nggak perlu tersinggung, harus terima apa adanya” (W.YA/208-214).

Pernyataan yang di sampaikan informan ARS dengan informan YA terdapat kesesuaian, yakni terbuka terhadap masalah yang tengah dialami. Terdapat juga informan ASP yang terbuka dengan Ibunya, yang diungkapkan oleh ASP:

“Belajar menerima”, “Dari orang tua” (W.ARS/408-411)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan Ibu dari ASP yang menyebutkan bahwa:

“Ngasih nasehat paling “ya udahlah A, mau di apain lagi, yang penting kamu semangat” gitu. Kasih semangat aja, kasih support.” (W.SS/271-275)

Pernyataan yang di sampaikan informan ASP dengan informan SS terdapat kesesuaian, yakni terbuka terhadap masalah yang tengah dialami. Informan ARS dan ASP mampu berbagi cerita terhadap permasalahan yang dirasakan kepada orang terdekat informan. Hal ini sesuai dengan pendapat Hasanah & Hidayati (2016) individu yang sudah mampu terbuka terhadap masalah yang tengah dialaminya, cenderung akan terbuka di lingkungan sekitar maupun individu lain. Serta individu juga menjadi lebih berani dalam berbagi pengalamannya, sehingga

individu tersebut lebih mudah dalam menjalin hubungan yang bermakna dengan individu lain.

Masing-masing informan YBP, ARS, ASP, dan DR N.A.R mampu menerima keadaan yang telah dialami, mensyukuri atas apa yang telah diberikan Allah, serta ingin meningkatkan kemampuan pada setiap diri informan dengan cara mengembangkan diri sesuai bidang keinginan masing-masing. Hal ini sesuai dengan komponen *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) adalah sebagai berikut: *self kindness*, individu mampu mengerti dan menerima apa yang ada pada dirinya serta tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* juga tidak menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah. *Common humanity*, kesadaran individu saat memaknai kegagalan, kesulitan dan tantangan yang ada pada dirinya sebagai sesuatu yang dialami oleh semua orang bukan hanya dialami pada dirinya sendiri dan merupakan suatu bagian dari setiap manusia. *Mindfulness*, individu mampu menghadapi dan menerima kenyataan tanpa menyalahkan keadaan yang telah menimpa dirinya.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self compassion* pada penyandang tuna daksa yakni para penyandang tuna daksa telah mampu menerima keadaan, memahami diri sendiri, perhatian terhadap diri sendiri ketika sedang mengalami penderitaan atau memiliki keterbatasan fisik, mampu menyikapi suatu kekurangan, serta mensyukuri apapun yang telah terjadi pada penyandang tuna daksa tersebut, dan memaknai kesulitan sebagai suatu hal yang positif didalam hidupnya. Setelah para penyandang tuna daksa mulai memahami kondisi yang dialami, dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki sehingga mencapai apa yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Shackleford, K. E. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, Vol. 01, No. 04, 1-11.

- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self compassion on emotional well being among early and older adolescent. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 10, No. 3, 219-230.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Alienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi Pada Siswa Smk Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, Vol.05, No. 04, 750-756.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 03, No. 01, 154-164.
- Lusli, V. (2010). Ruang demokrasi bagi warga dengan kecacatan. *Jurnal Perempuan : mencari ruang untuk difable*, Volume 65, 67-75.
- Masduqi, B. (n.d.). *Kecacatan dari tragedi personal menuju gerakan sosial*. Jakarta: Yayasan Jurnal Perempuan.
- Merdiasi, D. (2013, Juli-Desember). Gambaran Tuna Daksa Yang Bekerja. *Jurnal NOETIC Psychology*, Vol. 3, No. 2, 163-184.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward One self . *Self and Identity* , 85–101.
- Pancawati, A. H. (2016). Self Efficacy Anak Tunadaksa Di Sd Negeri Margosari. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Edisi 15 tahun ke-5, 1.408-1.418.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, Vol. 06, 232-238.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Setyawati, M. (2017). Daya Juang Menghadapi Diskriminasi Kerja Pada Penyandang Tunadaksa. *Psikoborneo*, Vol. 05, No. 01, 56 - 67.
- Zamani, L. (2017, February 7). Yayasan Pembinaan Anak Cacat Solo Rintis Program Kamandirian.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well- Being*, Vol. 03, No. 07, 340-364.