

## Optimisme pada Mahasiswa Laki-Laki Buta Warna Parsial

### *Optimism in Male University Students with Partial Color Blindness*

**Tsabita Huwaida**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [tsabita.19080@mhs.unesa.ac.id](mailto:tsabita.19080@mhs.unesa.ac.id)

**Diana Rahmasari**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [dianarahmasari@unesa.ac.id](mailto:dianarahmasari@unesa.ac.id)

---

#### **Abstrak**



Buta warna parsial merupakan kondisi yang menghalangi pengenalan dan pengelompokan warna tertentu serta menimbulkan ketidaknyamanan dan serangkaian perbedaan bagi pengidapnya. Kesempatan untuk mengejar cita-cita seringkali ditolak karena peraturan dalam profesi seperti keperawatan, teknik, dan abdi negara memiliki peraturan mengikat tentang buta warna parsial, sehingga banyak individu buta warna parsial mendapatkan pengurangan hak. Hal tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis seorang buta warna parsial. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif pendekatan studi kasus, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana optimisme pada mahasiswa laki-laki buta warna parsial mencakup faktor-faktor pembentuknya. Melalui wawancara semi-terstruktur dengan tiga partisipan mahasiswa laki-laki buta warna parsial dan memanfaatkan analisis tematik, penelitian ini berhasil menggali tiga faktor utama yang mempengaruhi pembentukan optimisme: (1) *social support*, (2) *confidence*, (3) *self-esteem*. Ketiga faktor tersebut memberdayakan partisipan untuk menghadapi tantangan psikologis yang ditimbulkan akibat buta warna parsial dan menumbuhkan optimisme

**Kata kunci :** Buta warna parsial, optimisme, faktor pembentuk optimisme.

#### **Abstract**

*Partial color blindness is a condition that hinders the recognition and categorization of specific colors, resulting in discomfort and a series of disparities for those affected. Opportunities to pursue aspirations are often denied due to regulations in professions such as nursing, engineering, and public service that impose binding rules regarding partial color blindness, leading to the curtailment of rights for many individuals with this condition. Consequently, it can have profound psychological implications for individuals with partial color blindness. This qualitative research, employing a case study approach, aims to uncover the factors that contribute to optimism among male university students with partial color blindness. Through semi-structured interviews with three male participants and employing thematic analysis, the study successfully identifies three key factors that influence the formation of optimism: (1) *social support*, (2) *confidence*, and (3) *self-esteem*. These factors empower participants to face the psychological challenges posed by partial color blindness and foster a sense of optimism*

**Key word :** *Partial color blindness, optimism, factors influencing optimism.*

<b>Article History</b>	 
<i>Submitted : 22-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Pada umumnya manusia terlahir dengan kemampuan untuk melihat, mengelompokkan, dan membedakan berbagai warna. Namun, kemampuan ini tidak dimiliki secara sempurna oleh individu buta warna parsial. Buta warna parsial merupakan kondisi di mana individu tidak mampu melihat warna tertentu dikarenakan tidak aktifnya fotoreseptor kerucut pada retina mata (Oktarianti et al., 2022). Jenis buta warna parsial pada setiap individu dapat berbeda, salah satunya yang banyak terjadi adalah buta warna hijau-merah, yang mana individu akan mengalami kesulitan untuk membedakan gradasi warna merah, hijau, dan kuning seperti warna coklat dan oranye. (Lin et al., 2019; Tim Promkes RSST, 2022).

Proporsi pengidap buta warna berbeda-beda pada setiap negara dan paling banyak terjadi pada laki-laki dibanding perempuan. Komunitas Colour Blind Awareness menjelaskan bahwa sekitar 300 juta penduduk di dunia mengidap buta warna. Di Tehran, sekitar 26 siswa dengan 2.5% laki-laki, 18 diantaranya mengidap buta warna parsial (Memarzadeh & Ganji, 2019). Ditinjau dari data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 (dalam Suparyadi et al., 2019) didapatkan bahwa jumlah individu buta warna di Indonesia adalah 7.4% dengan jumlah tertinggi di beberapa provinsi, yaitu DKI Jakarta 24.3%, Provinsi Riau 21.5%, Sumatera Barat 19.0%, Gorontalo 15.9%, Papua Barat 13.9%, Nusa Tenggara Barat 13.2% dan Nusa Tenggara Timur 11.2%, Aceh 12.8%, Sulawesi Tengah 10.4%, persentase terendah berada di Provinsi Sumatera Utara

1.54%, Sulawesi Utara 1.9%, dan Kalimantan Timur 2%. Data terbaru diperoleh dari penelitian Nusanti & Sidik (2021) sebanyak 100% responden anak di populasi Urban Jakarta mengidap buta warna dan 69.23% diantaranya buta warna parsial. Tidak banyak data terbaru yang bisa didapatkan karena di Indonesia sendiri belum pernah dilaksanakan tes buta warna secara massal.

Buta warna parsial menyebabkan ketidaknyamanan pada pengidapnya. Perbedaan perlakuan dan pengurangan hak banyak didapatkan oleh individu buta warna parsial. Misalnya pengidap buta warna parsial tidak mendapatkan kesempatan untuk meraih cita-cita karena berbagai profesi seperti tenaga medis, insinyur, dan abdi negara menetapkan peraturan terkait buta warna parsial. Salah satunya yang dialami seorang calon bintang yang gagal karena dinyatakan buta warna oleh pihak Polda Metro Jaya (Ernes, 2022). Banyak individu buta warna parsial yang memiliki potensi tetapi tidak dapat mengirimkan lamaran pekerjaan di perusahaan bergengsi karena kondisinya, seolah dipaksa menyerah sebelum memulai. Tampilan gawai dan warna interior gedung di sekitar lingkungan tempat tinggal pun tidak ada yang mempertimbangkan kondisi individu buta warna parsial (Humardani Syam Pratomo et al., 2021; Lin et al., 2019).

Adanya kesenjangan yang diterima oleh individu buta warna parsial berdampak pada kondisi psikologisnya. Individu dapat merasakan tidak percaya diri, terpuruk, malu, dan putus asa menganggap bahwa impiannya gagal (Oktarianti et al., 2022; Saini et al., 2022). Hal ini sejalan dengan pendekatan awal yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa subjek dengan buta

warna parsial merasa putus asa, terpuruk, dan tidak percaya diri bahwa impiannya dapat terwujud karena adanya peraturan mengenai buta warna parsial. Subjek pun kerap merasa seperti dipaksa menyerah sebelum memulai. Namun, subjek dapat mengatasi rasa terpuruk dan putus asa dengan mengembangkan pemikiran bahwa dirinya pun dapat mencapai cita-cita dan yakin akan masa depan yang cerah.

Hal ini sejalan dengan Seligman (1996; Kendurkar & Sharma, 2018) bahwa dalam mengatasi rasa terpuruk dan putus asa perlu dikembangkan pemikiran dan harapan positif tentang masa depan, dengan kata lain mengembangkan optimisme. Optimisme merupakan kajian psikologi positif yang dapat membuat hidup individu lebih bermakna dan membantu individu membuat penilaian positif tentang situasi, kemudian membuat upaya koping efektif dan terlibat aktif dalam mengatasi tekanan. Dengan optimisme, individu dapat berpikiran positif dan meyakini hal-hal baik dan kebahagiaan akan hadir.

Optimisme dapat mendorong individu untuk melanjutkan usaha yang sebelumnya telah dilakukan dan menghapus keraguan di masa-masa sulit. Singkatnya, optimisme adalah kemampuan individu untuk terus berpikiran positif dan memiliki harapan bahwa kebahagiaan menanti. Individu yang optimis akan memiliki kemampuan menjalani hidup yang efektif dan positif. Sebaliknya, individu yang pesimis akan mengadaptasi gaya hidup yang tidak efektif karena memiliki ekspektasi negatif terkait kesuksesan karirnya. Lebih lanjut, optimisme dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental individu (Maheshwari & Jutta, 2020; Sidabalok et al., 2019; Tras et al., 2021).

Pembentukan optimisme pada individu buta warna parsial tentunya tidak terjadi secara instan. Dibutuhkan beberapa faktor pendukung dalam pembentukan konsep optimisme pada individu buta warna parsial. Faktor-faktor yang menjadi tumpuan dalam pembentukan optimisme antara lain, dukungan sosial, harga diri, kepercayaan diri, dan akumulasi pengalaman (Prasetyo et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Fitlya (2021) subjek pada penelitian memiliki sikap optimisme yang baik sehingga subjek dapat menghadapi segala permasalahan dengan lebih positif dan membuat subjek lebih matang dalam berpikir dan bertindak. Selanjutnya adalah penelitian oleh Laksono & Nurchayati (2018) pada individu tunanetra menemukan bahwa rasa optimisme akan membantu individu untuk tetap percaya dapat mencapai apa yang diinginkan. Subjek penelitian dapat mencapai keinginannya yaitu melanjutkan pendidikan di bangku perkuliahan karena memiliki rasa optimisme yang tinggi. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian yang mengkaji tentang optimisme pada mahasiswa laki-laki buta warna parsial.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengangkat kasus optimisme pada mahasiswa laki-laki buta warna parsial. Peneliti tertarik dan ingin menggali tentang bagaimana mahasiswa laki-laki buta warna parsial dapat menumbuhkan optimisme (mencakup faktor-faktor pembentuk) pada dirinya dan memutuskan untuk bangkit melanjutkan pendidikan di bangku perkuliahan.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang sebuah fenomena. Alih-alih mengumpulkan data numerik seperti dalam penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif membantu peneliti menyelidiki lebih lanjut. Penelitian kualitatif mengumpulkan pengalaman, persepsi, dan perilaku subjek penelitian. Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian kualitatif dijabarkan dalam bentuk deskriptif. (Taylor et al., 2016).

Takahashi & Araujo (2020) menjelaskan bahwa metode studi kasus merupakan salah satu jenis pendekatan yang deskriptif, di mana penelitian akan dilakukan secara mendalam dan

terperinci terhadap suatu fenomena tertentu dengan cakupan daerah atau subjek yang sempit. Data studi kasus diperoleh dari semua komponen yang bersangkutan. Model studi kasus dalam penelitian ini berbentuk *single case*, artinya pada kasus ini peneliti mengacu pada sebuah teori yang membahas optimisme dan teori tersebut merupakan dasar yang akan digunakan dalam berpikir dan bertindak. Harapannya dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan studi kasus, peneliti dapat memahami secara mendalam dan terperinci tentang bagaimana proses terbentuknya optimisme pada mahasiswa laki-laki buta warna parsial.

### Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan tiga orang mahasiswa laki-laki buta warna parsial usia 19-20 tahun, berada di semester 2-4 perguruan tinggi, dan memiliki pengalaman berhasil mengatasi keterpurukan serta putus asa karena kondisi buta warna parsial.

### Pengumpulan data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Esterberg (2002; Wilinny et al., 2019) menjelaskan bahwa wawancara semi terstruktur termasuk ke dalam *in-depth interview*, meskipun pelaksanaannya lebih fleksibel dibanding wawancara terstruktur. Pertanyaan yang dilontarkan akan dijawab secara terbuka dan peneliti diminta untuk lebih teliti dalam mendengarkan agar dapat melontarkan pertanyaan selanjutnya karena pedoman yang dibuat tidak mengikat.

### Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tematik analisis Braun & Clarke (2022) yang meliputi: *familiarisation, coding, theme development and review, defining and naming themes*, dan *writing up*.

## Hasil

Hasil analisis data yang telah dilakukan pada data yang diperoleh dari wawancara ketiga subjek penelitian mengungkapkan tiga tema utama, yaitu (1) *social support*, (2) *confidence*, dan (3) *self-esteem*.

### 1. Tema 1 : Social Support

Tema kedua adalah social support yang berarti dukungan sosial yang diterima oleh subjek penelitian baik dari keluarga maupun teman. Dengan adanya dukungan sosial, subjek akan merasa dirinya tidak sendiri dan selalu ada bantuan yang menanti, sehingga pada tema ini akan terlihat bagaimana dukungan sosial yang diterima oleh masing-masing subjek penelitian dalam menghadapi masalah dan hambatan.

### 1.1. Sub tema 1 : Tanggapan keluarga

Ketika mengetahui bahwa subjek penelitian F dan AB mengidap buta warna parsial, keluarga pun memberikan tanggapan yang positif dan memberikan dukungan kepada kedua subjek tersebut.

[...] buat dukungan optimisme masuk kuliah itu dibilang bisa bisa [...] (F, 30 Maret 2023)

Kalau keluarga itu ibu ya, mbak. Ya pastinya sedih karena ternyata saya ya buta warna parsial. [...] Tapi terus ibuk itu bilang buatlah kekurangan itu menjadi motivasi. Kamu harus semangat. Bagaimana caranya enggak nyerah, belajar terus [...] (AB, 8 April 2023)

Berbeda dari kedua subjek di atas, subjek A tidak mendapatkan tanggapan dan dukungan yang positif dari kedua orangtua, melainkan mendapat respon denial terhadap kondisi subjek.

[...] tanggapan orangtua saya yang denial akan kondisi saya. Padahal saya ini sudah mulai menerima, penerimaan diri saya sudah kebentuk ya saya ini buta warna parsial, lo. Tapi orangtua saya ini denial banget [...] (A, 1 April 2023)

### 1.2. Sub tema 2 : Tanggapan teman

Tanggapan teman-teman yang didapatkan oleh masing-masing subjek berbeda-beda. Pada subjek F dan A, tanggapan yang didapatkan berupa candaan dan kedua subjek pun tidak terlalu memberatkan hal tersebut.

[...] sering dibercandain kayak dan aku juga enggak baper gitu, misal aku enggak bisa nebak warna biru jadi ungu, pada bilang oiya se lupa kamu kan buta warna parsial. Tapi memang kalau misalnya enggak mood gitu bisa marah. [...] (F, 30 Maret 2023)

Ya mereka masih minim terkait pengetahuan buta warna parsial, begitu. Jadi kayak mereka sering nanyain ini warna apa, itu warna apa. Jadi lebih kayak mereka ngebawa santai saja, sih. Walaupun kesal tapi saya juga enggak terlalu baperan, begitu. Akhirnya jadi lucu-lucuan saja. [...] (A, 1 April 2023)

Berbeda dari kedua subjek lainnya, subjek AB mendapatkan dukungan dari teman-temannya

[...] Kalau dari teman-teman itu ya support (AB, 8 April 2023)

### 1.3. Sub tema 3 : Keterlibatan orang lain dalam menghadapi masalah

Dalam menghadapi masalah dan hambatan yang terjadi, subjek F lebih melibatkan keluarga dalam prosesnya menghadapi masalah.

[...] pasti ibu sama bapak sih, mbak. Dampaknya itu lebih berpengaruh. Sebenarnya pas tau buta warna parsial ya sudah sadar karena sudah besar juga, kalau beberapa jurusan memang tidak memperbolehkan buta warna parsial. Cuman, ibu sama bapakku itu kayak masih gapapa-gapapa, ini masih gini gini begitu [...] (F, 30 Maret 2023 )

Kemudian, pada subjek AB dalam proses menghadapi masalah melibatkan ibu dan saudara sepupu.

Keluarga sih, mbak. Ibu, saudara sepupu itu (AB, 8 April 2023)

Ibu subjek AB pun membenarkan pernyataan subjek dan mengungkapkan bahwa subjek AB lebih dekat dengan sang Ibu dibanding Ayahnya

Iya, mbak. AB itu lebih dekat dengan saya daripada dengan ayahnya. Kalau saya ini orangnya fleksibel jadi ya mungkin AB lebih nyaman kalau cerita ke saya [...] (SO5, MU 8 April 2023)

Berbeda dari kedua subjek di atas, subjek A tidak melibatkan orang lain dalam proses menghadapi masalah. Hal ini dikarenakan orangtua subjek saat itu denial dengan kondisi subjek dan subjek juga tidak pernah membagikan masalahnya kepada teman-temannya. Sampai saat ini pun, subjek A tidak pernah bercerita kepada orangtua mengenai masalah yang sedang dihadapi.

[...] Saya lebih memendam, sih. Ya walaupun saya juga punya teman dekat, tetapi saya memilih untuk memendam sendiri. [...] saat itu kan orangtua saya ini kontra dengan kondisi dan plan saya. Jadi, kalau cerita ke mereka pun ujung-ujungnya bertengkar, begitu. Untuk itu ya saya lebih ke diri sendiri saja. Lebih ke merenungi apakah ini benar atau tidak. Pahami lagi apa yang saya ingin lebih ke jurusan mana yang sesuai dengan *passion* saya [...] (A, 1 April 2023)

#### 1.4. Sub tema 4 : Dampak keterlibatan orang lain dalam penyelesaian masalah

Pada sub tema ini, dampak yang ditampilkan akan diambil dari ungkapan subjek F dan AB saja karena hanya kedua subjek tersebut yang melibatkan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Dampak yang dirasakan oleh kedua subjek tersebut sangatlah besar dalam penentuan bagaimana jalan subjek kedepannya.

Besar banget, mbak (AB, 8 April 2023)

[...] kalau enggak dapet dukungan begitu saya mungkin enggak lanjut sekolah ya, mba. [...] Saya lanjut kuliah ini kan karena dukungan ibuk saya. Akhirnya saya jadi percaya diri dan lanjut kuliah di teknik industri ITATS (AB, 10 April 2023)

[...] dukungan dari orang tua kuat banget buat aku bisa melanjutkan pendidikan di bangku perkuliahan. Jadi ya mereka dukung sepenuhnya biar aku semangat lagi begitu (F, 30 Maret 2023)

#### 1.5. Sub tema 5 : Dampak denial orangtua

Adapun dampak denial orangtua pada subjek A, tidak signifikan hingga membuat subjek tidak dapat maju. Subjek A dapat melanjutkan dan menyelesaikan masalahnya meskipun tidak mendapat dukungan dari orangtua karena mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, sehingga dampak signifikan yang dirasakan dari denial orangtua adalah adanya perasaan sedih.

[...] Dampak signifikannya ke saya sih ya sedih, [...] Tapi ya enggak terlalu banget karena saya juga cukup confidence orangnya (A, 1 April 2023)

## 2. Tema 2 : Confidence

Setiap individu memiliki kepercayaan diri masing-masing dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami dan dalam melihat masa depan. Beberapa dinamika di dalam kepercayaan diri antara lain:

## 2.1 Sub tema 1 : Perasaan dan pandangan diri terhadap kehidupan masa depan

Subjek F memiliki sikap yang optimis terhadap masa depan karena merasa bahwa jurusannya saat ini mempunyai prospek kerja yang tidak terlalu melibatkan warna. Diungkapkan juga bagaimana dulunya subjek F tidak optimis saat pemilihan jurusan dan saat ini berbeda.

[...] Mungkin di bidangku bisa dibilang aku masih optimis enggak kayak yang waktu pemilihan jurusan karena kan masih milih jurusan juga [...] ternyata buat buta warna parsial di jurusanku enggak seberapa menjadi halangan [...] (F, 30 Maret 2023)

Pada dua subjek lainnya, A dan AB sempat merasa bahwa masa depannya akan terhalang karena kondisi buta warna parsial sebelum akhirnya merasa optimis kembali tentang masa depan.

Kalau merasa terhalang karena buta warna parsial itu pastinya ada, kak. [...] Tapi, move on saya cepat karena adanya plan-plan yang sudah saya buat yang juga buat saya cepet optimis lagi kalau kedepannya enggak akan terhalang, begitu. (A, 1 April 2023)

[...] dulu iya. Merasa kayak wah susah ini prospek kerja kedepannya. Tapi ya sudah percaya diri bahwa ya pasti ada jalan dan sudah enggak merasa begitu lagi [...] (AB, 8 April 2023)

## 2.2 Sub tema 2 : Rencana masa depan

Ketiga subjek penelitian telah mengungkapkan bahwa masing-masing merasa optimis dengan masa depan dan dicerminkan melalui adanya rencana terstruktur untuk masa depan.



[...] abis kuliah lulus ini mau kerja. Targetnya itu kerja di pabrik rokok Gudang Garam. (AB, 8 April 2023)

[...] aku ingin berperan dan memberikan inovasi terhadap pelestarian lingkungan (F, 30 Maret 2023)

[...] Karena plan cita-cita saya itu pertama, jadi dokter dan kedua jadi dosen. Nah, disitu saya menganggap positif karena setiap jurusan apapun pasti bisa jadi dosen [...] (A, 1 April 2023)

### 2.3 Sub tema 3 : Bentuk kepercayaan diri saat menghadapi masalah

Kepercayaan diri yang tercermin pada subjek F dibentuk oleh adanya dukungan secara bertahap dan positif dari orangtua, sehingga mempunyai kedua orangtua yang selalu mendukung adalah hal yang membuat subjek F selalu percaya diri.

[...] bentuk kepercayaan diri itu ya masih punya orang tua yang dukung aku sepenuhnya begitu, lo. Masa aku enggak semangat juga [...] Kalau orang tua saja percaya aku bisa masuk, kenapa aku enggak percaya diri? (F, 30 Maret 2023)

Lebih mendalam, Ibu subjek F mengatakan bahwa kepercayaan diri subjek masih dalam proses pembentukan dan perlu banyak dukungan dari orangtua

Ya, ya itu masih terbangun , kita yang harus ngasih ini memberikan dukungan terus kayak begitu (SO FI, 4 April 2023)

Selanjutnya pada subjek kedua, A. Bentuk kepercayaan dirinya tercermin pada rencana terstruktur tentang mimpi yang telah dibuat. adalah dengan membuat rencana-rencana cadangan yang terstruktur dan dapat menjadi cadangan untuk masing-masing rencana yang telah dibuatnya.

[...] saya merasa kalau mimpi saya itu masih banyak dan ya buta warna parsial itu bukan suatu hal yang besar dan memang tidak bisa diobati, begitu. Apalagi saya juga membuat banyak plan yang akhirnya itu membuat saya percaya diri. (A, 1 April 2023)

Kemudian, pada subjek ketiga AB, cerminan kepercayaan dirinya adalah menganggap bahwa semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya, sehingga membuat subjek merasa percaya diri dapat melaluinya.

Bentuk percaya diri saya itu ya kayak pasti bisa, lah. Jalanin saja dulu karena semua pastinya ada jalan (AB, 8 April 2023)

### 3. Tema 3 : Self-Esteem

Tinggi atau rendahnya Self-Esteem individu tercermin bagaimana individu memandang dirinya setelah mengetahui kondisi buta warna parsial yang akan berperan juga dalam membantu individu bangkit kembali dari keterpurukannya. Dalam tema ini pula ditampilkan adanya masalah karena kondisi buta warna parsial mencakup perasaan, waktu yang dibutuhkan, serta persiapan untuk masa depan.

#### 3.2. Sub tema 1 : Perasaan saat mengetahui kondisi buta warna parsial

Ketiga subjek penelitian menggambarkan bagaimana perasaan yang dialami saat pertama kali mengetahui kondisi buta warna parsialnya. Ketiga subjek merasakan bingung, kaget, down, sedih, hopeless, cemas dan bahkan sempat merasakan trauma ketika mendengar tes buta warna parsial.

Bingung. Perasaan enggak ada angkanya, kok kata temen-temen ada, yang nge-tes juga bilang ada. Tapi kok aku lihat enggak ada [...] (F, 30 Maret 2023)

Rasa sedih itu pasti. Tapi enggak yang terlalu berlarut-larut karena sudah ada feeling kalau misalnya buta warna parsial begitu. Tapi karena itu buta warna parsial, pastinya ada malu, dong. Apalagi waktu SMP persepsi orang-orang itu kayak buta warna parsial cuman hitam sama putih doang liatnya. Jadinya minder begitu. [...] (A, 1 April 2023)

Perasaan saya itu deg begitu. Bisa enggak ya masuk ke SMK ini? Kalau enggak kesitu kemana lagi? kan *passionnya* kesitu. Sempet down banget [...] (AB, 8 April 2023)

[...] setelah itu ngerasa kayak hopeless banget [...] (A, 4 April 2023)

Selain merasakan bingung karena tidak dapat mengenali warna, merasa tidak percaya diri, dan merasa down, rasa trauma pun dirasakan setiap kali mengetahui adanya tes buta warna parsial, seperti yang dialami oleh subjek ketiga, AB.

Masih merasa trauma begitu, mbak. Trauma takut kalau ada tes buta warna parsialnya dan tahu aku buta warna parsial begitu nanti saya kuliahnya bagaimana [...] (AB, 10 April 2023)

### 3.3. Sub tema 2 : Pengetahuan tentang buta warna parsial

Pada sub tema ini ditemukan seberapa besar pengetahuan subjek penelitian terhadap kondisi buta warna parsial yang dialaminya.

[...] kalau buta warna parsial kan yang bawa ini yang perempuan. Yang bawa perempuan cuman perempuan enggak mengidap [...] (F, 30 Maret 2023)

[...] kan ini di keluarga saya semua yang laki-laki buta warna parsial juga [...] (AB, 8 April 2023)

### 3.4. Sub tema 3 : Munculnya masalah dan hambatan yang disebabkan kondisi buta warna parsial

Bagi ketiga subjek penelitian, kondisi buta warna parsial memunculkan masalah-masalah yang sebelumnya tidak ada, seperti adanya hambatan di kehidupan sehari-hari dan ketika hendak memilih jurusan SMA maupun kuliah. Hambatan di kehidupan sehari-hari dapat berupa kesulitan dalam membedakan warna baju dan membutuhkan bantuan orang lain.

[...] merasa kesulitan ketika memilih baju karena warnanya banyak dan butuh bantuan orang lain [...] Terus enggak bisa mengelompokkan warna tertentu dan memang butuh bantuan untuk mengenali warna baik itu di kampus maupun di luar (F, 30 Maret 2023)

Hal serupa dialami oleh subjek A hingga beberapa kali berselisih dengan kedua orangtua

[...] milih warna baju, beli baju itu pasti salah-salah begitu, deh. Sampai minta tolong ke orangtua. Awalnya juga sering cekcok sama orangtua karena beda ngeliat warnanya begitu [...] (A, 1 April 2023)

Selain dalam kehidupan sehari-hari, ketiga subjek penelitian mengalami hambatan dan masalah ketika hendak memilih SMA maupun saat pemilihan jurusan di bangku perkuliahan

[...] aku berminat untuk masuk di jurusan teknologi pangan [...] bingung banget karena jurusan yang diinginkan itu enggak bisa dimasuki bukan karena enggak lolos bukan juga karena nilainya tidak memadai, tetapi karena keterbatasan buta warna parsial itu tadi. Jadi, ada perasaan kayak ditolak sebelum memulai [...] (F, 30 Maret 2023)

[...] Setelah itu hambatan di pendidikan, ya. Kayak tadi sudah saya jelaskan, ya itu mempengaruhi banget di memilih SMA, penjurusan kuliah, begitu. Kondisi buta warna parsial ini sempet buat saya enggak percaya diri sama potensi diri saya, kak. Saya merasa kalau di IPA itu enggak bisa, jadi ya membatin “kayaknya di sosial saja, deh [...] (A, 1 April 2023)

Hambatan dan masalah yang dialami oleh subjek AB berdampak pada pemilihan jurusan yang tidak linier dengan jurusan SMA-nya.

Ya itu tadi pas pemilihan jurusan, terus penentuan karir kedepannya. Kan jurusan kuliah saya yang sekarang ini enggak sejalur sama jurusan pas SMK karena ya buta warna parsial ini.[...] (AB, 8 April 2023)

Hal ini pun diakui oleh significant other AB, yaitu DA kakak sepupunya yang menyatakan bahwa hambatan yang dialami subjek AB berdampak pada jurusan kuliahnya yang tidak linier dan dirasa sulit untuk maju.

[...] jadi sedikit kesempatannya untuk maju dan buat dia relate sama jurusannya waktu SMK. Sekarang kan dia milihnya teknik industri, ya. Itu melintang (SO6, DA, 8 April 2023)

Masalah dan hambatan yang muncul tidak berhenti begitu saja setelah masing-masing subjek dinyatakan diterima pada jurusan yang diincar. Seperti yang dialami oleh subjek F ketika mengikuti mata kuliah yang berhubungan dengan warna.

Pas ada tugas yang berkaitan dengan warna juga kesulitan. Sampai sekarang [...] (F, 30 Maret 2023)

Berbeda dengan subjek F, subjek AB tidak merasakan adanya masalah dan hambatan dalam perkuliahan karena dalam satu kelas ada mahasiswa laki-laki buta warna lainnya yang membuat subjek AB tidak merasa sendiri hingga tidak menganggap ada masalah dan hambatan dalam perkuliahan.

[...] ternyata ya teman sekelas saya juga ada yang buta warna parsial [...] jadinya saya merasa kalau enggak ada hambatan lagi, lah. Di perkuliahan maupun kedepannya [...] (AB, 8 April 2023)

Hambatan dan masalah lainnya yang dialami oleh subjek A berkaitan dengan tanggapan orangtua setelah mengetahui kondisinya. Tidak seperti orangtua kedua subjek lainnya, pada subjek A, orangtua menunjukkan respon denial yang mengakibatkan adanya perselisihan antara subjek dan orangtuanya.

[...] tapi orangtua saya ini denial banget [...] (A, 1 April 2023)

Selain itu, orangtua subjek A menginginkan subjek untuk melanjutkan kuliah di jurusan kedokteran maupun teknik yang dilihat linier dengan jurusan SMA-nya. Adanya perbedaan dengan keinginan subjek yang hendak melanjutkan di jurusan sosial, menimbulkan masalah signifikan dengan kedua orangtuanya, sehingga subjek memilih untuk mengikuti kemauan orangtua. Subjek A mendaftar di jurusan teknik, hingga mengalami penolakan sebanyak 10 kali pada universitas yang diinginkan, salah satunya di Universitas Indonesia.

[...] Waktu mau kuliah itu orangtua saya masih denial parah dan mereka masih ingin aku masuk kedokteran atau enggak teknik begitu. [...] Saya akhirnya mendaftar jurusan teknik di setiap universitas walaupun tahu itu berkaitan sekali dengan warna. Saya daftar ada sekitar 10x termasuk di UI dan ya semuanya ditolak. Akhirnya saya masuk di psikologi UMM. (A, 1 April 2023)

### 3.5. Sub tema 4 : Perasaan saat muncul hambatan dan masalah

Pada sub tema ini ditemukan adanya perasaan spesifik yang sama dialami oleh ketiga subjek penelitian, yaitu merasa bingung, sedih, dan merasa ditolak sebelum memulai.

[...] bingung banget karena jurusan yang diinginkan itu enggak bisa dimasuki bukan karena enggak lolos bukan juga karena nilainya tidak memadai, tetapi karena keterbatasan buta warna parsial itu tadi. Jadi, ada perasaan kayak ditolak sebelum memulai [...] (F, 30 Maret 2023)

[...] soalnya kan buta warna parsial ini menghambat [...] secara tidak langsung itu ditolak sebelum memulai, kan. [...] (A, 1 April 2023)

[...] bingung waktu itu harus kemana dan ya perasaan kayak ditolak itu ada. Padahal saya belum mendaftar, karena itu tadi banyak jurusan teknik yang enggak boleh buta warna parsial (AB, 8 April 2023)

Subjek F juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa cemas setelah mengetahui kondisi buta warna parsial.

Ada perasaan cemas begitu, kak [...] (F, 4 April 2023)

Hal tersebut juga diungkapkan oleh HA significant other subjek F bahwa subjek merasa cemas dan frustrasi hingga membanting gawai saat mengetahui jurusan yang diinginkan membutuhkan syarat buta warna parsial

[...] waktu mendaftar perkuliahan di UNS gitu , itu tuh mas F melihat ke layar hp lalu ngebanting layar hpnya, [...] saya bertanya kenapa F?, pie manih (bagaimana lagi?), ditolak manih (ditolak lagi) [...] Iki loh persyaratane”. loh kenapa? Ternyata ada buta parsial itu (SO2, HA, 4 April 2023)

Selain itu, subjek A juga merasa bahwa lebih baik mundur saja karena kondisi buta warna parsial

[...] punya mimpi jadi dokter gigi, terus karena buta warna parsial jadi sadar diri saja sih dan memilih untuk mundur (A, 4 April 2023)

### 3.6. Sub tema 5 : Cara menghadapi masalah

Pada sub tema ini diungkapkan bagaimana masing-masing subjek penelitian menghadapi masalah yang sedang terjadi. Cara-cara tersebut antara lain, menerima kondisi buta warna parsial, menerapkan motivasi yang diberikan, mengembangkan optimisme, dan melibatkan diri sendiri dalam menghadapi masalah.

Cara yang digunakan oleh subjek F adalah menerima kondisi buta warna parsialnya dan mengembangkan optimisme.

[...] harus menghadapi kenyataan, ya. Memang dari sananya sudah kayak gitu, enggak bisa dirubah juga. Ya, yang bisa dilakuin cuman berlapang dada nerima kalau memang buta warna parsial [...] harus tetap mencari dan tidak boleh menyerah. Karena kalau bukan kita yang gerak dan mau cari ya enggak bakal bisa [...] (F, 30 Maret 2023)

Kemudian, pada subjek AB mengembangkan cara menghadapi masalahnya dengan mendapatkan motivasi dari sang Ibu.

[...] ibuk itu bilang buatlah kekurangan itu menjadi motivasi. Kamu harus semangat. Bagaimana caranya enggak nyerah, belajar terus. Akhirnya saya ya menerima itu dan semangat lagi [...] (AB, 8 April 2023)

Pada subjek A, cenderung melibatkan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah.

[...] saya lebih ke diri sendiri saja. Lebih ke merenungi apakah ini benar atau tidak [...] (A, 1 April 2023)

Hal ini pun diakui oleh significant other subjek A, sang ayah yang mengatakan bahwa subjek tidak pernah menceritakan masalahnya kepada orangtua dan selalu menyelesaikannya sendiri.

[...] dia tidak pernah menyampaikan pada kita. Menurut dia hal-hal yang bisa diselesaikan sendiri itu alhamdulillah dapat diselesaikan dengan baik. [...] dia belum pernah cerita masalah-masalah tersebut (SO., PS 4 April 2023)

### 3.7. Sub tema 6 : Waktu yang dibutuhkan untuk bangkit, optimis, dan percaya diri

Rata-rata waktu yang dibutuhkan oleh ketiga subjek penelitian untuk bangkit optimis dan percaya diri lagi tidaklah lama. Hal ini dikarenakan pada subjek F dan AB mendapatkan dukungan yang secara bertahap diberikan oleh keluarga terutama orangtua.

[...] buat berapa lamanya sih bisa dikatakan sebentar [...] Akhirnya yaudah dibantuin bapak buat cari jurusan yang boleh buta warna parsial yang prioritasin PTN baru ke swasta (F, 30 Maret 2023)

Sekitar dua mingguan, mbak. Karena ibuk saya juga bilang kalau sedihnya enggak boleh lama-lama [...] (AB, 8 April 2023)

Sama halnya dengan kedua subjek sebelumnya, subjek A juga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk kembali bangkit optimis dan percaya diri. Hanya saja, perbedaan terletak pada tidak adanya dukungan orangtua dalam proses penyelesaian masalah pada subjek A. Subjek A selalu membuat rencana-rencana terstruktur yang menjadi backup

plan ketika plan awalnya tidak berjalan lancar. Hal ini lah yang membuat subjek A tidak terlalu lama berada dalam keterpurukan.

[...] saya sebenarnya kan anak yang percaya diri banget. Walaupun sempet enggak percaya diri itu gara-gara buta warna parsial, tapi saya ya akhirnya percaya diri lagi. Saya selalu punya plan a, b, c begitu. [...] jadi, ya enggak lama-lama (A, 1 April 2023)

Ayah subjek A pun mengatakan bahwa subjek merupakan orang yang percaya diri dan optimis

[...] dia juga orangnya optimis banget, mbak. Sangat percaya diri tetapi tidak ambisius [...] (SO3, PS 4 April 2023)

Hal serupa dikatakan oleh significant other subjek A, yaitu C teman dekatnya.

[...] orangnya percaya diri dan berani tampil juga (SO4, C 5 April 2023)

Namun, subjek A sempat membutuhkan waktu 1 tahun untuk menerima kondisi buta warna parsialnya.

[...] waktu SMP mungkin untuk menerima kondisi saya sebagai buta warna parsial itu 1 tahun setelah diumumkan kalau saya buta warna parsial, kak. (A, 4 April 2023)

Setelah 1 tahun berlalu, subjek A langsung melanjutkan rencananya pada plan B yang telah dibuat.

Saya selalu punya plan B untuk memilih SMA ataupun prodi perkuliahan. [...] (A, 4 April 2023)

### 3.8. Sub tema 7 : Persiapan untuk masa depan

Pada sub tema ini, akan dilihat bagaimana orientasi ketiga subjek pada masa depan, yang merupakan salah satu ciri khas optimisme, yaitu mengacu pada masa depan.



Ketiga subjek memiliki rencana terstruktur untuk menggapai masa depan yang diinginkan, seperti fokus pada perkuliahan, mempelajari diri sendiri, mengikuti organisasi, memperluas relasi yang bermanfaat, mencari pengalaman dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

[...] ikut-ikutan kegiatan organisasi untuk memperluas kenalan dan memanfaatkan fasilitas yang diberikan jurusan, memanfaatkan relasi dosen, teman, dan organisasi (F, 30 Maret 2023)

[...] untuk kedepannya saya akan lebih mengenali diri sendiri dan memantaskan diri untuk mencapai impian saya yang jadi dosen itu. Saya juga akan mengikuti kegiatan-kegiatan yang mendukung keilmuan saya, contohnya asisten laboratorium yang rencananya saya ikut di semester depan. Belajar dari pengalaman juga untuk hal-hal yang enggak boleh dilakukan demi masa depan. (A, 1 April 2023)

Saat ini ya belajar, hubungan sama Tuhan didekatkan lagi, berusaha, cari pengalaman juga (AB, 8 April 2023)

Selain itu, subjek F pun mempersiapkan masa depan yang telah dirancang dengan berdiskusi dengan ayahnya yang memiliki pekerjaan serupa dengan jurusan subjek saat ini.

Ya diskusi-diskusi sama ayah, kak [...] (F, 8 April 2023)

Kemudian, subjek A telah merencanakan bahwa dia akan menjadi asisten dosen di semester berikutnya untuk mendukung rencananya menjadi dosen.

Semester depan mau jadi asdos, sih, karena ingin jadi dosen (A, 24 Mei 2023)

Sama seperti kedua subjek lainnya, subjek AB pun hendak mencari pengalaman magang untuk mendukung masa depannya

Cari pengalaman, magang-magang. (AB, 20 April 2023)

3.9. Sub tema 8 : Pandangan terhadap diri sendiri setelah mengetahui kondisi buta warna parsial

Pada subjek pertama, F tidak memandang dirinya secara negatif dan mengakui bahwa dirinya memiliki kesulitan dalam mengenali warna dan membutuhkan bantuan dari orang lain.

[...] biasa saja. Cuma merasa kesulitan ketika memilih baju karena warnanya banyak dan butuh bantuan orang lain [...] (F, 30 Maret 2023)

Berbeda dengan subjek pertama yang tidak memandang diri secara negatif, subjek kedua A merasa malu karena kondisi buta warna parsialnya dan merasa berbeda dengan individu lainnya.

[...] karena itu buta warna parsial, pastinya ada malu, dong [...] minder begitu. [...] (A, 1 April 2023)

Subjek A secara berangsur-angsur menerima diri dan memandang diri secara positif karena merasa bahwa buta warna parsial tidak dapat diobati dan pasti ada hikmah terbaik dari Allah SWT.

Awal itu penerimaan dirinya rendah banget karena ya malu begitu beda dari yang lain, [...]. Tapi terus ya aku mikir-mikir lagi kalau ya buta warna parsial itu susah, kan. Diobatin juga enggak bisa dan ya enggak ada perawatan khususnya begitu. Jadi yaudah akhirnya aku merelakan saja keadaan ini karena ya pasti ini juga yang terbaik dari Allah SWT, kan (A, 8 April 2023)

Kemudian, pada subjek ketiga, AB pun menganggap dirinya secara negatif bahwa dirinya akan sulit mencari pekerjaan.

[...] Sebelumnya itu enggak ada masalah [...] Tapi terus tahu buta warna parsial itu jadi mikir kalau bakal susah cari kerjanya, cari jurusan lanjutannya (AB, 8 April 2023)

Sama halnya dengan subjek A, subjek AB pun berangsur-angsur menerima kondisi buta warna parsialnya, merasa percaya diri lagi, dan tidak memandang diri secara negatif.

[...] sudah percaya diri bahwa ya pasti ada jalan dan sudah enggak merasa begitu lagi. [...] (AB, 8 April 2023)

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapat melalui wawancara pada ketiga subjek penelitian, penelitian ini berhasil mengungkap optimisme pada mahasiswa laki-laki buta warna parsial. Penelitian ini menjumpai bagaimana proses optimisme terbentuk pada mahasiswa buta warna parsial beserta faktor-faktor pembentuknya yang berbeda diantara para subjek, yaitu tiga faktor utama *social support*, *confidence*, *self-esteem*.

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Purnama Sari et al., (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial atau *social support* dukungan sosial dari keluarga berdampak besar bagi individu dalam menyelesaikan masalah. Hal ini dikarenakan keluarga dianggap selalu memberikan dukungan sosial yang sangat krusial bagi Kesehatan mental individu. Dukungan sosial yang diterima akan memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu dalam melewati masa-masa yang sulit, dalam penelitian ini adalah saat pemilihan jurusan perkuliahan yang banyak regulasi peraturan tentang buta warna parsial.

Seligman (2008; Prasetyo et al., 2014) pun mengatakan bahwa dukungan sosial akan membuat individu tidak merasa sendiri dan bantuan selalu tersedia. Dukungan sosial mencakup tanggapan-tanggapan yang positif, pemberian dukungan yang intens, memberikan bantuan yang nyata, serta memberikan nasihat maupun dorongan pada individu. Hal inilah yang akan memberikan manfaat emosional bagi penerima dukungan sosial yang hangat. Lebih lanjut Hause (1997; Marni & Yuniawati, 2015) mengemukakan bahwa bentuk-bentuk dukungan sosial ada empat, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Pada penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial atau *social support* yang diterima adalah dukungan emosional dan dukungan informatif. Kedua dukungan tersebut sangat berdampak besar hingga dapat membuat individu menjadi percaya diri dan optimis.

Untuk itu, meskipun individu buta warna parsial dalam kondisi yang terpuruk karena banyaknya regulasi peraturan mengenai buta warna parsial dalam penerimaan mahasiswa, individu buta warna parsial tetap dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang mengantarkannya pada pertumbuhan optimisme (Seligman, 2008; Prasetyo et al., 2014).

Selanjutnya, apabila tidak menerima dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman, bukan berarti individu buta warna parsial tidak dapat menumbuhkan optimisme. optimisme itu tetap dapat ditumbuhkan dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi. Seperti yang dinyatakan oleh Syam & Amri (2017) bahwa adanya kepercayaan diri yang tinggi akan mengarahkan individu pada sikap yang optimis. Hal ini dikarenakan individu meyakini potensi-potensi diri yang dimiliki, sehingga individu akan merasa yakin dengan masa depan yang akan datang. Kepercayaan diri pun akan mengantarkan individu untuk menganggap bahwa dirinya dapat mengendalikan situasi yang terjadi dan tidak terlalu berlarut-larut dalam keterpurukan. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri membuat subjek membuat serangkaian rencana masa depan yang terstruktur untuk mendukung masa depan yang diinginkannya.

Seligman (2008; Prasetyo et al., 2014) pun menerangkan bahwa individu yang optimis sudah pasti adalah individu yang percaya diri atau *confidence* karena adanya keyakinan yang tinggi dengan apa yang ada dalam dirinya. Keyakinan ini bukan berarti individu mampu dan kompeten menjalani apapun sendirian dan tidak membutuhkan bantuan orang lain. Namun, kepercayaan diri merujuk pada perasaan yakin dirinya mampu melewati serangkaian masalah yang sedang terjadi. Kepercayaan diri ini didukung dengan adanya rencana-rencana yang telah dibuat dan pengalaman. Rencana-rencana yang telah dibuat dapat menjadi cadangan apabila rencana utama tidak dapat dilakukan yang akan menunjang kepercayaan diri individu buta warna parsial.

Sikap *confidence* yang tinggi akan menumbuhkan *self-esteem* individu. Individu yang yakin dengan kemampuan dirinya akan menilai dirinya secara positif dan mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada dirinya dan menyukai apa-apa yang terdapat dalam dirinya termasuk menerima kondisi buta warna parsial dan terus maju dengan kondisi tersebut. Didukung oleh pernyataan Aisyah et al., (2015) *Self-esteem* juga dapat menentukan seberapa tinggi optimisme yang dimiliki oleh individu karena *self-esteem* berperan dalam bagaimana individu menilai dirinya, seperti apakah individu memandang dirinya sebagai sosok yang mampu dan berhasil atau tidak mampu dan gagal.

Kemudian, lebih lanjut seligman (2008; Prasetyo et al., 2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan selalu terdorong untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan selalu mencari aset-aset personal yang dapat mengimbangi kegagalan atau keterpurukan yang dialaminya, sehingga akan berusaha keras untuk bangkit. Serangkaian usaha inilah yang kemudian mengantarkan individu buta warna parsial pada optimisme karena individu yang optimis akan selalu berusaha lebih keras untuk tetap bangkit dan berjalan maju.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa individu buta warna parsial yang optimis dengan mengembangkan faktor *social support*, *confidence*, dan *self-esteem* akan lebih mudah menyelesaikan masalah dan bertahan di masa-masa yang sulit hingga bangkit kembali dari keterpurukan. Permasalahan yang muncul pada individu buta warna parsial adalah banyaknya regulasi peraturan tentang buta warna parsial dalam dunia perkuliahan. Namun, individu buta warna parsial yang optimis dapat dengan mudah melewati masa-masa itu.

## **Saran**

Bagi komunitas buta warna parsial, pengelola komunitas dapat mengubah suasana grup menjadi lebih mendukung dan positif. Hal ini akan membantu anggota komunitas dalam mengembangkan optimisme di tengah-tengah masalah yang dihadapi. Dalam platform komunitas, sediakan juga informasi edukatif mengenai pengembangan optimisme. Kesadaran diri dan penerimaan diri juga perlu dipromosikan, agar anggota komunitas menyadari potensi yang dimiliki dan menerima kondisi buta warna parsialnya.

Bagi keluarga, penting menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif bagi anggota keluarga yang mengalami buta warna parsial. Dukungan emosional, pemahaman, dan penerimaan dari keluarga memiliki peran penting dalam membantu anggota keluarga dengan buta warna parsial agar merasa diterima, berkembang secara optimal, dan menjadi optimis.

Bagi individu buta warna parsial, penting menumbuhkan rasa percaya diri dan menerima kondisi buta warna parsial yang dialami. Dalam hal ini, membuat rencana masa depan dan percaya pada kemampuan diri sendiri akan membantu mengembangkan rasa percaya diri. Mengenali potensi yang dimiliki dan menilai diri secara positif juga penting untuk membangun optimisme dan mencapai impian yang direncanakan.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian selanjutnya mengenai optimisme pada mahasiswa laki-laki buta warna parsial dilakukan dengan pendekatan kuantitatif untuk

mengetahui tingkat optimisme pada subjek penelitian. Perlu juga memperluas subjek penelitian dan melakukan studi longitudinal untuk memahami perubahan optimisme pada individu buta warna parsial seiring berjalannya waktu dan untuk mengetahui apakah ada faktor-faktor lainnya yang belum dikembangkan oleh individu buta warna parsial yang dapat mempengaruhi perubahan optimisme.

## Daftar Pustaka

Aisyah, S., Yuwono, S., & Zuhri, S. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan optimisme masa depan pada siswa santri program tahfidz di pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta Dan Ibnu Abbas Klaten. *Jurnal Indigenous*, 13(2), 1–8.

Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis*. SAGE Publishing.

Ernes, Y. (2022, June 1). *Fahri “gagal bintang” karena buta warna, Kapolda Metro: akan dievaluasi*. DetikNews

Humardani Syam Pratomo, R., Mukminati Nur, S., Rismawanti, E., Wahyuni, N., Studi Pendidikan Biologi, P., Pembangunan Indonesia, S., & Pendidikan Ekonomi, P. (2021). Diagnosa buta warna dengan metode isihara terhadap siswa Smpn 1 Bungoro Kabupaten Pangkep. *Communnity Development Journal*, 2(1), 43–52.

Kendurkar, S., & Sharma, V. (2018). An exploratory investigation of learned optimism. *International journal of scientific research in research paper. Multidisciplinary Studies E*, 4(7), 6–10. [www.isroset.org](http://www.isroset.org)

Laksono, A. T., & Nurchayati. (2018). Life history pada perempuan penyandang tunanetra yang menempuh perguruan tinggi. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 1–8.

Lestari, W., & Fitlya, R. (2021). Citra diri penyandang tunanetra terhadap diskriminasi dari lingkungan sosial. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30476>

Lin, H. Y., Chen, L. Q., & Wang, M. L. (2019). Improving discrimination in color vision deficiency by image re-coloring. *Sensors (Switzerland)*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/s19102250>

Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1539–1550. <https://doi.org/10.25215/0803.157>

Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Werdha Budhi Dharma. *EMPATHY*, 3(1), 1–7

Memarzadeh, E. A., & Ganji, F. (2019). Prevalence of color blindness among students of secondary schools in Shahrekord. *International Journal of Epidemiologic Research*, 6(4), 154–157. <https://doi.org/10.15171/ijer.2019.27>

Nusanti, S., & Sidik, M. (2021). Prevalensi dan karakteristik buta warna pada populasi urban di Jakarta. *Ophthalmol Ina*, 47(2), 79–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.35749/journal.v47i2.100307>

Oktarianti, R., Azizah, L., & Utami, E. T. (2022). Color blind prevalence of elementary student in sumbersari subdistrict, Jember. *BIOEDUKASI*, 20(1), 36. <https://doi.org/10.19184/bioedu.v20i1.31199>

Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran optimisme pahlawan devisa negara (calon tenaga kerja wanita di BLKLN Jawa Tengah). *IRWNS*, 5, 261–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.35313/irwns.v5i0.308>

Purnama Sari, R., Puspasari Thamrin, W., & Psikologi, F. (2021). Hubungan dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146–155. <https://doi.org/10.35760/PSI.2020.V13I2.3168.G2096>

Purnama Sari, R., Puspasari Thamrin, W., & Psikologi, F. (2021). Hubungan dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146–155. <https://doi.org/10.35760/PSI.2020.V13I2.3168.G2096>

Saini, S., Febriani Dunga, E., & Sulistiani, I. (2022). Evaluasi pemeriksaan tes buta warna menggunakan metode isihara berbasis google form menggunakan buku isihara. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 1(3), 42–51. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v2i1.15855>

Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3, 1–74. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1319>

Suparyadi, D., Yusro, M., & Yuliatmojo, P. (2019). Color blindness test by isihara method based on microcontroller system. *KnE Social Sciences*, 3(12), 462. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i12.4114>

Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence)berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah PAREPARE). *Jurnal Biotek*, 5(2), 87–102.

Takahashi, A. R. W., & Araujo, L. (2020). Case study research: opening up research opportunities. *RAUSP Management Journal*, 55(1), 100–111. <https://doi.org/10.1108/RAUSP-05-2019-0109>

Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. L. (2016). *Introduction to qualitative research methods a guidebook and resource* (4th ed.). John Wiley & Sons.

Tim Promkes RSST. (2022, August 26). *Buta warna*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1387/buta-warna](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1387/buta-warna)

Tras, Z., Gül SUNBUL, M., Bilge BALTACI, U., Gül Sünbül, M., & Bilge Baltaci, U. (2021). Investigation of the relationships between optimism, perceived social support, and hope. *I.e.: Inquiry in Education*, 13(1), 11

Wilinny, Halim, C., Sutarno, Nugroho, N., & Hutabarat, F. A. M. (2019). Analisis komunikasi di PT. Asuransi Buana Independent Medan. *JURNAL ILMIAL SIMANTEK*, 3(1).