

Pengaruh Pelatihan Penerimaan Diri Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Remaja Tunadaksa karena Kecelakaan

The Influence of Self Acceptance Training to Increase Meaningful of Life in Adolescence Who Have Physical Defect Caused by Accident in BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta

Khabibah Solikhah, Salmah Lilik, Aditya Nanda Priyatama

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Kehilangan salah satu anggota tubuh pada usia remaja akan memunculkan berbagai permasalahan psikologis, diantaranya adalah adanya anggapan bahwa dirinya tidak berguna dan hanya menyusahkan orang lain. Terlebih lagi jika kehilangan anggota tubuh disebabkan karena kecelakaan. Permasalahan psikologis tersebut jika dibiarkan akan menyebabkan remaja tunadaksa karena kecelakaan rentan kehilangan makna hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan. Pelatihan penerimaan diri merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang bertujuan membantu remaja tunadaksa karena kecelakaan untuk dapat menerima diri tanpa syarat guna mencapai hidup yang bermakna dan bahagia.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuasi eksperimen dengan desain penelitian adalah *one group pretest-posttest design*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 5 orang remaja tunadaksa karena kecelakaan. Pelatihan penerimaan diri diberikan oleh dua orang fasilitator sebanyak dua kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan selama 180 menit. Pelatihan penerimaan diri menggunakan metode ceramah, diskusi kasus, role play, dan simulasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala kebermaknaan hidup dengan indeks korelasi bergerak dari 0,300 sampai 0,646 dan koefisien reliabilitas (α) 0,896.

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai t hitung sebesar 4,097 dan probabilitas (p) signifikansi 0,0075 (uji satu sisi) dengan t tabel 2,132. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel. Oleh karena probabilitas (p) 0,0075 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dan t hitung sebesar 4,097 > t tabel 2,132 maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan penerimaan diri berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.

Kata kunci : kebermaknaan hidup, remaja tunadaksa karena kecelakaan, pelatihan penerimaan diri.

PENDAHULUAN

Kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan manusia. Peristiwa tragis yang mengakibatkan penderitaan kadangkala terjadi dan tidak dapat dihindari. Erikson (dalam Damayanti & Rostiana, 2003) mengungkapkan istilah *non normative* untuk kejadian yang datangnya tidak diduga dan

diharapkan. Salah satu peristiwa yang dapat mendatangkan penderitaan pada individu adalah kecacatan fisik karena kecelakaan atau sering disebut dengan istilah tunadaksa.

Data terbaru dari Kementerian Sosial RI menyatakan bahwa tahun 2011 jumlah penyandang cacat fisik di Indonesia mencapai 2.126.785 jiwa dari total jumlah penduduk Indonesia dan Jawa Tengah menempati

peringkat kedua sebagai wilayah dengan jumlah penyandang cacat fisik terbanyak, yakni sebanyak 354.515 jiwa (depsos.go.id).

Keterbatasan fisik yang dialami oleh penyandang tunadaksa secara langsung maupun tidak langsung akan menyebabkan munculnya berbagai *problem* psikologis, diantaranya penyandang tunadaksa cenderung memiliki masalah psikologis seperti merasa cemas, cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan, bersikap apatis dan menjadi tergantung dengan orang lain (dalam Kusuma, 2005). Selain itu, Caroline (dalam Gemari, edisi 68, 2006) menyebutkan bahwa penyandang tunadaksa cenderung bersikap apatis, malu, rendah diri, sensitif, dan kadang-kadang muncul sikap egois terhadap lingkungannya. Kondisi tersebut jika terus dialami akan mengakibatkan remaja tunadaksa rentan kehilangan kebermaknaan hidup.

Proses individu dalam pencapaian makna hidup yang diungkapkan oleh Bastaman (1996) meliputi tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna hidup, realisasi makna hidup dan kehidupan bermakna. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu poin penting yang harus dicapai individu untuk bisa mencapai makna hidup sejati.

Chaplin (2011) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas, bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan diri. Penerimaan diri juga diartikan sejauhmana individu dapat menyadari

dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Helmi dkk, 1998).

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa remaja tunadaksa memiliki masalah psikologis yang lebih kompleks, terutama pada remaja yang mengalami ketunadaksaan karena kecelakaan. Keadaan ini apabila dibiarkan akan menyebabkan remaja tunadaksa kehilangan makna hidup. Padahal ketercapaian makna hidup merupakan hal yang penting bagi individu. Salah satu poin penting yang harus terpenuhi dalam upaya mencapai makna hidup adalah dengan menerima diri tanpa syarat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.

DASAR TEORI

1. Kebermaknaan Hidup Remaja Tunadaksa

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi individu, sehingga akan dijadikan tujuan dalam kehidupan (*the purpose in life*). Apabila hal tersebut berhasil dipenuhi akan menyebabkan individu merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia. Frankl (2003) mengungkapkan kebermaknaan hidup sebagai

keadaan yang menunjukkan sejauhmana seseorang telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri.

Hidup yang bermakna merupakan motivasi bagi individu untuk dapat berguna dan berharga di mata orang lain (Bastaman, 2007), termasuk pada remaja tunadaksa karena kecelakaan. Namun, pada kenyataannya banyak penyandang tunadaksa merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalani karena merasa terhambat melakukan aktivitas atas kekurangan yang dimiliki, dan meskipun memiliki aktivitas pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya tapi tidak merasa bangga dengan yang dimiliki dikarenakan kurang percaya diri. Hal senada diungkapkan oleh Kartono (dalam Tentama, 2010) yang menyatakan bahwa kecacatan fisik dapat menghambat individu mengeluarkan potensinya.

James Crumbaugh dan Leonard Maholick (dalam Koeswara, 1992) menyebutkan enam aspek dalam makna hidup, yaitu :

a. Makna hidup

Makna hidup merupakan segala hal yang dianggap penting dan berharga oleh individu, memberikan arti serta di dalamnya mengandung tujuan hidup.

b. Kepuasan hidup

Adalah penilaian individu terhadap hidup yang dijalani, sejauh mana individu tersebut mampu menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup dan segala aktivitas yang dilakukan.

c. Tanggapan mengenai kematian

Tanggapan mengenai kematian adalah penilaian individu mengenai kematian, bagaimana individu tersebut memandang kematian itu sendiri serta kesiapan untuk menghadapi kematian tersebut.

d. Kebebasan

Kebebasan adalah sikap individu dalam memandang kebebasan hidup yang bertanggungjawab dan sikap mandiri.

e. Kepantasan untuk hidup

Kepantasan untuk hidup menunjuk pada evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap hidupnya sendiri, sejauh mana individu tersebut merasa apa yang telah dilakukan dan dilalui dalam hidup merupakan suatu yang berguna, sekaligus menjadi tolak ukur tentang mengapa hidup layak untuk diperjuangkan.

f. Pikiran tentang bunuh diri

Pikiran tentang bunuh diri adalah persepsi mengenai jalan keluar menghadapi permasalahan hidup, bahwa bunuh diri bukan merupakan solusi terbaik.

2. Pelatihan Penerimaan Diri

Pelatihan penerimaan diri merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang bertujuan memberikan pemahaman dan ketrampilan untuk mengenali diri, kelebihan, kelemahan, serta potensi diri sehingga peserta mampu menerima segala kondisi diri tanpa syarat. Pelatihan penerimaan diri dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan agar subjek perlakuan dapat memiliki sikap penting dimana individu

tersebut mampu menerima dirinya sendiri. Pelatihan penerimaan diri disusun berdasarkan aspek penerimaan diri yang diungkapkan oleh Johson & Johson (1993).

Pendekatan yang akan digunakan dalam pelatihan ini adalah pendekatan pengalaman (*experiential learning*). *Experiential learning* didefinisikan sebagai upaya membangkitkan teori tindakan dari pengalaman individu dan dimodifikasi secara terus menerus untuk meningkatkan keefektifan ketrampilan (Johson & Johson, 2000).

Metode pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini mengambil beberapa metode yang diungkapkan oleh Sikula (dalam Mangkunegara, 2003) yaitu metode ceramah, *role play*, studi kasus, simulasi dan permainan, serta pemutaran video.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja tunadaksa karena kecelakaan yang berada di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta sebanyak 31 orang. Adapun karakteristik subjek adalah :

- a. Berusia antara 13-22 tahun
- b. Mengalami cacat tubuh (tunadaksa) bukan dari lahir, yaitu karena kecelakaan.

Penetapan kriteria ini dengan pertimbangan individu yang mengalami ketunadaksan setelah besar (bukan dari lahir) mengalami ketunadaksan sebagai sesuatu yang mendadak karena individu yang bersangkutan pernah menjalani kehidupan

sebagai individu normal secara fisik, sehingga ketunadaksan dianggap sebagai suatu kemunduran dan sulit untuk diterima (dalam Soemantri, 2006). Kecelakaan yang dapat menyebabkan kecacatan fisik dapat disebabkan karena kecelakaan saat berkendara, cedera saat terjadi bencana alam, atau cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari (Baltus, dalam Tentama 2010).

- c. Tidak mengalami cacat ganda (tunadaksa yang disertai cacat mental)
- d. Pendidikan minimal lulus Sekolah Dasar (SD)

Penetapan kriteria ini dengan alasan agar semua subjek dipastikan tidak mengalami kendala dalam menulis.

- e. Memiliki tingkat kebermaknaan hidup sedang atau rendah berdasarkan hasil pengukuran dengan skala modifikasi *PIL test*.

Penelitian ini merupakan suatu *quasi-experimental research* dengan menggunakan model *one group pretest-post test design*. Menurut Latipun (2004) kuasi eksperimen adalah suatu eksperimen semu yang pengendaliannya terhadap variable non eksperimental tidak terlalu ketat dan tidak dilakukan randomisasi. Pada awal penelitian peneliti melakukan pengukuran terhadap variabel tergantung, kemudian melakukan manipulasi dan melakukan pengukuran kembali dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala modifikasi dari *Purpose in Life test (PIL test)* yang disusun oleh

Crumbaugh dan Maholick (dalam Koeswara,1992) dan modul pelatihan penerimaan diri.

a. *Purpose in Life test*

Purpose in Life (PIL) tes disusun berdasarkan aspek kebermaknaan hidup yang diungkapkan oleh Crumbaugh dan Maholick yaitu makna hidup, kepuasan hidup, kebebasan, sikap terhadap kematian, pikiran untuk bunuh diri, dan kepantasan hidup. Skala modifikasi dari PIL terdiri dari 50 aitem dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Setiap aitem *favourable* yang dijawab STS mendapat skor 1, TS mendapat skor 2, S mendapat skor 3, SS mendapat skor 4. Sedangkan untuk aitem *unfavourable* setiap jawaban Sangat Tidak Sesuai mendapatkan skor 4, jawaban Tidak Sesuai mendapat skor 3, jawaban Sesuai mendapatkan skor 2, dan jawaban Sangat Sesuai mendapatkan skor 1.

b. Modul Pelatihan Penerimaan Diri

Modul pelatihan penerimaan diri disusun berdasarkan aspek penerimaan diri dari Johson&Johson (1993). Secara garis besar modul pelatihan memberikan bekal kepada subjek untuk dapat mengenali diri sendiri, baik segala kelebihan maupun kekurangan, menumbuhkan keyakinan serta rasa percaya diri, serta menumbuhkan rasa bersyukur dan selalu berfikir positif. Pelatihan penerimaan diri menggunakan metode ceramah, diskusi kasus, *role play*, simulasi dan permainan.

HASIL- HASIL

1. Analisis Data Kuantitatif

a. Analisis Hasil *pretest* dan *posttest*

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah skor kebermaknaan hidup subjek penelitian berdasarkan Skala Kebermaknaan Hidup yang diukur sebelum eksperimen (*pretest*) dan setelah eksperimen (*posttest*). Terjadi kenaikan tingkat kebermaknaan hidup subjek penelitian antara sebelum dengan setelah diberikan pelatihan penerimaan diri, yaitu *mean* subjek sebelum pelatihan sebesar 71 dan setelah pelatihan sebesar 83,6.

b. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan dengan Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai *Z pretest* sebesar 0,774 dan *posttest* sebesar 0,514 maka dapat disimpulkan bahwa data pada *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

c. Uji Hipotesis

Hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata *pretest* 71 dan nilai rata-rata *posttest* 83,6 sehingga didapatkan nilai t hitung sebesar 4,097 dan probabilitas (p) signifikansi 0,015 (uji dua sisi) dan 0,0075 (uji satu sisi) dengan t tabel 2,132. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel. Oleh karena probabilitas (p) 0,0075 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka kita dapat menolak H_0 , dan menerima H_a . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang antara skor kebermaknaan hidup sebelum pelatihan (*pretest*) dan setelah pelatihan (*posttest*). Artinya, pelatihan penerimaan diri berpengaruh terhadap

peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.

2. Analisis Data Kualitatif

Analisis kualitatif bertujuan untuk melihat proses-proses yang dialami oleh subjek selama dan setelah melakukan pelatihan penerimaan diri. Selain itu, analisis kualitatif juga bertujuan untuk mengetahui gambaran proses perubahan yang dialami subjek selama dan setelah mengikuti pelatihan penerimaan diri. Analisis kualitatif dilakukan pada subjek berdasarkan skor tingkat kebermaknaan hidup, diskusi mengenai pengalaman hidup selama proses pelatihan, hasil observasi dan wawancara setelah pelatihan dilakukan.

Kesimpulan analisis data kualitatif pada subjek menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami peningkatan skor kebermaknaan hidup yang telah diukur sebelum dan setelah pelatihan kebermaknaan hidup. Dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, subjek menerapkan pengetahuan yang didapatkan selama mengikuti pelatihan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis dengan *Paired Sample T Test* dapat dilihat pada Tabel 12 yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kebermaknaan hidup sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan atau pelatihan. Hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh dari Pelatihan Penerimaan Diri terhadap kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan dapat diterima. Hal ini dapat dilihat pada hasil analisis dengan menggunakan

teknik analisis *Paired Sample T Test* yang menunjukkan bahwa nilai t hitung 4,097 dan probabilitas (p) $0,0075 < 0,05$. Hasil tersebut berarti, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kebermaknaan hidup sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung yaitu 4,097 lebih besar dari pada t tabel yang bernilai 2,132.

Hampir semua subjek penelitian menunjukkan perubahan yang positif berupa peningkatan kebermaknaan hidup. Beberapa perubahan yang mencolok adalah peningkatan pengetahuan subjek tentang diri sendiri. Hal ini dapat terlihat dari kelancaran subjek dalam menuliskan kelebihan, kelemahan, serta hambatan yang ditemui dalam memaksimalkan potensi. Namun, dalam pelatihan penerimaan diri terdapat satu subjek yang mengalami peningkatan tapi masih dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil evaluasi, hal tersebut terjadi karena subjek kurang antusias dengan pelatihan yang diberikan. Salah satu bukti yang menguatkan adalah ketidakhadiran subjek pada pertemuan pertama. Padahal, waktu pelatihan sudah disepakati bersama, tapi ketika hari pelaksanaan subjek justru pergi ke Jogja. Selain itu, selama pelatihan berlangsung, subjek juga tidak terlalu aktif dalam forum.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Bastaman (1996) bahwa untuk dapat menemukan makna hidup dari penderitaan, individu harus mampu menerima diri. Menerima segala kondisi dan keadaan yang dialami untuk dapat mengambil hikmah dari penderitaan tersebut. Menerima

kondisi diri juga akan mendatangkan kebahagiaan untuk individu. Rykman (2006) berpendapat bahwa penerimaan diri yang positif akan menumbuhkan perasaan bahagia dan nyaman, karena pada dasarnya salah satu komponen yang dapat membuat individu merasa bahagia adalah adanya penerimaan diri, menerima apa adanya kelebihan dan kelemahan diri. Kebahagiaan karena mampu menerima diri juga akan meningkatkan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan. Hal tersebut karena menurut Bastaman (2007) salah satu ciri individu mencapai makna hidup adalah dirasakannya kepuasan dan kebahagiaan hidup. Selain itu, penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh James Crumbaugh dan Maholick yang menemukan tidak adanya hubungan antara kebermaknaan hidup dengan tingkat pendidikan maupun taraf kecerdasan. Hal tersebut terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa subjek dengan tingkat pendidikan SMP (subjek A) mendapatkan skor kebermaknaan hidup yang lebih tinggi dibandingkan subjek dengan tingkat pendidikan SMA/SMK (subjek B dan subjek D).

Pelatihan penerimaan diri dapat dikatakan cukup membantu subjek untuk meningkatkan kebermaknaan hidup. Hal tersebut sesuai dengan data yang didapatkan peneliti bahwa subjek menerapkan pengetahuan yang didapatkan dari pelatihan penerimaan diri. Misalnya saja subjek bisa menyadari kelebihan dan kelemahan melalui lembar kerja yang diberikan. Subjek juga menerapkan berfikir

positif dan bersyukur. Menuliskan berbagai karunia yang dimiliki membuat subjek menyadari bahwa masih banyak hal yang patut untuk disyukuri daripada terus terpuruk dalam kecacatan. Subjek penelitian juga merasakan manfaat dari menuliskan rencana jangka panjang dan jangka pendek yang kemudian ditempelkan di dinding kamar.

Secara garis besar pelatihan penerimaan diri bisa dikatakan berhasil walau ada beberapa kendala yang ditemui peneliti. Faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan adalah modul yang telah disusun peneliti secara sistematis hal ini mempermudah fasilitator dalam menyampaikan serta mempermudah subjek dalam memahami materi. Modul Pelatihan Penerimaan Diri disusun dengan materi yang sederhana, tetapi merupakan aspek penting dalam penerimaan diri. Modul pelatihan disusun dengan menggunakan metode *games* dan tayangan video ini membuat subjek lebih tertarik untuk mengikuti pelatihan serta membantu subjek dalam mengaplikasikan materi dan keterampilan yang diberikan selama pelatihan. Uji coba modul membantu peneliti dalam melakukan perbaikan dan pemilihan materi dan metode pelatihan yang lebih efektif dan aplikatif. Uji coba modul juga membantu fasilitator untuk memperbaiki cara penyampaian materi agar mudah diterima dan tidak membosankan. Selain itu, faktor keberhasilan juga didukung oleh fasilitator yang berkompeten. Fasilitator mampu memimpin proses pelatihan dengan baik, memahami karakteristik subjek penelitian, mampu

menumbuhkan suasana keterbukaan dan keakraban di antara subjek, mampu menjelaskan materi serta memandu latihan perenungan diri dengan baik. Suasana keakraban sudah dibangun dari awal pelatihan dengan perkenalan dan *ice breaking*. Selain itu, fasilitator juga mampu menumbuhkan kembali semangat peserta pelatihan melalui *jargon* yang diajarkan. Keakraban dan keterbukaan juga dibangun dengan meminta subjek menceritakan pengalaman di masa lalu. Partisipasi dari subjek juga mendukung keberhasilan dalam pelatihan. Meskipun sebagian besar dari peserta pada awal pelatihan merasa malas untuk mengikuti pelatihan, tetapi setelah mendapatkan penjelasan membuat peserta semangat dan antusias hingga akhir pelatihan.

Kendala yang ditemui peneliti adalah sulitnya menemukan subjek dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Peneliti harus menunggu kurang lebih 1,5 bulan hingga akhirnya terkumpul 31 orang subjek. Ketika sudah didapatkan enam orang subjek, ternyata ada satu orang yang mengundurkan diri dan tidak bersedia menjadi peserta pelatihan. Selain itu, peneliti juga menemui kendala dalam menyamakan waktu dengan subjek penelitian. Pihak BBRSD memperbolehkan peneliti melakukan penelitian asalkan tidak mengganggu kegiatan siswa. Hal tersebut membuat peneliti dan subjek harus melakukan diskusi panjang untuk menetapkan tanggal, karena antara satu subjek dengan subjek yang lain berada pada bidang ketrampilan yang

berbeda-beda, dan hal tersebut berarti jadwal peserta juga berbeda-beda. Ketika sudah ditetapkan tanggal, ternyata ada subjek yang mendadak pergi ke Jogja tanpa pemberitahuan. Hal tersebut sempat mengganggu jalannya pelatihan, karena waktu yang harus molor dari jadwal. Pemilihan ruangan pelatihan juga membantu kelancaran pelatihan. Ruangan yang digunakan untuk pelatihan penerimaan diri adalah di mushola asrama putra. Ruangan dirasa kurang kondusif digunakan untuk pelatihan karena peserta dan fasilitator tidak bisa bebas bergerak. Selain itu, penggunaan mushola juga mengganggu jadwal sholat siswa putra.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah kurangnya pemantauan terhadap subjek, baik ketika jeda penelitian maupun ketika selesai penelitian. Pada jeda antara pertemuan pertama dengan pertemuan kedua, peneliti tidak melakukan kontrol terhadap subjek, misalnya dengan pemberian PR atau buku catatan. Kontrol ini dimaksudkan agar peneliti tetap dapat memantau peserta ketika jeda antara pertemuan pertama dan kedua. Keterbatasan jumlah subjek juga mempengaruhi karena menyebabkan tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol. Sehingga peneliti hanya dapat membandingkan hasil penelitian antara nilai subjek sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. Selain itu, peneliti tidak melakukan pengukuran berulang (*time series*). Pengukuran berulang dimaksudkan untuk mengetahui bahwa perubahan yang dialami subjek benar-benar karena pelatihan dan

juga untuk mengetahui perubahan yang dialami subjek bersifat menetap atau temporer.

Kelebihan dari penelitian ini adalah dihasilkannya sebuah modul Pelatihan Penerimaan Diri. Dalam modul tersebut sudah terdapat materi, lembar kerja, serta simulasi yang tingkat kerumitannya telah disesuaikan dengan usia dan pendidikan subjek. Bagian dalam modul yang paling dirasakan manfaatnya oleh subjek adalah materi pada sesi *All About Self Acceptance*, materi *Be Positive Be Grathefull* serta lembar kerja. Modul telah diuji cobakan serta digunakan sebagai salah satu alat pengumpulan data dalam peneltian dan terbukti efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup. Selain itu, pelaksanaan pelatihan pada penelitian ini juga tergolong lancar, hal ini disebabkan oleh prosedur pelatihan yang tidak terlalu rumit dan materi serta aplikasi yang diberikan dalam pelatihan mudah dipahami dan diterapkan oleh subjek selama pelatihan berlangsung.

PENUTUP

1. Kesimpulan

a. Terdapat pengaruh pemberian pelatihan penerimaan diri terhadap kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan. Hal tersebut terlihat dari skor kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan penerimaan diri. Sebelum diberikan pelatihan penerimaan diri, *mean* pada subjek penelitian sebesar 71,

sedangkan setelah diberikan pelatihan *mean* meningkat menjadi 83,6.

b. Pelatihan penerimaan diri efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan. Hal ini dapat diketahui dari perhitungan dengan menggunakan *Paired Sample T Test*. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai $t = 4,097$ ($t > 2,132$) dan $p = 0,0075$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kebermaknaan hidup antara sebelum dan sesudah pelatihan penerimaan diri pada subjek. Sehingga pelatihan penerimaan diri berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Remaja Tunadaksa karena Kecelakaan Remaja tunadaksa karena kecelakaan mampu menerapkan langkah-langkah untuk meningkatkan penerimaan diri diantaranya mengenali kelebihan, kelemahan, serta hambatan yang ditemui. Selain itu, remaja tunadaksa karena kecelakaan juga menerapkan ketrampilan berfikir positif dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan muncul perasaan puas dan bahagia terhadap kehidupan yang dijalani.

b. Bagi pihak BBRSD Prof. Dr. Soeharso
a) Pihak BBRSD Prof. Dr. Soeharso dapat memberikan pembekalan

- mengenai pentingnya kebermaknaan hidup kepada siswa melalui pelatihan penerimaan diri.
- b) Pihak BBRSD Prof. Dr. Soeharso dapat meningkatkan pendampingan psikologis kepada siswa, sehingga ketika siswa mengalami permasalahan psikis dapat segera tertangani. Pendampingan psikologis, salah satunya dapat dilakukan dengan konseling.
- c. Bagi Psikolog
Psikolog dapat menggunakan pelatihan penerimaan diri sebagai salah satu alternatif terapi untuk menangani klien dengan permasalahan kehilangan makna hidup.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a) Peneliti selanjutnya terlebih dahulu melakukan survey secara mendalam agar didapatkan fenomena yang sesuai dengan kondisi di lapangan, misalnya dengan menyebarkan angket.
- b) Peneliti selanjutnya melakukan pendampingan ketika subjek melakukan pengisian skala. Untuk subjek yang sama, yaitu tunadaksa, diharapkan melakukan pengisian angket secara individual.
- c) Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pemantauan terhadap subjek penelitian dengan memberikan buku catatan harian untuk melihat kemajuan yang dialami oleh subjek penelitian.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bastaman, H. D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta : Paramadina
- _____. 2007. *Logoterapi : Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Carolina. 2006, September. *Anak Luar Biasa*. Gemari. 68. 44 – 46
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Damayanti & Rostiana. 2003. Dinamika Emosi Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*. No. 1. Hal 15-28.
- Frankl, V. E. 2003. *Logoterapi : Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta : Kreasi Wacana
- Ghozali, I. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Helmi. A. F., Handayani, M. M., Ratnawati, Sofia. 1998. Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*. No 2. Hal 47-55
- Johnson, D. W. & Frank P. Johnson. 2000. *Joining Together Group Theory and Group Skills 6th Ed*. Unites State of America: A Viacom Company
- _____. 1993. *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Boston: Allyn&Bacon

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Khasanah, S. N. 2011. Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri Terhadap Peningkatan Optimisme Pada Penyandang Cacat Tubuh Korban Bencana. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga

- Kusuma, Y.D. 2005. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Fobia Sosial pada Remaja Penyandang Cacat. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS
- Koeswara, E. 1992. *Logoterapi, Psikoterapi Viktor Frankl*. Jogjakarta : Kanisius
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press
- Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua* : UMM Press
- Mangkunegara, A. P, 2003. *Perencanaan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: AMISSCO
- Priyatno, D. 2008. *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta : MediaKom
- Rykman, P.M. 2006. *Theories of Personality (Ninth Edition)*. New York : ICC Mac Millan
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, BN. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Setyaningtyas, R & Abdullah, S. M. 2010. Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik. *Jurnal Insight*. No 1. Vol. 8. Hal 61-67
- Soemantri, S. 2006. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama
- Sugiyono. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukmawati, Y. A. 2004. Pengaruh Pelatihan Penerimaan Diri Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Kaki. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Tentama, F. 2010. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat