

PENERIMAAN DIRI MAHASISWA TUNANETRA TOTAL (STUDI KASUS PADA MAHASISWA FIP UNY)

SELF ACCEPTANCE OF TOTAL BLIND STUDENTS (CASE STUDY IN STUDENTS FIP UNY)

Oleh: Wildan Isnaini Yahya, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
wildanyahya4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerimaan diri mahasiswa tunanetra total yang sebelumnya dapat melihat secara normal di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Subjek penelitian berjumlah tiga orang. Instrumen penelitian menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dengan teknik analisis data model interaktif Milles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri ketiga subjek mahasiswa tunanetra total yang meliputi tujuh indikator, yaitu: (1) positif terhadap diri, (2) mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, (3) positif dengan kehidupan masa lalu, (4) puas dengan diri sendiri, (5) menerima persepsi orang lain atau penilaian orang lain, (6) keterbukaan diri, (7) melihat diri secara realistis di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta sudah dikatakan baik walaupun salah satu subjek sesekali kecewa, tidak terima dengan pengalaman masa lalu, dan dua subjek merasa tidak puas dengan yang dimiliki.

Kata kunci: penerimaan diri, mahasiswa, tunanetra total

Abstract

This study aims to determine the total self-acceptance blind students who previously could see normally in the Faculty of Education, University of Yogyakarta. This study uses a qualitative approach with case studies. Data collection techniques using in-depth interviews, observation and documentation. Subjects numbered three. The research instrument using interview guidelines and observation guidelines. Test the validity of the data using a triangulation with data analysis techniques Milles and Huberman interactive model. The results showed that the acceptance of the three subjects students with visual impairments total which includes seven indicators, namely: (1) positive towards yourself, (2) recognize and accept the advantages and disadvantages of self, (3) positive with past life, (4) are satisfied with yourself, (5) receive other people's perception or judgment of others, (6) self-disclosure, (7) see themselves realistically in the Faculty of Education, University of Yogyakarta has been said to be good although one subject of the occasional upset, do not accept the experience the past, and the two subjects are not satisfied with the possessed.

Keywords: self-acceptance, student, total blind

PENDAHULUAN

Manusia diciptakan dengan segala macam perbedaan dan keanekaragaman baik dari segi jasmani dan rohani. Namun, ada juga yang saat lahir memiliki kondisi tubuh yang sempurna namun pada perjalanannya mengalami kecelakaan sehingga membuat tubuh mengalami

cacat fisik. Cacat fisik yang mengakibatkan seseorang tidak dapat melihat atau buta pada umumnya disebut tunanetra. Menurut (Sutjihati Somantri, T, 2006: 66) penyandang tunanetra adalah orang yang indra penglihatannya mengalami gangguan atau kerusakan sehingga indra penglihatannya tidak dapat berfungsi secara normal.

Individu yang awalnya mampu melihat secara normal kemudian menjadi tunanetra total tentu mengalami perubahan dari segi fisik dan psikologis yang mempengaruhi peran dan status individu di lingkungan sekitar. Masyarakat pada umumnya masih memandang tunanetra sama dengan sakit sehingga dipandang tunanetra lemah, tidak berdaya, dan perlu dikasihani (sindonews.com). Pandangan negatif dari masyarakat dapat mempengaruhi penerimaan diri individu tunanetra total karena penerimaan diri juga dibangun melalui persepsi orang lain. Menurut A. Supratiknya (2009: 85) penerimaan diri dibangun melalui pemahaman dari orang lain. Kehidupan individu yang dahulu dapat melihat namun karena kecelakaan menyebabkan tunanetra total akan membutuhkan penyesuaian serta harus mampu menerima diri dengan keadaan yang sekarang.

Mengalami tunanetra total bukanlah akhir dari segala mimpi hidup. Seperti halnya subjek AH, GR, dan BP yang mengalami tunanetra total tetapi dapat kuliah di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta seperti dengan individu yang tidak memiliki gangguan fisik.

Sebagai seorang dewasa dini serta sebagai mahasiswa dengan berbagai tugas yang ada harus dapat menerima keadaan diri yang tunanetra total serta mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan yang ada. Mahasiswa yang mengalami tunanetra total memiliki halangan dalam penguasaan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa dini yang seharusnya mampu untuk melakukan penyesuaian, seperti yang

disampaikan oleh (Hurlock, 2014: 246) masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Peneliti melakukan Namun sekarang AH sudah dapat positif terhadap diri. Hal tersebut sejalan dengan Carol D. Ryff (1989: 1071) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri merupakan salah satu kunci untuk dapat melakukan evaluasi secara positif terhadap kehidupan masa lalu dan kehidupan sekarang serta menerima hal yang positif ataupun negatif yang ada pada diri. Sikap positif terhadap diri dapat dilihat dari AH yang sekarang sudah percaya diri karena AH mendengarkan buku motivasi, kisah orang sukses serta keyakinan pada agama. Sedangkan hal yang dapat menambah rasa percaya diri AH dengan mengingat prestasi masa lalu dan Allah. Sekarang AH juga memiliki sikap optimis terhadap diri sendiri karena AH sudah bisa menerima keadaan tunanetra total dari dukungan orang tua dan ada keyakinan pada agama. Kehidupan AH saat ini memiliki pergaulan yang baik. AH menjalani hidup sehari-hari dengan semangat, mandiri, terus berusaha serta memiliki keyakinan yang positif dengan kondisi tunanetra total karena memiliki visi, misi, dan cita-cita yang jelas yaitu menjadi guru atau dosen, wirausahawan, musisi, dan penulis. Jika dalam melakukan aktivitas AH menghadapi masalah akan bercerita kepada orang dekat dan berusaha mencari solusi dan hanya meminta tolong jika benar-benar tidak mampu mengerjakan. Pengalaman masa lalu AH yang disepelakan pakde AH tidak mengganggu kehidupan AH

sampai saat ini. Tapi dijadikan motivasi untuk membuktikan bahwa tunanetra total juga bisa berhasil dan sukses.

Kondisi AH saat ini sudah ikhlas menerima keadaan tunanetra total. AH dapat mengenali kelebihan yang dimiliki yaitu AH orang yang positif dan religius. Selain dapat mengenali kelebihan yang dimiliki AH juga dapat mengetahui kekurangan yang dimiliki yaitu kurang konsisten dalam mengerjakan sesuatu. Sejalan dengan hal tersebut J.P. Chaplin (2000: 450) *self acceptance* (penerimaan diri) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Dapat mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri dapat dilakukan oleh AH karena dukungan guru, keluarga, kisah orang disabilitas, dan yakin pada Allah. Sehingga membuat AH saat ini tidak memiliki keinginan untuk melihat kembali. AH dapat mengenali kelebihan yang ada pada dirinya karena AH sering melihat sesuatu hal dari sudut pandang positif. AH juga tidak pernah sombong dengan kelebihan yang dimiliki. AH juga menjaga kelebihan yang dimiliki dengan aktif berorganisasi, berlatih, dan belajar. AH juga beberapa kali mengikuti perlombaan. Sikap AH dengan kekurangan yang ada berusaha untuk merubah. Walaupun AH memiliki kekurangan tapi keadaan tunanetra total bagi AH bukan merupakan kekurangan.

Pengalaman AH yang pernah melihat secara normal tidak membuat AH mudah

tersinggung termasuk jika ditanya pengalaman masa lalu yang dapat melihat, penyebab ketunanetraan, dan awal mengalami tunanetra total. Sejalan dengan hal tersebut Carol D. Ryff dan Burton H. Singer (2008: 20) teori rentang hidup menekankan pentingnya penerimaan diri, termasuk kehidupan seseorang dimasa lalu.

Penjelasan yang lainnya Carol D. Ryff juga membagi penerimaan diri dengan skor tinggi dan skor rendah. Menurut Carol D. Ryff (Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman, 2009: 529) merasa positif tentang kehidupan masa lalu masuk dalam skor tinggi di penerimaan diri. Kehidupan AH sekarang seperti orang pada umumnya dan lebih baik jika dibandingkan dengan kehidupan masa lalu saat dapat melihat hanya berbeda dari penglihatan saja.

Seseorang yang telah mampu menerima pengalaman masa lalu khususnya yang negatif tentu akan merasa puas dengan kehidupan yang ada saat ini termasuk mampu puas dengan diri sendiri seperti AH yang telah mampu untuk puas dengan diri sendiri. Sejalan dengan David W. Johnson (2009: 63) penerimaan diri adalah melihat diri sendiri dan tindakan sendiri dengan rasa puas, menghargai diri sendiri atau sebaliknya, kurang sifat sinis terhadap diri sendiri. Melihat diri sendiri dan tindakan yang telah dilakukan dengan rasa puas berarti mampu untuk menerima hal fisik maupun non fisik termasuk bersyukur dengan kondisi diri, semua hal yang pernah dilakukan, dan tidak ada rasa iri terhadap orang. Hal tersebut telah AH lakukan dan dapat dikatakan bahwa AH memiliki sikap

puas dengan diri sendiri. Penjelasan lain yang senada juga disampaikan oleh J.P. Chaplin (2000:

450) *self acceptance* (penerimaan diri) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan- keterbatasan sendiri. Puas dengan diri sendiri berarti juga mampu menghargai diri sendiri seperti AH yang dapat menghargai diri sendiri. Orang dekat AH seperti ibu dan teman dekat menilai AH orang yang positif karena AH selalu ingin mencapai prestasi yang lebih baik lagi dengan terus berusaha agar terwujud. Saat ini AH sudah menerima dengan kondisi diri yang tunanetra total. AH tidak lagi mengeluh dengan keadaan yang tunanetra buta total. AH juga tidak iri terhadap orang lain, tapi termotivasi dari orang lain yang sukses untuk dapat sama atau lebih sukses. Jika ada orang yang membicarakan penglihatan AH tidak iri, tetapi akan bertanya.

Kondisi AH saat ini sudah dapat untuk menerima persepsi orang lain atau penilaian orang lain. Sejalan dengan A. Supratiknya (2009: 85) penerimaan diri dibangun melalui pemahaman dari orang lain. A. Supratiknya (2009: 86) ada lima cara untuk membuat kesimpulan tentang harga atau nilai diri sendiri di mata (diri sendiri maupun) orang lain salah satunya adalah penerimaan diri pantulan atau *reflected self-acceptance*, yaitu membuat kesimpulan tentang diri sendiri berdasarkan penangkapan diri sendiri tentang bagaimana orang lain memandang. Jika keinginan tidak

terwujud AH tidak menyalahkan orang lain. Jika melakukan kesalahan AH segera meminta maaf. AH dapat melakukan introspeksi diri dengan berdoa mencari waktu yang tepat. AH orang yang terbuka terhadap kritik tapi tidak semua kritik diterima. AH hanya menerima kritik yang positif dan sesuai dengan AH. Jika ada kritik negatif maka AH akan beradu argumen, tapi jika kritik yang menjatuhkan AH akan marah dengan diam. Walau demikian AH tidak menyalahkan orang yang mengkritik.

Kondisi AH saat ini memiliki keterbukaan diri yang baik. Sejalan dengan David W. Johnson (2009: 64) juga menyampaikan pentingnya penerimaan diri *the more self- accepting you are, the greater your self- disclosure tends to be. The greater your self- disclosure, the more others accept you-and the more others accept you, the more you accept yourself*. Kecenderungan jika seseorang memiliki penerimaan diri yang besar maka orang tersebut juga dapat terbuka pada orang lain lebih besar, demikian juga dengan AH yang dapat terbuka kepada orang lain. Sekarang AH tidak membatasi diri dalam bergaul sehingga membuat AH mudah menerima kehadiran orang lain dan terbuka kepada orang lain. AH tidak memiliki kesulitan berkomunikasi sehingga AH dapat menceritakan tentang dirinya kepada orang lain termasuk menceritakan kehidupan pribadinya kepada teman dekat dan ibu. Keadaan tunanetra total tidak mempengaruhi AH dalam jujur berkomunikasi.

Kehidupan AH sekarang juga sudah

dapat melihat diri secara realistis. Sejalan dengan Elizabeth B. Hurlock (2011: 259) terdapat dua dari lima faktor yang paling penting dalam penerimaan diri yang berkaitan dengan melihat diri secara realistis, yaitu:

a. Aspirasi Realistis

Supaya individu menerima dirinya, ia harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai. Ini tidak berarti bahwa individu harus mengurangi ambisi atau menentukan sasaran di bawah kemampuan. Sebaliknya individu harus menetapkan sasaran yang di dalam batas kemampuan diri, walaupun batas ini lebih rendah dari apa yang dicita-citakan.

b. Wawasan diri

Kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis serta mengenal dan menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki, akan meningkatkan penerimaan diri. Tiap tahun dengan bertambahnya usia dan pengalaman sosial, individu harus mampu menilai dirinya dengan lebih akurat.

Kedua faktor juga terdapat pada keadaan AH saat ini yang sudah dapat realistis terhadap diri yang mengalami tunanetra total. AH tidak mengkhayal jika bisa melihat atau melakukan hal di luar kemampuan. AH juga telah mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, sehingga hal tersebut akan membuat AH semakin meningkatkan penerimaan diri. Sekarang AH sudah menerima bahwa dirinya seorang tunanetra total dan sudah tidak memandang kehidupan orang lain lebih baik.

Walau demikian pada awal tunanetra total hingga sekarang AH tetap menjadi diri sendiri dan tidak pernah menyesal dengan keadaan tunanetra total. Sebelum dan setelah tunanetra total cita-cita AH mengalami perubahan, hal tersebut terjadi karena kondisi penglihatan AH yang berubah. AH terus berusaha untuk mewujudkan cita-citanya menjadi guru. Usaha yang dilakukan AH untuk mewujudkan cita-citanya tersebut dengan belajar dan berusaha sampai cita-cita AH terwujud. AH memiliki keinginan membeli mata palsu agar terlihat seperti orang normal. Berdasarkan hal tersebut AH mampu melihat diri secara realistis, AH memiliki kesesuaian antara kenyataan dan harapan, AH dapat mengakui kondisi diri, AH memiliki keinginan menjadi diri sendiri, AH tidak menginginkan kehidupan orang lain.

Penerimaan Diri Subjek GR

Awal mengalami tunanetra total GR tidak percaya diri, ada prasangka negatif, menarik diri dari lingkungan sehingga pergaulan menjadi terhambat, tidak terima dan marah pada Tuhan, belum dapat ikhlas menerima kondisi diri, sehingga ada pikiran untuk bunuh diri, belum dapat menerima pengalaman masa lalu yang negatif yaitu orang yang menendang bola, merasa merasa menderita atau menyedihkan, tidak menghargai diri sendiri dan mudah untuk mengeluh, merasa bukan menjadi diri sendiri dan menyesali menjadi diri sendiri.

Keadaan tersebut di alami oleh GR pada waktu awal mengalami keadaan tunanetra total. Namun sekarang GR sudah dapat positif terhadap diri. Hal tersebut sejalan dengan Carol

D. Ryff (1989: 1071) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri merupakan salah satu kunci untuk dapat melakukan evaluasi secara positif terhadap kehidupan masa lalu dan kehidupan sekarang serta menerima hal yang positif ataupun negatif yang ada pada diri. Sekarang GR dapat percaya diri kembali dan memiliki sikap optimis terhadap diri sendiri. Cara GR dapat percaya diri kembali dan optimis terhadap diri sendiri karena ada keinginan untuk bersosialisasi dengan orang lain, dukungan keluarga, tetangga, berdiskusi dengan orang lain, membangun pikiran positif. Hal yang dapat menambah percaya diri GR yaitu prestasi yang pernah diraih, kemampuan yang ada, serta selalu berpikir positif. GR menjalani kehidupan sehari-hari dengan rasa yakin dapat melalui, mandiri, dan terus semangat sehingga membuat GR percaya diri. GR memiliki keyakinan yang positif dengan kondisi diri. GR juga memiliki cita-cita yang sesuai dengan usaha GR saat ini. Serta pergaulan GR dengan orang disekitar baik. Jika menghadapi sebuah masalah GR akan melihat dari sisi positif dan optimis untuk menyelesaikan masalah.

Kondisi GR saat ini sudah dapat mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan J.P. Chaplin (2000: 450) *self acceptance* (penerimaan diri) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Sekarang GR sudah dapat ikhlas menerima kondisi diri. Cara GR dapat ikhlas dengan melihat dari sudut pandang positif, ikut

komunitas, belajar dari teman-teman tunanetra, ada kemauan untuk sekolah lagi, dukungan dari keluarga, dan menyerahkan semua pada Tuhan. Sesekali GR memiliki keinginan untuk melihat kembali. GR dapat mengenali kelebihan yang dimiliki, kelebihan GR yaitu pikiran cerdas dan dibidang IT, hal tersebut berdasarkan teman-teman GR yang banyak meminta bantuan IT pada GR. Sikap GR tidak sombong dengan kelebihan yang ada. GR dapat mengetahui kekurangan yang dimiliki, yaitu pendiam dan kurang percaya diri. Kekurangan GR dapat diketahui dari pengalaman GR. Kondisi tunanetra total merupakan kekurangan bagi GR jika dibandingkan dengan orang normal, tapi merupakan kelebihan juga karena dapat melakukan banyak hal. Sikap GR dengan kekurangan non fisik sama saja. GR dapat mengembangkan kelebihan yang dimiliki dengan terus belajar dan berlatih. GR menyalurkan kelebihan yang dimiliki dengan mempraktekkan dan membantu teman. GR pernah mengikuti lomba PKM, baca puisi, lomba komputer, dan olimpiade matematika tunanetra.

Kondisi GR saat ini sudah dapat positif dengan kehidupan masa lalu. Hal tersebut sejalan dengan Carol D. Ryff dan Burton H. Singer (2008: 20), teori rentang hidup menekankan pentingnya penerimaan diri, termasuk kehidupan seseorang di masa lalu. Dalam penjelasan yang lainnya Carol D. Ryff juga membagi penerimaan diri dengan skor tinggi dan skor rendah. Menurut Carol D. Ryff (Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman, 2009: 529) merasa

positif tentang kehidupan masa lalu masuk dalam skor tinggi di penerimaan diri. seseorang dapat dikatakan mampu melakukan penerimaan diri jika dapat positif dengan masa lalu. GR dapat menerima pengalaman masa lalu baik positif dan negatif. Sehingga saat ini GR tidak memiliki pengalaman masa lalu yang mengganggu hidup dan tidak diterima GR saat ini. GR mampu memotivasi diri dari pengalaman masa lalu yaitu banyak orang yang menyemangati sejak awal tunanetra total hingga sekarang dan masuk SLB serta UNY dijadikan motivasi untuk GR. GR merasa kehidupan sekarang lebih baik dari kehidupan masa lalu, karena sudah tidak merasa menderita atau menyedihkan. GR menganggap kehidupannya sekarang adalah suatu anugrah dari Allah. Sekarang GR dalam menjalani hidup lebih berani, aktif, dan mandiri. GR tidak tersinggung dengan pengalaman masa lalu termasuk saat ditanya kejadian tunanetra total, awal mengalami tunanetra total, dan pengalaman saat dapat melihat secara normal karena belajar dari pengalaman orang lain dan diri sendiri. Jika ada orang yang membicarakan tentang penglihatan GR akan minta dijelaskan dan tidak masalah.

Seseorang yang telah mampu menerima pengalaman masa lalu khususnya yang negatif tentu akan merasa puas dengan kehidupan yang ada saat ini termasuk mampu puas dengan diri sendiri seperti GR yang telah mampu untuk puas dengan diri sendiri. Sejalan dengan David W. Johnson (2009: 63) penerimaan diri adalah melihat diri sendiri dan tindakan sendiri dengan rasa puas, menghargai

diri sendiri atau sebaliknya, kurang sifat sinis terhadap diri sendiri. Melihat diri sendiri dan tindakan yang telah dilakukan dengan rasa puas berarti mampu untuk menerima hal fisik maupun non fisik, semua hal yang pernah dilakukan, tidak ada rasa iri terhadap orang lain. Hal tersebut juga senada dengan J.P. Chaplin (2000: 450) *self acceptance* (penerimaan diri) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. GR sudah dapat puas dengan diri sendiri dilihat dari GR dapat menghargai diri sendiri, penilaian GR terhadap diri sendiri menghargai dan merasa berharga untuk diri sendiri maupun orang lain. Cara GR untuk menghargai diri sendiri dengan bersyukur, memanfaatkan potensi, dan mencoba hal baru. GR sudah menerima kondisi diri tunanetra total karena sudah tidak mengeluh, sehingga GR dapat bersyukur dengan takdir dari Tuhan dengan belajar dari pengalaman di kuliah, teman-teman tunanetra, diri sendiri, beribadah secara tertib, dan mencoba hal-hal baru. Sebagai mahasiswa GR merasa cukup dengan sesuatu yang dimiliki, GR orang yang apa adanya dan bersyukur dengan segala sesuatu yang dimiliki baik materi dan immateri. GR juga jarang mengeluh dengan yang dimiliki. Jika memiliki suatu yang ingin dimiliki GR akan berusaha dahulu. GR tidak iri terhadap orang lain, karena jika melihat teman yang sukses GR akan ikut bahagia dan GR tidak pernah iri dengan yang dimiliki teman-teman. Saat ada orang yang membicarakan penglihatan

GR tidak iri, tapi minta untuk dijelaskan.

Kondisi GR saat ini sudah dapat untuk menerima persepsi orang lain atau penilaian orang lain. Sejalan dengan A. Supratiknya (2009: 85) penerimaan diri dibangun melalui pemahaman dari orang lain. A. Supratiknya (2009: 86) ada lima cara untuk membuat kesimpulan tentang harga atau nilai diri sendiri di mata (diri sendiri maupun) orang lain salah satunya adalah penerimaan diri pantulan atau *reflected self-acceptance*, yaitu membuat kesimpulan tentang diri sendiri berdasarkan penangkapan diri sendiri tentang bagaimana orang lain memandang. Saat ini GR sudah dapat terbuka terhadap kritik yang diberikan orang lain, karena dapat dijadikan bahan pertimbangan. Pandangan orang lain terhadap kehidupan GR saat ini baik karena sudah dapat bangkit dan orang yang positif. GR hanya menerima kritik yang membangun dan sesuai dengan GR. Kritik yang tidak sesuai tidak akan direspon GR. Tindakan GR setelah mendapat kritik mencoba untuk memperbaiki diri. GR tidak pernah menyalahkan orang lain yang telah mengkritik. GR dapat melakukan introspeksi diri, walaupun dalam pertemanan dan kepada orang tua jarang melakukan kesalahan. Sikap GR sikap melakukan kesalahan akan meminta maaf dan tidak dengan orang baru. Dalam bergaul GR tidak pilih-pilih teman dan cukup pendiam.

Kehidupan GR sekarang juga sudah dapat melihat diri secara realistis. Sejalan dengan Elizabeth B. Hurlock (2011: 259) terdapat dua dari lima faktor yang paling penting dalam penerimaan diri yang berkaitan dengan melihat

diri secara realistis, yaitu:

a. Aspirasi Realistis

Supaya individu menerima dirinya, ia harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai. Ini tidak berarti bahwa individu harus mengurangi ambisi atau menentukan sasaran di bawah kemampuan. Sebaliknya individu harus menetapkan sasaran yang di dalam batas kemampuan diri, walaupun batas ini lebih rendah dari apa yang dicita-citakan.

b. Wawasan diri

Kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis serta mengenal dan menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki, akan meningkatkan penerimaan diri. Tiap tahun dengan bertambahnya usia dan pengalaman sosial, individu harus mampu menilai dirinya dengan lebih akurat.

Kedua faktor juga terdapat pada keadaan GR saat ini yang sudah dapat realistis terhadap diri yang mengalami tunanetra total. Cita-cita GR mengalami perubahan sebelum dan sesudah mengalami tunanetra total. Tapi GR memiliki kesesuaian antara kenyataan dan harapan. Cita-cita GR sudah sesuai dengan usaha yang telah dilakukan yaitu kuliah di UNY dan mencari info pekerjaan untuk menjadi guru. Sikap GR jika harapan berbeda dengan kenyataan akan tetap berusaha mewujudkan. GR dapat mengakui kondisi diri yang tunanetra buta total, dengan menerima kondisi fisik GR dengan cara belajar dari pengalaman orang lain dan diri sendiri. Sekarang GR tidak menyesal dengan kondisi diri sendiri, memiliki keinginan menjadi diri sendiri.

GR tidak menginginkan kehidupan orang lain, karena menurut GR kehidupan orang lain tidak lebih baik dari kehidupan GR dan setiap orang memiliki takdir masing-masing.

Penerimaan Diri Subjek BP

Awal mengalami tunanetra total BP ada rasa kecewa terhadap prediksi dokter yang berbeda dengan kenyataan, karena BP mengalami tunanetra total lebih cepat dari prediksi dokter. BP belum cukup ikhlas dengan keadaan tunanetra total tapi sudah menerima karena sudah mengetahui akan menjadi tunanetra total. Ada pengalaman yang mengganggu BP yaitu orang tua yang telah pisah. Kondisi tersebut di alami oleh BP pada awal mengalami tunanetra total.

Kondisi BP saat ini berbeda dengan kondisi awal mengalami tunanetra total. Saat ini BP sudah dapat positif terhadap diri sendiri walaupun sesekali BP masih ada rasa kecewa terhadap prediksi dokter tentang ketunanetraan. Sejalan dengan Carol D. Ryff (1989: 1071) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri merupakan salah satu kunci untuk dapat melakukan evaluasi secara positif terhadap kehidupan masa lalu dan kehidupan sekarang serta menerima hal yang positif ataupun negatif yang ada pada diri. BP dapat positif terhadap diri karena dalam menjalani hidup BP yakin pada Tuhan dan kehidupan sehari-hari BP mandiri. Jika ada masalah BP tetap optimis untuk menghadapi dan mencari solusi. Cara BP menumbuhkan sikap optimis dari dalam diri. Saat ini BP sangat percaya diri apa lagi jika memiliki banyak teman. Dalam menjalani

kehidupan sehari-hari BP tidak terlalu bergantung pada orang lain dan mengerjakan secara percaya diri. BP membangun rasa percaya diri melalui berpikir positif dan mengembangkan kemampuan di seni. BP orang yang supel dalam bergaul sehingga membuat hubungan harmonis. Keseharian BP di jalani dengan positif hal tersebut diwujudkan dengan rasa yakin BP pada Tuhan dan memiliki cita-cita yang jelas yaitu membanggakan orang dekat BP.

Kondisi BP saat ini sudah dapat mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan J.P. Chaplin (2000: 450) *self acceptance* (penerimaan diri) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Cara BP dapat ikhlas menerima keadaan tunanetra total karena dipaksa keadaan dengan terus percaya pada Tuhan walaupun sesekali ada keinginan menjadi *low vision* agar dapat melihat. BP dapat mengenali kelebihan yang dimiliki yaitu banyak orang yang sayang dan mendukung BP hal tersebut terlihat dari orang tua yang sering menjenguk BP saat masih di asrama dan teman-teman yang mendukung BP. Sikap BP dengan kelebihan yang dimiliki dengan menjaga orang tua dan teman. BP dapat mengetahui kekurangan diri yaitu membutuhkan stimulus dari luar saat menghadapi masalah. Kondisi tunanetra total bukan kekurangan bagi BP walaupun ada hambatan dalam beraktivitas. BP berusaha

untuk mengatasi kekurangan yang ada. Tindakan BP dengan kelebihan yang ada yaitu bersyukur dan menjaga orang tua dan teman. BP menyalurkan kelebihan yang ada dengan mengenalkan kepada teman-teman tunanetra yang lain. BP juga pernah mengikuti lomba PEPARNAS, baca dan menulis puisi, group band serta yang berkaitan dengan akademik PKM.

Kondisi BP saat ini sudah dapat positif dengan kehidupan masa lalu. Hal tersebut sejalan dengan Carol D. Ryff dan Burton H. Singer (2008: 20) teori rentang hidup menekankan pentingnya penerimaan diri, termasuk kehidupan seseorang dimasa lalu. Dalam penjelasan yang lainnya Carol D. Ryff juga membagi penerimaan diri dengan skor tinggi dan skor rendah. Menurut Carol D. Ryff (Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman, 2009: 529) merasa positif tentang kehidupan masa lalu masuk dalam skor tinggi di penerimaan diri. BP saat ini sudah dapat mengikapi pengalaman masa lalu yang negative dan positif. Jika pengalaman tersebut negative akan dijadikan pembelajaran agar tidak terulang dan pengalaman positif dipertahankan cara dan untuk motivasi. Namun, ada pengalaman yang mengganggu BP yaitu orang tua yang telah pisah. Tapi BP tidak memiliki pengalaman yang tidak diterimanya. Keyakinan terhadap Tuhan dan orang tua yang dulu masih bersama menjadikan BP semangat kembali dengan kondisi tunanetra total. Peran orang tua dan teman banyak mendukung secara nyata kepada BP. Kehidupan BP saat ini lebih baik

dari pada saat awal mengalami tunanetra total, meskipun tetap ada perbedaan dalam rutinitas sehari-hari yang membuat BP merasa tidak puas. BP tidak mudah tersinggung jika ada orang yang bertanya tentang pengalaman masa lalu yang dapat melihat secara normal, BP cenderung akan bertanya jika ada orang yang bercerita pengalaman masa lalu atau yang berkaitan dengan penglihatan. BP akan tersinggung jika pengalaman masa lalu yang pernah membuat tersinggung terulang kembali, dan cara menyikapi dengan memberi penjelasan dan menghindar.

Individu yang sudah mampu untuk menerima dengan positif pengalaman masa lalu berarti individu tersebut telah siap untuk menjalani kehidupan saat ini tanpa pengalaman masa lalu yang terus membayangi. Seseorang yang telah mampu menerima pengalaman masa lalu khususnya yang negatif tentu akan merasa puas dengan kehidupan yang ada saat ini termasuk mampu puas dengan diri sendiri seperti BP yang telah mampu untuk puas dengan diri sendiri. Sejalan dengan David W. Johnson (2009: 63) penerimaan diri adalah melihat diri sendiri dan tindakan diri sendiri dengan rasa puas, menghargai diri sendiri atau sebaliknya, kurang sifat sinis terhadap diri sendiri. Melihat diri sendiri dan tindakan yang telah dilakukan dengan rasa puas berarti mampu untuk menerima hal fisik maupun non fisik, semua hal yang pernah dilakukan, tidak ada rasa iri terhadap orang lain. Hal tersebut juga dikuatkan oleh J.P. Chaplin (2000: 450) *self*

acceptance (penerimaan diri) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Kondisi BP saat ini sudah dapat menghargai diri sendiri, menilai diri sendiri secara positif dan orang yang kuat karena ditakdirkan menjadi tunanetra total oleh Tuhan. BP akan merasa puas dengan yang telah dikerjakan jika dilakukan dengan sepenuh kemampuan. BP dapat mensyukuri keadaan tunanetra total karena sudah takdir dari Tuhan. Cara BP untuk mensyukuri takdir dengan melihat teman-teman tunanetra yang kondisinya dibawah BP dan berpikir positif pada Tuhan. BP belum merasa cukup dengan yang dimiliki karena ingin mencapai lebih dengan cara terus berusaha. Tapi BP jarang mengeluh dengan yang dimiliki. BP tidak iri kepada teman jika sukses, tapi menjadi motivasi untuk dapat sukses. BP tidak iri jika ada orang yang membicarakan penglihatan, tapi BP akan ikut berbicara jika sudah mengetahui yang dibicarakan.

Puas dengan diri sendiri juga mampu untuk menerima persepsi orang lain atau penilaian orang lain. Persepsi atau penilaian orang lain juga memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri seseorang. Sama seperti dengan BP yang mengalami tunanetra total juga harus mampu menerima persepsi atau penilaian dari orang lain. Kondisi BP saat ini sudah dapat untuk menerima persepsi orang lain atau penilaian orang lain. Sejalan dengan A. Supratiknya (2009: 85) penerimaan diri

dibangun melalui pemahaman dari orang lain. A. Supratiknya (2009: 86) ada lima cara untuk membuat kesimpulan tentang harga atau nilai diri sendiri di mata (diri sendiri maupun) orang lain salah satunya adalah penerimaan diri pantulan atau *reflected self-acceptance*, yaitu membuat kesimpulan tentang diri sendiri berdasarkan penangkapan diri sendiri tentang bagaimana orang lain memandang. BP saat ini dapat menerima pemahaman orang lain. BP terbuka terhadap kritik, tapi tidak semua kritik dari orang diterima. BP akan menerima kritik dari orang yang berkompeten, jika kritik dari orang tidak berkompeten ada penolakan dari BP. BP tidak menerima semua kritik yang diberi, hanya menerima dari orang berkompeten, sedangkan kritik dari orang tidak berkompeten hanya dijadikan pertimbangan. BP tidak menyalahkan orang yang mengkritik. BP mampu melakukan introspeksi diri, karena saat melakukan kesalahan BP akan meminta maaf dan berusaha tidak mengulangi. BP melakukan introspeksi ketika akan istirahat dengan suasana kondusif sehingga BP dapat mengetahui hal yang telah dilakukan. Sikap BP jika keinginan tidak terwujud juga tidak menyalahkan orang lain tapi akan mengadu pada Tuhan.

Kondisi BP saat ini dapat terbuka terhadap diri. Sejalan dengan David W. Johnson (2009: 64) juga menyampaikan pentingnya penerimaan diri *the more self-accepting you are, the greater your self-disclosure tends to be. The greater your self-disclosure, the more others accept you-and the more others accept you, the more you accept*

yourself. Kecenderungan jika seseorang memiliki penerimaan diri yang besar maka orang tersebut juga dapat terbuka pada orang lain lebih besar. BP dapat menyampaikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain karena BP orang yang terbuka pada orang lain dan BP tidak memiliki kesulitan komunikasi. BP juga pernah cerita tentang kehidupan pribadi pada orang lain. BP melihat situasi jika akan berkomunikasi secara jujur. BP tetap jujur dan percaya pada orang lain saat berkomunikasi meski kondisi sekarang tunanetra buta total. BP tidak memilih-milih teman dalam bergaul, sehingga BP mudah menerima kehadiran orang lain. BP bersikap terbuka kepada orang lain.

Kehidupan BP sekarang juga sudah mampu melihat diri secara realistis. Sejalan dengan Elizabeth B. Hurlock (2011: 259) terdapat dua dari lima faktor yang paling penting dalam penerimaan diri yang berkaitan dengan melihat diri secara realistis, yaitu:

a. Aspirasi Realistis

Supaya individu menerima dirinya, ia harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai. Ini tidak berarti bahwa individu harus mengurangi ambisi atau menentukan sasaran di bawah kemampuan. Sebaliknya individu harus menetapkan sasaran yang di dalam batas kemampuan diri, walaupun batas ini lebih rendah dari apa yang dicita-citakan.

b. Wawasan diri

Kemampuan dan kemauan menilai diri

secara realistis serta mengenal dan menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki, akan meningkatkan penerimaan diri. Tiap tahun dengan bertambahnya usia dan pengalaman sosial, individu harus mampu menilai dirinya dengan lebih akurat.

Kedua faktor juga terdapat pada keadaan BP saat ini yang sudah dapat realistis terhadap diri yang mengalami tunanetra total. BP memiliki cita-cita yang sesuai dengan kenyataan, karena saat ini BP telah berusaha mewujudkan dengan mengembangkan kemampuan dibidang seni. Pada awal mengalami tunanetra total BP sudah dapat menerima kondisi diri karena sudah mengetahui akan buta total. Pada awal tunanetra buta total BP sempat merasa bukan menjadi diri sendiri, tetapi sekarang BP sudah menjadi diri sendiri dan tidak menyesal dengan kondisi yang tunanetra total. BP tidak menginginkan kehidupan orang lain karena kehidupan orang lain tidak lebih baik dari kehidupan BP. Sehingga BP tidak menginginkan menjadi orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penerimaan diri ketiga subjek mahasiswa tunanetra total di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang meliputi tujuh indikator yaitu: (1) positif terhadap diri, (2) mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, (3) positif dengan kehidupan masa lalu, (4) puas dengan diri sendiri, (5) menerima persepsi orang lain atau penilaian orang lain, (6) keterbukaan diri, (7)

melihat diri secara realistis.

Penerimaan diri subjek AH yang meliputi tujuh indikator tersebut sudah baik meskipun masih ada pengalaman masa lalu yang tidak diterima hingga sekarang yaitu merasa di sepelekan oleh saudara tapi hal tersebut tidak mengganggu kehidupan AH. Penerimaan diri subjek GR yang meliputi tujuh indikator tersebut sudah baik. Penerimaan diri subjek BP yang meliputi tujuh indikator tersebut sudah baik walau sesekali masih merasa kecewa karena mengalami tunanetra total lebih cepat dari prediksi dokter.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan informasi yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti memberikan saran kepada subjek agar meningkatkan lagi rasa positif terhadap diri dengan menerima kenyataan yang ada, untuk dapat menerima kehidupan masa lalu walaupun ada kejadian yang menyakitkan, serta perlunya ditingkatkan rasa cukup dengan sesuatu yang dimiliki agar dapat meningkatkan rasa puas dengan diri sendiri.

2. Bagi mahasiswa pada umumnya

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa penerimaan diri juga dibangun melalui persepsi atau penilaian orang lain. Maka dari itu peneliti menyarankan kepada

mahasiswa agar tidak memberikan persepsi atau penilaian yang negatif kepada mahasiswa yang mengalami tunanetra buta total.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Supratiknya. (2009). *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Chaplin, J.P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Edisi Enam: Penerjemah dr. Med. Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (2014). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Edisi Lima: Penerjemah Istiwidyawati dan Soerjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, David W. (2009). *Reaching Out Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization*. New Jersey: Pearson
- Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman. (2009). *Human Development*. New York: McGraw-Hill
- Rachmaningtyas, Ayu . (2013). *Penyandang Tunanetra di Indonsia Alami Diskriminasi*. Sindonews.com (29 Oktober 2013) diakses dari <http://nasional.sindonews.com/read/799806/15/penyandang-tunanetra-di-indonesia-alami-diskriminasi-1383061850>.
Pad a tanggal 29 Agustus 2016 pukul 13.44 WIB
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of*

Personality and Social Psychology. Vol 57, No. 6. Hlm 1069-1081. University of Wisconsin.

Ryff, Carol D., and Burton H. Singer. (2008). Know Thyself and Become What you are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9:13-39. Institute on Aging University of Wisconsin.

T. Sutjihati Somantri. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditam