

BERPIKIR POSITIF ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNANETRA DI YAYASAN SAYAP IBU YOGYAKARTA

Ilma Fa'atin
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
ilmarazak98@gmail.com

Abstrak

Tunanetra adalah individu yang mempunyai kekurangan dalam penglihatan karena kedua panca inderanya tidak berfungsi seperti orang lain. Bagi tunanetra yang beranggapan bahwa dirinya lemah atau mempunyai banyak kekurangan, hal tersebut tidak berlaku bagi individu yang selalu berpikir positif. Tunanetra yang selalu berpikiran positif akan beranggapan bahwa kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya dapat dimanfaatkan maupun dimengerti akan bernilai positif dalam segala permasalahan. Mereka akan lebih sering membicarakan kesuksesan, kebahagiaan, dan kepuasan. Dengan demikian anak tunanetra akan selalu memiliki motivasi yang besar dalam hidupnya.

Kata kunci: berpikir positif, anak tunanetra, yayasan sosial

PENDAHULUAN

Depdiknas (2004) mendefinisikan anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang memiliki perbedaan secara fisik, mental-intelektual, social, emosional, dalam proses tumbuh kembangnya dibandingkan dengan anak-anak pada seusianya maka dari itu mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Direktorat Pembinaan SLB (2005) memaparkan bahwa anak berkebutuhan khusus (*special needs children*) adalah anak yang mengalami kelainan atau kerusakan fisik, mental-intelektual, sosial dan emosioanal dalam proses tumbuh kembangnya jika dibandingkan dengan anak-anak lain pada usianya dan mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Definisi menurut Sumekar (2009) anak berkebutuhan khusus atau ABK adalah anak-anak yang dalam hidupnya mengalami penyimpangan, kelainan atau gangguan dalam segi fisik, mental, emosi dan sosial, atau kumpulan dari hal-hal tersebut sehingga mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus yang

harus disesuaikan dengan penyimpangan, kelainan, atau gangguan yang diderita anak tersebut.

Salah satu klasifikasi anak berkebutuhan khusus adalah tunanetra (Tarigan, 2000). Menurut Sardegna (2002) tunanetra adalah individu yang mempunyai kekurangan dalam penglihatan karena kedua panca inderanya tidak berfungsi seperti orang lain. Soematri (2007) memaparkan bahwa pengertian tunanetra bukan hanya untuk individu yang mengalami kebutaan, tetapi mencakup juga individu yang dapat melihat tetapi sangat terbatas atau kurang mampu dimanfaatkan untuk kepentingan hidup pada kesehariannya, terutama dalam belajar. Dalam kondisi tidak mampu melihat lagi, beberapa individu beranggapan bahwa dirinya lemah sehingga membuatnya mengubah tatanan hidup yang ada pada dirinya, namun hal tersebut tidak berlaku bagi individu yang selalu berpikir positif. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui dampak positif dari berpikir positif dan faktor-faktor yang dapat membuat anak berkebutuhan khusus tunanetra berpikir positif.

PEMBAHASAN

Menurut Peale (1977) berpikir positif adalah memahami segala persoalan yang datang dengan prasangka yang baik, karena dengan berprasangka baik individu mempunyai keyakinan bahwa segala persoalan pasti ada jalan keluarnya dan suatu pemecahan yang tepat di hasilkan melalau proses pemikiran yang sehat. Definisi dari berpikir positif yang dipaparkan oleh Albrecht (1980) adalah dengan memusatkan perhatian pada sudut yang positif atau *positive attention* dan pembicaraan yang positif atau *positive verbalization*. Perhatian positif merupakan pemusatan perhatian terhadap hal-hal dan pengalaman yang positif, sedangkan pembicaraan yang positif adalah penggunaan kata-kata atau kalimat agar membentuk dan mengaplikasikan isi yang ada dalam pikirannya sehingga dapat menghasilkan kesan positif pada pikiran dan perasaan individu. Definisi berpikir positif menurut Seligman (1991) adalah berpikiran positif individu akan menyeluruh menafsirkan bahwa masalah yang mereka dapatkan merupakan hal yang tidak kekal, dapat dikendalikan, dan tidak umum pada suatu situasi, lalu berpikir negative lawan dari berpikir positif bahwa

seseorang akan menafsirkan permasalahannya berjalan kekal, dan merusak apa yang telah mereka susun dan tidak dapat di kendalikan. Hanafi (2006) memaparkan bahwa Berpikir positif adalah cara pikir yang terbuka dan memandang bahwa segalanya akan diberi hikmah dalam kehidupan. berpikir positif mampu membuat individu berpusat pada perhatian yang positif dari berbagai permasalahan hidup yang dihadapi, sehingga mampu merasa lebih tenang dan santai serta mampu menyesuaikan diri untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Elfiky (2008) mendefinisikan bahwa berpikir positif adalah bagaimana individu berpikir lebih mengutamakan perasaan positif pada diri sendiri, orang lain atau pada kesehariannya.

Aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980), mencakup:

1. Harapan yang positif, yaitu berbuat sesuatu yang lebih berpusat pada perhatian dan kesuksesan, optimisme, pemecaham masalah, menjauh dari rasa takut akan kegagalan.
2. Afirmasi diri, yaitu berpusat pada perhatian kekuatan diri, positif dalam melihat diri. Dengan demikian individu dapat menggantikan kritik diri dengan focus pada kekuatan diri sendiri.
3. Pernyataan yang tidak menilai, yaitu sebuah pernyataan yang memusatkan pada gambaran keadaan dibandingkan menilai keadaan. Pernyataan demikian dimaksudkan sebagai ganti saat individu cenderung memberikan pernyataan negative. Aspek ini sangat berperan akan menghadapi keadaan yang cenderung negative.
4. Penyesuaian diri yang realistic (*realistic adaption*), yaitu mengakui kenyataan dan dengan langsung berusaha untuk menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Dampak dari berpikir positif menurut Albrecht (1980) adalah individu dapat memiliki pengharapan dan cita-cita yang positif. Kekurangan dan kelebihan yang dapat dimanfaatkan maupun dimengerti akan bernilai positif dalam segala permasalahan. Individu tersebut akan terus berpikir kearah hal-hal yang positif, akan lebih sering membicarakan tentang hal kesuksesan dibandingkan kegagalan, cinta kasih sayang dibandingkan kebencian, kebahagiaan dibandingkan kesedihan,

keyakinan dibandingkan ketakutan, kepuasan dibandingkan kekecewaan sehingga individu akan berperilaku positif dalam menangani masalahnya. Manfaat berpikir positif adalah individu akan mendapatkan kebahagiaan dalam perbuatan kecil disekelilingnya. Menurut Hill dan Ritt (2004) manfaat berpikir positif adalah dapat membantu individu dalam memberikan sugesti positif dalam diri pada saat mengalami kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi. Berpikir positif mampu meningkatkan penerimaan diri individu. Berpikir positif juga dapat 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 (Tentama, 2010; 2012; 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Tosi (1990) semakin meningkatnya hasrat untuk berpikir positif pada individu, tingkatan stress pada individu akan semakin rendah. Berpikir positif mampu menurunkan kadar tingkatan stress karena berpikir positif mampu membuat individu merasa tenang, santai dan nikmat. Folkman (1994) meneliti hasil dari Silver dan Wortman bahwa individu yang mampu berpikir positif pada kejadian yang mereka alami dapat terbukti memiliki tingkatan stress yang lebih rendah.

Faktor-faktor yang dapat membuat individu untuk berpikir positif menurut Peale (2009), adalah:

1. Religiusitas

Dari agama individu dapat membantu mendapatkan penyembuhan dari berbagai penyakit pikiran, hati, jiwa, dan tubuh. Agama juga mampu menyingkirkan dari ketakutan, kebencian, kesakitan, kekalahan moral sehingga mampu diberi kekuatan melalui kesehatan, kebahagiaan dan kebaikan.

2. Kepercayaan Diri

Individu yang dapat mempercayai dirinya sendiri mampu berpikir positif dengan mudah dalam situasi yang sedang dihadapinya. Besarnya kepercayaan diri individu dapat menghantarkan keberhasilan pada dirinya.

3. Dukungan Sosial

Individu sangat membutuhkan dorongan dari orang lain disekitarnya agar dapat menimbulkan perasaan yang dibutuhkan dan diinginkan sehingga akan membawa individu pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan teori pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki peredaan dan kelainan secara fisik mental, emosi dan sosial. Salah satu anak berkebutuhan khusus yaitu tunanetra. Individu yang memiliki kebutuhan khusus tunanetra adalah individu yang mempunyai kekurangan dalam penglihatan karena kedua panca inderanya tidak berfungsi seperti orang lain. Bagi individu yang mengalami tunanetra beranggapan bahwa dirinya lemah sehingga membuatnya mengubah tatanan hidup yang ada pada dirinya, namun hal tersebut tidak berlaku bagi individu yang selalu berpikir positif. Anak berkebutuhan khusus tunanetra yang selalu berpikiran positif akan beranggapan bahwa kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya dapat dimanfaatkan maupun dimengerti, sehingga bernilai positif dalam segala permasalahan dan cenderung lebih sering membicarakan kesuksesan, kebahagiaan, dan kepuasan, dengan demikian anak tunanetra akan selalu memiliki motivasi yang besar dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (1980). *Brain power: Learn to improve your thinking a kills*. Prentice Hall. Inc. New York.
- Biasa, D. P. S. L. (2005). *Identifikasi anak berkebutuhan khusus dalam pendidikan inklusif*.
- Cahyaningrum, R. K. (2012). Tinjauan psikologis kesiapan guru dalam menangani peserta didik berkebutuhan khusus pada program inklusi (studi deskriptif di SD dan SMP Sekolah Alam Ar-Ridho). *Educational Psychology Journal*, 1(1), 1-10.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan terpadu/inklusi*. Jakarta: DitPLB
- Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa. (2005). *Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Pendidikan Inklusif*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 216-232.
- Hanafi, M. (2006). Mari berpikir positif. Sumber dari: <http://www.indonesianschool.org/modules/news/article>. (diakses tanggal 28 September 2017).
- Hill, N., & Ritt, J. M. J. (2004). *Napoleon hill's keys to positive thinking: 10 steps to health, wealth and success*. Executive Books.
- Peale, N. V. (2009). *The power of positive thinking*. Yogyakarta: Ragam Media.
- Peale, N. V. (1977). *Cara hidup dan berpikir positif: The ama ing result of positive thinking*. Jakarta: Gunung Jati.
- Ria, R. (2015). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada siswa madrasah aliyah aisyiyah palembang. *Jurnal Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*.

- Sardegna, J. (2002). *The encyclopedia of blindness and vision impairment*. Infobase Publishing.
- Seligmen. (1991). *Learned optimism*. New York: Alfred Aknof Publiser.
- Soemantri, T. S. (2007). *Psikologi anak luar biasa: Karakteristik dan masalah perkembangan anak tunanetra*. Bandung: Refika Aditama.
- Sumekar, G. (2009). *Anak berkebutuhan khusus: Cara membantu mereka agar berhasil dalam pendidikan inklusif*. Padang: UNP Press.
- Tarigan, B. (2000). *Penjaskes adatif*. Jakarta: Depdikbud.
- 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.
- Tosi, H. (1990). *Managing on organizational behavior*. New York: Harper Collins Publisher.
- Widiyastuti, A., & Kushartati, S. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan berpikir positif ibu dan dampak pada anak. *Publikasiilmiah*, 1-19.