

Penerimaan Diri (*Self-Accptance*) Pada Penyandang Tunarungu

Hasriani
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
hasriani1700013045@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Tunarungu adalah kondisi tidak berfungsinya organ pendengaran atau telinga pada seseorang. Kondisi seperti ini menyebabkan individu tersebut mempunyai keterbatasan dalam merespon suara yang ada disekitar sehingga menyulitkan untuk berinteraksi dengan orang lain. Keterbatasan fisik menyebabkan seseorang tidak percaya diri sehingga membuat mereka sulit untuk menerima diri. Individu yang dapat menerima dirinya adalah individu yang memahami kelebihan maupun kekurangannya dan bersedia hidup dengan kondisi apapun yang dimilikinya serta individu tidak terjebak dalam kemarahan dan kasihan terhadap diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui penerimaan diri pada penderita tunarungu. Subjek penulisan ini adalah peyandang tunarungu Deaf Art Community (DAC). Metode pengumpulan data dengan menggunakan observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dilapangan bahwa subjek dapat menerima dirinya dengan baik, adanya pandangan diri yang positif serta dukungan keluarga dan lingkungan. Selain itu, penghambat penerimaan diri adalah adanya pandangan diri yang negatif. faktor lain dari penerimaan diri adalah faktor religiulitas sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang sangat mempengaruhi penerimaan diri seseorang berasal dari dalam dirinya sendiri.

Kata kunci: penerimaan diri, tuna rungu, komunitas

PENDAHULUAN

Tunarungu adalah seseorang yang tidak atau kurang mampu mendengar suara. Ketunarunguan dibedakan menjadi dua kategori, yaitu tuli (*deaf*) dan kurang dengar (*hard of hearing*). Tuli adalah seseorang yang alat pendengarannya mengalami kerusakan dalam taraf berat sehingga pendengarannya tidak berfungsi lagi. Sedangkan kurang dengar adalah seseorang yang indera pendengarannya mengalami kerusakan, tetapi dapat berfungsi untuk mendengar, baik dengan maupun tanpa menggunakan alat bantu dengar (Widjaya, 2015). Menurut Widjaya Tunarungu

adalah kondisi tidak berfungsinya organ pendengaran atau telinga pada seseorang. Kondisi seperti ini menyebabkan individu tersebut mempunyai keterbatasan dalam merespon bunyi-bunyi yang ada disekitar sehingga menyulitkan untuk berinteraksi dengan orang lain, hal tersebut terkadang membuat anak tuna rungu memiliki karakteristik yang khas, berbeda dengan anak normal pada umumnya.

Karakteristik anak tunarungu dari segi fisik tidak memiliki karakteristik yang khas, karena secara fisik anak tunarungu tidak mengalami gangguan yang terlihat, sedangkan dari segi bahasa dan bicara anak tunarungu berbeda dengan anak normal karena kemampuan pendengaran sangat erat kaitannya dengan perkembangan bahasa. Pada anak yang mampu mendengar perkembangan bahasa akan berkembang dengan sendirinya sesuai dengan seberapa banyak kata ataupun kalimat yang ia dengarkan. Sedangkan anak tunarungu tidak biasa mendengar bahasa seseorang maka dari itu anak tunarungu pada umumnya tidak dapat berbicara karena kurangnya kosakata yang mereka ketahui sebagaimana yang dinyatakan Tarigan (1997) kemampuan berbahasa dipengaruhi oleh banyaknya kosa kata yang diketahui karena semakin banyak kosa kata yang diketahui maka akan semakin terampil seseorang dalam berbahasa. Jadi hubungan antara keterampilan bahasa dipengaruhi oleh kosakata yang diketahui. Bahasa sangat penting untuk komunikasi dalam kehidupan sehari-hari maka dari itu anak tunarungu banyak merasakan kekecewaan akibat tidak bisa dengan mudah mengekspresikan perasaannya melalui kata-kata. Semakin luas bahasa yang dimiliki semakin mudah mereka mengerti perkataan orang lain, namun semakin sempit bahasa yang mereka miliki akan semakin sulit untuk mengerti perkataan orang lain sehingga anak tunarungu mengungkapkannya dengan kemarahan. Tentama (2012) berpendapat bahwa pentingnya bagi individu penerimaan diri ini dikarenakan sebagai pikiran positif terhadap sendiri bagi individu yang menerapkan sehingga individu tersebut mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

Berdasarkan karakteristik anak tunarungu dari beberapa aspek yang dibahas diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari ketunarunguan adalah kemampuan

komunikasi anak tunarungu sangat rendah sehingga menyebabkan anak tunarungu tidak percaya diri. Hakim (2004) menyatakan bahwa salah satu kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan menjadi penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri adalah kelainan fisik, cacat atau buruk rupa. Cacat tubuh adalah kerusakan pada bagian tubuh seseorang baik kehilangan fisik, ketidaknormalan bentuk maupun berkurangnya fungsi karena bawaan lahir atau karena penyakit atau gangguan lain sehingga sebagian besar seseorang yang mengalami cacat memiliki kecenderungan tidak dapat menerima dirinya sehingga menimbulkan permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, phobia dan *anti-social personality*. Hal tersebut membuat penulis ingin mengetahui bagaimana penerimaan diri pada penyandang tuna rungu di *Deaf Art Community (DAC)*.

PEMBAHASAN

Menurut Florentina (2008) penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologik sosial, dan pencapaian dirinya baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya. Hurlock (2011) menyatakan penerimaan diri (*self acceptance*) sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu tingkatan dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik dirinya, merasa mampu dan bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut. Sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan keterbatasan yang dimiliki (Chaplin, 2006). Menurut Johada, penerimaan diri berarti individu tersebut telah belajar untuk hidup dengan dirinya sendiri, dalam arti individu tersebut dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ditemukan dalam dirinya, individu yang menerima apapun keadaan dirinya akan bebas dari rasa bersalah, rasa malu dan rendah diri karena kecacatan atau keterbatasan diri serta bebas dari rasa kecemasan penilaian orang lain terhadap dirinya (Chaplin, 2006).

Sedangkan menurut Ceyhan dan Ceyhan (2011) individu yang dapat menerima keadaan dirinya akan dapat menghormati diri mereka, dapat menyadari sisi

negatif dalam dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, selain itu individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat. Sebaliknya, seseorang yang kesulitan dalam menerima dirinya tidak menyukai karakteristik mereka sendiri, merasa tidak berguna dan tidak percaya diri.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kondisi saat seseorang dapat memahami dirinya baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki dan menerima segala kondisinya. Serta individu tidak terjebak dalam kemarahan dan kasihan terhadap diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki sehingga membentuk kepercayaan diri terhadap individu tersebut. Sebaliknya, saat seseorang tidak dapat menerima dirinya maka sebagai dampaknya adalah permasalahan-permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, phobia dan anti-social personality. Karakteristik utama dari penerimaan diri adalah bertanggung jawab dan menerima keterbatasan dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri untuk segala kondisi. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi tidak peduli akan berapa banyak kekurangan yang dimilikinya dan justru menjadikan kekurangan tersebut sebagai sumber kekuatan untuk memaksimalkan kelebihannya (Hurlock, 2010).

Seseorang yang menerima dirinya adalah seseorang yang memiliki ciri-ciri yang dijelaskan oleh Jersild (Hurlock, 2011), ciri-ciri penerimaan diri adalah Memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri atau mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya, yakin akan standar pengetahuan tentang dirinya sendiri tanpa terpaku pada pendapat orang lain, memahami keterbatasan dirinya tetapi tidak mengeneralisir bahwa dirinya tidak berguna, menyadari ada asset dalam dirinya dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya dan menyadari segala kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri. selain ciri-ciri diatas, juga dapat dijelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri: Pertama yaitu [emahaman terhadap diri sendiri (*self understanding*). pemahaman diri adalah persepsi diri yang ditandai oleh realita dan kejujuran mengenai kemampuan dan ketidakmampuan yang dimiliki. Pemahaman

diri dan penerimaan diri berjalan berdampingan artinya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin baik penerimaan dirinya. Kedua mengenai harapan yang realistis. Individu harus menentukan harapannya sendiri dengan disesuaikan oleh kemampuan yang dimilikinya, bukan menerima arahan dari orang lain dalam mencapai tujuannya. Dikatakan realistis jika individu tersebut dapat memahami kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri dalam mencapai harapan dan tujuannya. Ketiga, Tidak ada hambatan dalam lingkungan, seseorang yang memiliki harapan realistis tetapi lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan atau menganggap bahwa individu tersebut tidak mampu tentu harapan individu tersebut akan sulit tercapai. Apabila hambatan tersebut dihilangkan dan jika keluarga maupun orang-orang yang berada di sekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuannya, maka individu tersebut akan merasa lebih mudah mencapai tujuannya. Keempat, Sikap sosial yang positif, jika seseorang memperoleh sikap sosial yang positif dari lingkungan masyarakat ataupun keluarga maka ia lebih mampu menerima dirinya. Kelima, tidak adanya tekanan, tekanan emosi yang berat di lingkungan masyarakat, keluarga maupun di lingkungan kerja akan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan mempengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan membuat individu tersebut merasa malas, tidak bersemangat, dan kurang beraksi dengan orang lain bahkan menjadi orang yang menutup diri. Sedangkan jika tidak adanya tekanan yang berat akan memungkinkan seseorang yang lemah mental untuk bersikap santai pada situasi tegang. Ketujuh, frekuensi keberhasilan, setiap orang mengalami kegagalan dan keberhasilan dalam menjalani hidup, akan tetapi frekuensi kegagalan dan keberhasilan antara satu orang dengan orang yang lain berbeda-beda. Semakin sering seseorang mencapai suatu keberhasilan maka dapat menyebabkan penerimaan diri yang baik sedangkan semakin sering seseorang mengalami kegagalan maka akan menyebabkan penolakan diri (Hurlock, 2010).

Menurut Hurlock (2010) Pemahaman diri dan penerimaan diri berjalan berdampingan artinya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin baik

penerimaan dirinya. subjek dapat memahami kondisi dirinya maka dari itu subjek dapat mengerti bahwa kekurangan mereka bukanlah suatu hambatan untuk sukses, mereka mempunyai kesempatan yang sama dengan orang normal, memahami keterbatasan dirinya tetapi tidak mengeneralisir bahwa dirinya tidak berguna, mereka tidak dapat mendengar tetapi mereka masih mempunyai tubuh yang sempurna dan mata yang masih bisa melihat. Mereka dapat menyesuaikan diri dengan gangguan yang dimilikinya karena orang yang dapat menerima dirinya akan dapat menyesuaikan diri dengan baik (Hurlock, 2011). Maka mereka dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan baik untuk kehidupannya saat ini maupun kehidupannya di masa depan.

Menurut Hurlock (2011) orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri atau mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya. Hal tersebut bukan berarti bahwa individu mempunyai gambaran yang sempurna tentang dirinya, melainkan seseorang dapat memandang diri dengan positif sehingga ia memahami kelebihan dan kekurangannya maka seseorang dapat tampil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh dirinya sendiri. Hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Sedangkan jika seseorang memandang diri secara negatif akan kesulitan untuk mempunyai harapan yang realistis. Dalam kasus subjek tunarungu di DAC mereka mempunyai harapan yang realistis, dapat dilihat dari semangat mereka di DAC untuk belajar bersama. Mereka mengadakan kelas bahasa Indonesia, kelas bahasa isyarat dan kelas seni pertunjukan untuk membantu teman-teman tuna rungu lainnya agar bisa mengembangkan bakat mereka dan tidak merasa bahwa mereka berbeda karena mereka adalah seorang tunarungu tetapi mempunyai banyak prestasi. Prestasi yang dicapai membuat mereka merasa berharga dengan banyaknya penghargaan yang diberikan baik prestasi akademik maupun nonakademik. Selain prestasi tersebut mereka juga mempunyai kepercayaan diri karena mereka dapat berinteraksi dengan orang lain meskipun mereka menggunakan bahasa isyarat, mereka mempunyai budaya sendiri tetapi orang lain dapat memahaminya. Dorongan-

dorongan tersebut membuat mereka untuk lebih semangat dalam mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

Pada awalnya subjek merasa tidak mampu menjalani hidup, menganggap bahwa Tuhan tidak adil karena adanya penolakan dari lingkungan teman sebaya yang dominan dari individu yang normal, mereka sering mendapatkan *bullying* secara verbal maupun nonverbal. Pada saat itu penyandang tunarungu merasa tidak percaya diri, malu, merasa dikucilkan sehingga tidak dapat menerima keadaan dirinya. Menurut Kubler Ross (1969) sebelum seseorang dapat menerima keadaan yang terjadi pada dirinya, awalnya orang tersebut akan mengalami fase *denial* (penolakan), fase *anger* (marah), fase *bargaining* (tawar-menawar), fase *depression* (depresi), dan terakhir fase *acceptance* (penerimaan) dalam dirinya. Begitupun subjek, mereka sempat merasa bahwa Tuhan tidak adil dan subjek tidak dapat menerima dirinya tetapi seiring berjalannya waktu mereka dapat menerima diri. Terdapat lima faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi dan penilaian terhadap diri sendiri (Burn, 1993). Dengan bertambahnya usia tentu seseorang akan mempunyai banyak pengalaman dan wawasan untuk dapat lebih memahami dirinya. Subjek juga menceritakan bahwa orang tua selalu mendukungnya, hal tersebut membuat subjek merasa lebih percaya diri lebih dihargai dan diakui keberadaannya. Seperti yang dijelaskan oleh Silalahi & Eko (2010) interaksi orangtua dan anak difabel yang baik akan berdampak positif bagi kemampuan dan kemajuan anak. Oleh karena itu, orang tua perlu bersikap responsif dan sensitif dalam menanggapi anak sehingga terjadi interaksi timbal balik yang dapat membantu perkembangan anak. Hal tersebut yang membuat penyandang tuna rungu dapat menyikapi dan memahami kekurangannya sehingga mereka dapat menerima dirinya. Tidak adanya hambatan di dalam lingkungan juga sangat mendukung seseorang dalam menerima dirinya, besarnya motivasi dari orang tua maupun lingkungan sekitar yang membuat mereka percaya diri untuk melakukan segala tujuannya. Setelah subjek bergabung di DAC yang didominasi oleh penyandang tunarungu sebagai wadah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, subjek

merasa subjek tidak lagi memiliki perbedaan dengan individu lain, maka dari itu teman-teman di DAC saling *support* untuk membuktikan bahwa mereka juga bisa meraih suatu prestasi seperti orang normal pada umumnya. Tentama (2010) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada individu adalah berfikir positif. Berpikir positif juga memberikan sumbangan efektif yang cukup baik dalam penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuhakibat kecelakaan.

Selain peran orang tua dan lingkungan, penerimaan diri juga bergantung pada individu itu sendiri, bagaimana ia memandang dirinya dan percaya terhadap dirinya karena motivasi terbesar adalah motivasi dalam diri sendiri Riyanto (2015) menyatakan carilah selalu motivasi dalam dirimu maka kamu akan bekerja dengan kekuatan yang tidak terkira dan konsisten, sebelum melakukan segala hal kita harus meyakinkan diri sendiri bahwa kita mampu melakukannya, memberikan motivasi terhadap diri sendiri dengan selalu berpikir positif bahwa kita mampu menyelesaikan segala tujuan yang ingin kita capai. Para ahli psikologi banyak berpendapat bahwa tindakan itu awalnya dari pikiran, jika kita berpikir tentang gagasan atau ide-ide yang negatif maka kemungkinan besar tindakan dan perilaku kita juga berupa tindakan negatif, begitupun sebaliknya jika kita berpikir tentang hal atau gagasan yang positif maka yang terjadi adalah tindakan yang positif (Riyanto, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa penderita tunarungu di *Deaf Art Community* (DAC) memiliki penerimaan diri yang baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya prestasi yang mereka raih baik di bidang akademik maupun non akademik. Subjek dapat memahami dengan baik kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki, mempunyai pandangan yang positif tentang dirinya sendiri. Pemahaman tentang diri sendiri merupakan kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya dengan baik. Hurlock (1978) menyatakan semakin seseorang dapat memahami dirinya, maka semakin seseorang dapat menerima dirinya. Sikap penerimaan diri terjadi apabila seseorang mampu

menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada keadaan (Kubler & Ross, 1969). Subjek dapat menerima kenyataan dengan segala keterbatasannya karena menurut mereka setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing begitupun dengan mereka. Jika mereka hanya diam dengan kekurangannya atau menyerah dengan keadaan maka mereka tidak akan bisa maju. Sedangkan mereka tahu bahwa mereka juga mempunyai potensi yang harus dikembangkan. Menurut Riyanto (2015) setiap orang mempunyai bakat dan kemampuan yang berbeda-beda, tugas kita adalah mengenali dan mengembangkan bakat dan kemampuan tersebut agar hidup kita berhasil dan berguna.

Selain itu Faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri yang baik pada subjek adalah subjek memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri, subjek memahami bagaimana dirinya, sebelumnya subjek merasa minder ketika berteman dengan orang normal tetapi setelah mengetahui potensi yang dimiliki dalam dirinya dan banyaknya prestasi yang didapat membuat subjek merasa dirinya berharga dan dapat berteman dengan siapa saja. Pemahaman terhadap dirisendiri dapat timbul dari adanya kesempatan yang diberikan untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya, bukan hanya kemampuan intelektualnya saja tetapi juga kesempatannya untuk penemuan diri sendiri (*self discovery*). Pemahaman diri dan penerimaan diri berjalan berdampingan, artinya semakin seseorang dapat memahami dirinya maka ia akan semakin dapat menerima dirinya (Hurlock, 2011).

Faktor lain dari penerimaan diri adalah faktor religius, ketika subjek merasa lebih dekat dengan Allah, meyakini bahwa setiap yang ditakdirkan oleh-Nya adalah yang terbaik untuk setiap umatnya. Maka subjek akan merasa ikhlas dalam menerima segala kondisi yang Allah SWT berikan.

SIMPULAN

Penerimaan diri yang baik akan menghantarkan seseorang ke dalam kesuksesan. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan, maka penerimaan diri yang baik akan membuat seseorang bisa mengatasi kekurangannya tanpa

mengabaikan kelebihannya. Kecacatan fisik tidak jadi penghambat seseorang dalam mencapai kesuksesan karena setiap orang mempunyai potensi masing-masing dalam dirinya, semua itu tergantung dari individu tersebut mau atau tidak dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dinamika penerimaan diri juga bergantung pada pandangan positif seseorang terhadap dirinya sendiri, dukungan keluarga dan lingkungan yang menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, R. B. (1993). *Konsep diri: Teori ,pengukuran, perkembangan, dan perilaku*. Penerjemah Eddy. Jakarta: Arcan.
- Ceyhan, A. A. & Ceyhan, E. 2011. Investigation of university students self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal Study. *High Education*. 649-661.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Florentina, R. S. (2008). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial siswa kelas viii smp santa maria fatima. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 6, 21- 33.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hurlock. E. (2010). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Alih bahasa Istiwidayanti) Edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. E. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kubler, R. (1969). *On death and dying edisi 13*. United States : Macmillan.
- Riyanto, T. (2015). *Motivasi dirimu gapai suksesmu edisi revisi*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Silalahi., & Eko, A. (2010). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tarigan, H, G. (1997). *Tehnik pengajaran keterampilan Berbahasa*. Bandung: Alfabeta.
- Tentama, F. (2010). Berfikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas*, 7(1).
- Tentama. F. (2012). Manfaat penerimaan diri bagi difabel. *Republika*, 69.
- Widjaya, A. (2015). *Memahami anak tuna rungu*. Yogyakarta: Familia.