

**Penulis:****Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si**Dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan  
Yogyakarta**Artikel ini telah diterbitkan oleh****REPUBLIKA**KAMIS, 15 MARET 2012  
22 RABIUL AKHIR 1433 H  
NOMOR 69/TAHUN KE-20**MANFAAT PENERIMAAN DIRI BAGI DIFABEL**

Setiap remaja berharap kehidupannya dapat dilalui dengan baik sesuai harapannya untuk meniti kehidupan di masa yang akan datang. Sayangnya harapan yang ada acapkali sirna. Hal tersebut disebabkan terjadinya peristiwa yang tidak terduga. Seperti kecelakaan atau bencana alam yang menyebabkan dirinya mengalami cacat pada anggota tubuhnya.

Remaja yang mengalami cacat tubuh (difabel) tentu akan menghadapi berbagai problematika dalam menempuh perjalanan hidupnya. Kondisi fisik yang tak sempurna ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan perilakunya sehari-hari. Keadaannya tentu akan berbeda dengan kondisi orang normal yang dapat beraktivitas tanpa ada kendala yang membebani.

Secara teoritik dapat dijelaskan bahwa kekurangan yang terdapat pada salah satu bagian tubuh dapat mempengaruhi individu secara keseluruhan. Faktor yang menyebabkan adalah adanya kekurangan dalam penerimaan diri saat kondisi tubuhnya dalam keadaan cacat. Penelitian Damayanti dan Rostiana (2003) menunjukkan bahwa penyandang cacat tubuh pasca kecelakaan membutuhkan waktu yang lama untuk dapat mencapai tahap penerimaan diri setelah kecelakaan yang dialaminya.

Melihat realitas itu, maka remaja yang mengalami cacat tubuh karena kecelakaan atau peristiwa lain perlu belajar mengolah dirinya agar secara psikologis mampu menerima keadaan dirinya. Perlu dipahami bahwa penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya mengenai kemauan untuk hidup dengan keadaan dirinya meski serba kekurangan. Ada ahli yang menjelaskan penerimaan diri merupakan perasaan

puas terhadap diri sendiri, kualitas-kualitas pribadi, baakt-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri (Caplin, 2006).

Dengan artikulasi lain penerimaan diri pada penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan berarti dapat menerima kelemahan, kekurangannya, sekaligus mempunyai dorongan untuk dapat mengembangkan diri, meski kemampuannya yang dimiliki serba terbatas. Sehingga makna yang bisa dipetik saat remaja penyandang cacat tubuh dapat menerima dirinya terhadap kenyataan hidup yang dialaminya, yaitu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian pada lingkungan mempunyai manfaat bagi dirinya untuk berpikir secara positif mengenai keadaan diri, orang lain, dan lingkungan.

Hal itu bisa terjadi karena berpikir positif membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapi remaja penyandang cacat tubuh. Berpikir positif membikin remaja penyandang cacat tubuh merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan dirinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Makna berikutnya dari penerimaan diri adalah membangun konsep diri stabil yang ditunjukkan adanya pemikiran positif. Berpikir positif dapat berguna bagi penyandang cacat fisik dalam memandang segala persoalan dari sudut pandang positif. Hal yang melatarbelakanginya adalah berpikir positif pada individu bisa memecahkan masalah dengan tepat. Pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan pas karena berpikiran positif menghasilkan proses intelektual yang sehat (Peale, 1977).

Maka hal penting yang perlu dilakukan untuk merehabilitasi mental penyandang cacat tubuh dengan menghindari tekanan yang berdampak pada proses berpikir secara negatif. Pikiran negatif akan menjadikan beban penyandang cacat tubuh semakin berat. Seperti yang diungkapkan Kartono (1990) bahwa gangguan pada fungsi motorik yang sering direspons negatif dapat menghambat perkembangan kepribadian dan potensi melakukan adaptasi terhadap lingkungan. Respons negatif terhadap penyandang cacat juga mengakibatkan rasa rendah diri.

Untuk menangkal agar tidak terjadi gangguan *personality* pada penyandang cacat tubuh berkaitan dengan respon negatif membuat pengelolaan penerimaan diri dalam dirinya semakin terasa besar manfaatnya. Karena dengan penerimaan diri individu tersebut mampu memahami diri apa adanya, harapan yang realistis, mengatasi hambatan sosial, perilaku sosial yang menyenangkan, kesuksesan, dan penyesuaian diri yang baik.

Dengan begitu layak direkomendasikan, bila ada teman, tetangga, dan keluarga yang mengalami cacat tubuh berilah respon positif. Setidaknya anda membantu pemulihan kondisi psikis dia untuk menatap masa depan penuh optimism dan rasa percaya diri. Amien...!