

Meningkatkan Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Melalui Terapi Realitas

Hesti Sulistyawati¹, Abdul Muhid²

¹²Prodi Psikologi, UIN Sunan Ampel Surabaya

hestiislstyaw@gmail.com¹, abdulmuhid@uinsby.ac.id²

ABSTRAK

Jenis disabilitas tertinggi di Indonesia adalah tuna daksa yaitu sebanyak 717.312 jiwa atau sama dengan 33,74 persen. Penyandang tuna daksa memiliki resiko yang tinggi untuk terpapar berbagai macam sumber stres, sehingga menjadikannya dikelompokkan pada orang dengan faktor berisiko tinggi. Resiliensi pada penyandang tuna daksa perlu ditingkatkan agar mampu bangkit, bertahan, maupun menyesuaikan dengan situasi sulit yang dapat membuatnya tertekan. Ada beragam cara yang dapat dilakukan guna meningkatkan resiliensi, salah satunya adalah melalui terapi realitas. Penelitian ini merupakan *literature review* dimana peneliti mengkaji beberapa penelitian sebelumnya yang temanya sesuai dengan penelitian kali ini. Cara yang dipakai agar mendapatkan data yang berkaitan dengan tema adalah dengan melakukan penelusuran pada internet melalui situs *google scholar* dan *google book*. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa terapi realitas berpengaruh terhadap meningkatnya resiliensi pada penyandang tuna daksa.

Kata Kunci : Resiliensi, Tuna Daksa, Terapi Realitas

ABSTRACT

The highest type of disability in Indonesia is physically disabled, which is 717,312 people or equal to 33.74 percent. People with physical disabilities have a high risk of being exposed to various sources of stress, thus making them grouped in people with high risk factors. The resilience of people with physical disabilities needs to be improved in order to be able to rise, survive, and adapt to difficult situations that can make them depressed. There are various ways that can be done to increase resilience, one of which is through reality therapy. This research is a literature review where the researcher examines several previous studies whose themes are in accordance with this research. The method used to obtain data related to the theme is to do a search on the internet through the Google Scholar and Google Book sites. The results of the literature review show that reality therapy has an effect on increasing resilience in people with physical disabilities.

Keywords : Resilience, Physically Impaired, Reality Therapy

PENDAHULUAN

Tuna daksa yaitu seseorang yang mana anggota tubuhnya tidak sempurna karena mengalami kecacatan, dimana terjadi kerusakan pada tulang, otot, dan sendi sehingga tidak dapat berfungsi dengan normal (Danti, 2021). Bila dibandingkan dengan jenis disabilitas lainnya, maka tuna daksa ini lebih mudah diketahui karena dapat dilihat dengan jelas dan yang mengalami dapat menyadarinya.

Menurut Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2012, diketahui terdapat 2,45 persen penduduk Indonesia adalah penyandang disabilitas. Data RI (2013) mencatat prevalensi penduduk Indonesia dengan disabilitas sedang hingga berat yakni 11 persen. Jenis disabilitas tertinggi di Indonesia adalah tuna daksa yaitu sebanyak 717.312 jiwa atau sama dengan 33,74 persen.

Penyandang tuna daksa memiliki resiko yang tinggi untuk terpapar berbagai macam sumber stres, sehingga menjadikannya dikelompokkan pada orang dengan faktor berisiko tinggi. Keadaan tubuhnya yang cacat dapat membuatnya merasa rendah diri, menarik diri dari lingkungan, frustrasi, dan sebagainya yang nantinya dapat mempengaruhi sejauh mana dapat mencapai kehidupan yang bahagia, serta memungkinkan mengalami risiko penurunan kualitas hidup (Pratiwi, 2018). Menghadapi kondisi yang seperti itu, maka dibutuhkan kemampuan agar dapat kembali bangkit untuk terus menjalani kehidupan, dan kemampuan ini dikatakan sebagai resiliensi.

Resiliensi diartikan sebagai proses kemampuan untuk bangkit, bertahan, maupun beradaptasi dengan situasi yang sulit (Janna & Lukmawati, 2021).

Individu yang resilien maka dirinya mampu menghadapi masa sulit, tangguh ketika stres, serta pulih dari trauma. Hal ini tentunya sangat diperlukan penyandang tuna daksa agar dirinya tidak larut dalam situasi sulit yang membuatnya tertekan (Hendriani, 2018). Resiliensi tidak hanya soal individu melainkan berkaitan antara individu dengan lingkungannya (Stuntzner & Hartley, 2014).

Penyandang tuna daksa umumnya tidak mudah membaur dengan masyarakat, karena persepsi masyarakat pada penyandang tuna daksa adalah hanya seseorang yang tidak mampu berbuat apa-apa, dan hal ini membuat penyandang tuna daksa mempunyai tingkat harga diri yang rendah dan bergantung pada orang lain (Larasati & Savira, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyandang tuna daksa memiliki resiliensi rendah. Salah satunya seperti pada penelitian yang memperlihatkan bahwa 3 dari 4 orang dengan usia dewasa awal sebagai penyandang tuna daksa setelah mengalami kecelakaan di Kelompok Kreativitas Difabel (KKD) Bandung mempunyai tingkat resiliensi yang rendah (Dwiayuningtyas, 2014).

Penelitian ini dapat memperkuat bahwa penyandang tuna daksa rentan mempunyai resiliensi yang rendah, namun bukan berarti tidak ada yang mempunyai resiliensi yang tinggi. Individu sebagai penyandang tuna daksa ada yang mampu memperlihatkan kemampuan hebatnya dan

mampu meraih prestasi yang membanggakan. Maka dari itu, individu dengan keterbatasan fisik ini tidak perlu berkecil hati, dan harus bangkit serta memperlihatkan bahwa dirinya mampu meraih keinginannya (Nurdian & Anwar, 2014). Ketika penyandang tuna daksa mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi, maka akan menjadi individu yang dapat beradaptasi dengan baik saat menghadapi suatu permasalahan (Pratiwi, 2018). Ada beragam cara yang bisa dilaksanakan guna meningkatkan resiliensi, salah satunya adalah melalui terapi realitas.

Terapi realitas yaitu sistem yang berfokus pada tingkah laku individu, dan pada terapi ini individu bertanggung jawab untuk berpikir, berkehendak, dan berperilaku (Bariyyah et al., 2018).

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa terapi realitas cukup efektif dalam meningkatkan resiliensi seorang wanita yang sudah bercerai (Bari et al., 2014). Terapi ini dapat berlaku bagi setiap orang dalam tahap kehidupannya agar bisa bertanggung jawab dan pemberdayaan diri (Bari et al., 2014).

Terapi realitas bersifat jangka pendek dan mendorong individu agar tingkah lakunya berkembang menjadi lebih realistis sehingga dapat meraih kesuksesan (Siregar & Sulistyaningsih, 2013). Intervensi yang cukup tepat untuk meningkatkan resiliensi adalah terapi realitas, dan akan membantu individu untuk membentuk identitas keberhasilan (Pratiwi, 2018). Adanya penelitian ini bisa bermanfaat yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan terapi realitas dalam

meningkatkan resiliensi pada penyandang tuna daksa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian berupa *literature review*. *Study Literature review* yaitu cara yang dipakai agar mendapatkan data yang berkaitan dengan tema tertentu dan diperoleh dari banyak sumber seperti jurnal, buku, maupun internet.

Penelusuran pada studi diperoleh dari internet melalui situs *google scholar* dan *google book*, serta dengan menggunakan kata kunci diantaranya adalah “tuna daksa”, “resiliensi”, “resiliensi pada penyandang tuna daksa”, “terapi realitas”, “terapi realitas untuk meningkatkan resiliensi”, dan “terapi realitas pada penyandang tuna daksa”.

PEMBAHASAN

Tuna Daksa

Tuna daksa terdiri atas dua kata, yakni tuna dan daksa. Tuna yang berarti rugi atau kurang, dan daksa yang artinya tubuh (Bilqis, 2015). Secara etimologis, tuna daksa yaitu individu yang sulit mengoptimalkan fungsi anggota tubuh sebagai bawaan, karena luka, adanya penyakit, ketidaksempurnaan pertumbuhan, dan mengakibatkan penurunan dalam kemampuannya melakukan gerakan tubuh tertentu (Pratiwi, 2014).

Mangunsong (2011) menjelaskan bahwa penyandang tuna daksa merupakan ketidakmampuan tubuh yaitu fisik untuk menjalankan fungsinya seperti layaknya kondisi normal. Kondisi ini membatasi aktivitas individu karena gangguan atau

kerusakan di otot dan tulang. Tuna daksa diarahkan pada seseorang yang anggota tubuhnya tidak sempurna atau cacat, dan kecacatan mereka ini pada anggota tubuh bukan inderanya.

Berdasarkan sistem kelainannya, tuna daksa diklasifikasikan menjadi : kelainan pada sistem cerebral, seperti kelainan gerak, postur tubuh, gangguan koordinasi, yang kadang juga disertai dengan gangguan psikologis dan sensoris karena ada kerusakan di masa perkembangan otak; kelainan pada sistem otot dan rangka, seperti *poliomyelitis*, *muscle dystrophy*, dan *spina bifida*; serta kelainan ortopedi, hal ini karena bawaan (Misbach, 2012). Selain klasifikasi, ada juga karakteristik. Karakteristik tuna daksa diantaranya (Pratiwi, 2014) :

1. Karakteristik akademik, ketika adanya kelainan pada sistem otot dan rangka maka bisa mengikuti pelajaran seperti individu normal, sedangkan ketika kelainan pada sistem cerebral maka tingkat cerdasnya berada pada tingkat *idiocy* sampai *gifted*.
2. Karakteristik sosial atau emosional, ketika individu yang cacat tidak diterima sekitar maka perkembangan pribadinya dapat rusak, kemudian akan menimbulkan masalah emosi seperti mudah untuk marah, merasa rendah diri, kurang bisa bergaul, dan frustrasi ketika tidak dapat melakukan kegiatan jasmani.
3. Karakteristik fisik atau kesehatan, dimana individu mengalami cacat tubuh dan juga ada kemungkinan mengalami gangguan lain yang banyak terlihat pada tuna daksa

sistem cerebral seperti sakit gigi, kurangnya penglihatan, pendengaran, dan gangguan bicara.

Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin, yaitu “resilire” yang artinya kembali melompat. Resiliensi dapat diartikan sebagai proses pengaturan atau mengatasi segala sumber stres atau trauma secara efektif (Ayudia & Solicha, 2014). Resiliensi adalah kapasitas individu untuk mencegah, menghadapi, serta mengatasi permasalahan yang dapat menjadikan tekanan. Kapasitas ini dapat membuatnya mampu menjalani kehidupan melalui kekuatannya dan akan menjadi seorang yang kuat serta tabah saat menjumpai permasalahan yang akan datang (Pratiwi, 2014).

Individu yang mempunyai resiliensi akan mampu mengembalikan kondisinya dengan cepat seperti sebelum trauma, kuat menghadapi peristiwa negatif dalam kehidupan, dan dapat beradaptasi dengan stres maupun kesengsaraan (Janna & Lukmawati, 2021).

Terdapat tiga sumber resiliensi yang berasal dari individu sendiri atau dari lingkungannya, dimana sumber tersebut dapat membuat seseorang menjadi individu yang resilien. Sumber-sumber resiliensi antara lain sebagai berikut (Larasati & Savira, 2019) :

1. *I have*, menggambarkan besarnya dukungan sosial dari sekitar maupun dorongan yang menjadikan individu lebih mandiri.

2. *I am*, menggambarkan sumber resiliensi yang berasal dari diri individu itu sendiri, yang mencakup sikap, perasaan, dan keyakinan.
3. *I can*, berkaitan dengan usaha individu untuk memecahkan masalah sehingga mencapai keberhasilan dengan kekuatannya sendiri.

Terapi Realitas

Terapi realitas yaitu terapi yang berfokus pada perilaku sekarang ini dan menekankan pada kekuatan individu, serta memberi kesempatan pada individu untuk memunculkan perilaku yang bisa mengantarkannya pada keberhasilan sehingga muncul *success identity* dalam dirinya (Pratiwi, 2018).

Terapi realitas merupakan sebuah terapi yang pada tahun 1960 dikembangkan oleh William Glasser, dan didasarkan pada teori bahwa manusia adalah makhluk sosial serta perilaku yang dilakukan tentu memiliki tujuan (Seligman & Reichenberg, 2010). Fungsi dari terapi realitas ini adalah untuk membantu individu menerima kenyataan serta memenuhi kebutuhannya sehingga tidak mengingkari adanya realitas (Alfiah & Haniman, 2014).

Terdapat beberapa karakteristik dari terapi realitas, yaitu sebagai berikut (Alfiah & Haniman, 2014) :

1. Menekanan pada pilihan dan tanggung jawab

Ketika telah memilih suatu pekerjaan, maka bertanggung jawablah pada pilihan tersebut. Terapis jangan sampai

melupakan bahwa klien perlu bertanggung jawab pada apa yang dikerjakan.

2. Menolak *transference*

Transferensi adalah cara terapis dan klien untuk menjauhi menjadi dirinya sendiri serta rasa memiliki pada yang dikerjakan adalah benar. Terapis tidak berperan sebagai ayah, ibu atau siapapun untuk klien.

3. Menjaga adanya terapi saat ini

Apapun kesalahan pada masa lampau tidak berkaitan dengan masa sekarang, karena telah menetap dan juga tidak dapat diubah. Terapis realita tidak sepenuhnya menolak adanya masa lampau, dan kita hanya perlu memenuhi apa yang dibutuhkan saat ini.

4. Tidak fokus pada gejala

Seseorang yang mempunyai gejala, maka akan terbebas dari gejala ketika mendapatkan kebahagiaan. Sedangkan seseorang yang menderita dan tertekan akan berfikir apakah dirinya merasa berbahagia. Mereka enggan menerima kesengsaraan dan inilah haknya atas seluruh tingkah laku yang telah dipilih. Mendapat rintangan tersebut pada terapi dan berfokus pada masalah saat ini, maka proses terapi akan lebih pendek.

Selanjutnya terapi realitas ini sendiri terdiri dari 4 tahapan, yaitu *want* (eksplorasi harapan, kebutuhan, dan persepsi), *directions and doing* (petunjuk dan melakukan), *evaluations* (membantu individu untuk evaluasi diri), dan *planning and commitment*

(membantu individu untuk merancang rencana tindakan) (Alfiah & Haniman, 2014).

Penerapan Terapi Realitas

Penyandang tuna daksa terbagi menjadi dua kategori yaitu bawaan dan non bawaan, dimana bawaan yakni cacat fisik yang dialami sejak dirinya lahir, sedangkan non bawaan karena adanya musibah (Janna & Lukmawati, 2021).

Tuna daksa non bawaan karena sakit atau kecelakaan adalah hal yang tidak mudah diterima bagi seseorang yang mengalaminya, sehingga tidak heran apabila mereka menunjukkan adanya gejala emosi pada kecacatannya serta cenderung tidak menerima keadaannya (Dewi & Suwarti, 2019). Berbagai macam hinaan yang didapatkannya dari masyarakat sekitar dapat membuat penyandang tuna daksa menarik dirinya dari pergaulan (Qomariyah & Nurwidawati, 2017). Apalagi ketika penyandang tuna daksa sangat memperdulikan *body image*, kebebasan oleh orang tua, penerimaan dari teman maupun diri sendiri, dan pencapaian suatu prestasi, hal ini akan menyebabkan penyandang mudah marah pada orang sekitar atau bahkan pada dirinya sendiri dan memungkinkannya terserang depresi, bertindak sewenang-wenang hingga melakukan kekerasan (Dewi & Suwarti, 2019). Maka dari itu penyandang tuna daksa bisa diberikan terapi realitas dalam meningkatkan resiliensinya, sehingga mampu untuk kembali bangkit atau mampu bertahan pada situasi yang sulit.

Terapi realitas terbukti mampu dalam meningkatkan resiliensi pada penyandang tuna daksa. Terapi realitas digolongkan pada terapi dengan pendekatan kognitif-perilaku yang dirancang untuk mengatasi masalah individu sekarang ini yaitu dengan cara restrukturisasi kognitif serta perilaku yang dirasa menyimpang (Beck, 2011). Terapi ini berfokus pada komponen pikiran serta tindakan dari perilaku total karena merupakan komponen yang lebih mudah untuk diubah (Nelson & Jones, 2011).

Penelitian Pratiwi (2018) menunjukkan bahwa seluruh penyandang tuna daksa yang merupakan subjek penelitian mengalami peningkatan resiliensi setelah diberikan terapi realitas. Skor resiliensinya mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi sedang yang nampak pada hasil *pre test* dan *post test*. Kemudian penelitian lain juga membuktikan bahwa terapi realitas mampu meningkatkan resiliensi. Penelitian mengungkapkan bahwa terapi realitas cukup efektif dalam meningkatkan resiliensi yaitu pada seorang wanita yang telah bercerai (Bari et al., 2014).

Terapi ini dapat berlaku bagi semua orang dalam tahap kehidupannya untuk mampu bertanggung jawab dan pemberdayaan diri (Bari et al., 2014). Penyandang tuna daksa yang telah mendapatkan terapi realitas akan mampu dalam menentukan tujuan yang rasional, mampu tanggung jawab, juga mampu mengidentifikasi prioritas kehidupannya. Selain itu, penyandang tuna daksa juga akan dapat memahami kondisinya, mampu dalam

mengatasi masalah, serta membuat perencanaan sesuai kondisinya, dan keberhasilannya dapat membuat penyandang optimis dan bersemangat ketika berhadapan dengan masalah, tantangan, dan menyusun perencanaan baru (Pratiwi, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas diketahui bahwa terapi realitas dapat meningkatkan resiliensi pada penyandang tuna daksa. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa penyandang tuna daksa memiliki resiliensi yang rendah. Rendahnya resiliensi dapat terlihat ketika penyandang tuna daksa menunjukkan gejala emosi pada kecacatannya dan menarik diri dari pergaulan karena mendapat berbagai macam hinaan dari masyarakat sekitar.

Ada beragam cara yang dapat dilakukan guna meningkatkan resiliensi, salah satunya adalah melalui terapi realitas. Terapi realitas berfokus di tingkah laku individu, dan pada terapi ini individu bertanggung jawab untuk berpikir, berkehendak, dan berperilaku. Ketika individu memiliki tingkat resiliensi yang tinggi maka dirinya mampu menghadapi masa sulit, tangguh ketika stres, serta bangkit dari trauma.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, I., & Haniman, F. (2014). Mengenal Terapi Realitas (Reality Therapy). *Journal Psikiatri Surabaya*, 03(1), 43–52.
- Ayudia, F. V. K., & Solicha. (2014). Resiliensi Penyandang Tuna Daksa: Pengaruh Dukungan Sosial dan Gratitude dalam Membentuk Individu yang Resilien. *Jurnal of Psychology*, 19(2), 151–170.
- Bari, N., Bahrain, S., Azargoon, H., Abedi, H., & Aghaee, F. (2014). The Effectiveness of Reality Therapy on Resiliency of Divorced Women in Neyshabour City of Iran. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 6(2), 160–164.
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Sari, E. K. W. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Konselor*, 7(1), 1–8.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy (Basics and Beyond)* (Second Edi). The Guilford Press.
- Bilqis. (2015). *Lebih Dekat dengan Anak Tuna Daksa*. Familia.
- Danti, R. R. (2021). Resiliensi Remaja Penyandang Tuna Daksa yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6).
- Dewi, M. H. K., & Suwarti. (2019). Deskripsi Resiliensi pada Pria Tunadaksa Non Bawaan yang Bekerja. *Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 116–128.
- Dwiayuningtyas, M. (2014). Studi Deskriptif Mengenai Resiliensi pada Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan Usia Dewasa Awal di Kelompok Kreativitas Difabel (KKD) Bandung. In *Skripsi*. Universitas Gunadarma.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Prenadamedia

- Group.
- Janna, M., & Lukmawati, L. (2021). Resiliensi pada Penyandang Tunadaksa Non Bawaan di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas dan Fisik Budi Perkasa Palembang. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).
- Larasati, T., & Savira, S. I. (2019). Resiliensi pada Penyandang Tunadaksa Akibat Kecelakaan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(05).
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid Kedua*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Misbach, D. (2012). *Seluk Beluk Tuna Daksa & Strategi Pembelajarannya*. Javalitera.
- Nelson, R., & Jones. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Pustaka Belajar.
- Nurdian, Z., & Anwar, M. D. (2014). Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 36–49.
- Pratiwi, I. (2014). Resiliensi pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan. *Jurnal SPIRITS*, 5(1), 48–53.
- Pratiwi, L. R. (2018). Terapi Realitas Sebagai Sarana Meningkatkan Resiliensi pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1).
- Qomariyah, N., & Nurwidawati, D. (2017). Perbedaan Resiliensi pada Tuna Daksa Ditinjau dari Perbedaan Usia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 130–135.
- RI, K. (2013). *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas*. Balitbang Kemenkes RI.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2010). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Reality_therapy&oldid=50468933
- Siregar, S. M., & Sulistyaningsih, W. (2013). Efektivitas Terapi Realitas untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Underachiever. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 5(2), 70–75.
- Stuntzner, S., & Hartley, M. T. (2014). *Resilience, Coping, & Disability: The Development of a Resilience Intervention*. 44(3).