

**HUBUNGAN ANTARA KEPRIBADIAN *HARDINESS* DENGAN
REGULASI EMOSI PADA PENYANDANG TUNADAKSA
DI BALAI BESAR REHABILITASI BINA DAKSA (BBRSBD)
PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA**

Bertha Kristiyanti, Diana Rusmawati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

tyabertha@gmail.com

ABSTRAK

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi untuk mencapai tujuan individu. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 105 subjek dengan subjek penelitian berjumlah 44 subjek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Hardiness* (31 aitem; $\alpha = 0,926$) dan Skala Regulasi Emosi (25 aitem; $\alpha = 0,876$). Analisis data menggunakan regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa sebesar $r_{xy} = 0,895$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Keadaan ini menunjukkan semakin kuat kepribadian *hardiness*, maka semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Begitu pula sebaliknya, semakin lemah kepribadian *hardiness*, maka semakin buruk pula kemampuan regulasi emosinya. Kepribadian *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 80,1% terhadap regulasi emosi pada penyandang tunadaksa.

Kata Kunci: Kepribadian *Hardiness*, Regulasi Emosi, Tunadaksa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015, penduduk disabilitas di Indonesia berjumlah 8,56%. Persentase penduduk yang kesulitan berjalan/naik tangga sebanyak 3,76% dan kesulitan menggerakkan tangan/jari sebanyak 1,31% (Salim, 2018). Pada tahun 2016, BPS menerbitkan survei ketenagakerjaan nasional (sakernas), jumlah penyandang disabilitas di Indonesia sekitar 12,15% yang terdiri dari kategori sedang berjumlah 10,29% dan kategori berat berjumlah 1,87% (Susilawati & Aminah, 2016).

Mangunsong (2011) menjelaskan bahwa tunadaksa adalah individu yang mengalami ketidakmampuan tubuh secara fisik dalam menjalankan fungsi tubuh. Kelainan bentuk tubuh yang dialami penyandang tunadaksa dapat disebabkan oleh faktor bawaan, penyakit, maupun kecelakaan. Penyandang tunadaksa memiliki kemampuan motorik terbatas yang hanya dapat dikembangkan sampai batas-batas tertentu. Selain itu, tunadaksa memiliki kecenderungan mengalami gangguan lain, seperti berkurangnya daya pendengaran, penglihatan, dan gangguan berbicara. Kekurangan yang dialami oleh penyandang tunadaksa dapat memunculkan kurangnya ketahanan diri, tidak adanya kepercayaan diri, mudah tersinggung, dan marah (Desiningrum, 2016). Hasil penelitian Diaz dan Garcia (2018) menemukan bahwa penyandang tunadaksa memiliki harga diri dan persepsi kontrol diri yang rendah. Anggarini, Wiyanti, dan Andayani (2012) menambahkan bahwa difabel

yang berada di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) memiliki perasaan minder, kurang percaya diri, cemas hingga depresi.

Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya akan menimbulkan hambatan pada perkembangan emosinya. Hambatan perkembangan emosi yang dialami penyandang tunadaksa dapat terjadi setelah berinteraksi dengan lingkungannya. Keterbatasan penyandang tunadaksa dalam berkomunikasi dengan lingkungannya membuat penyandang tunadaksa menarik diri dari lingkungannya (Desiningrum, 2016). Seperti yang dialami mahasiswa jurusan Ilmu Pemerintahan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP) Universitas Brawijaya, seorang mahasiswa penyandang tunadaksa. Mahasiswa tersebut menceritakan bahwa sering dijadikan bahan olok-olok oleh teman-temannya karena keterbatasan yang dimilikinya. Keadaan tersebut membuatnya merasa sedih, tertekan, dan inferior dari teman-teman yang lain (Mardika, 2018).

Hasil penelitian Aini (2016) yang dilakukan pada penyandang tunadaksa dewasa awal menemukan bahwa individu penyandang tunadaksa merasa bahagia ketika mampu membiayai hidup sendiri sehingga tidak bergantung pada orang lain, tidak merasa minder, memiliki kepercayaan diri terhadap kondisi yang dialami, tidak merasa khawatir apabila lingkungan tidak baru tidak menerima dirinya. Sementara itu, individu penyandang tunadaksa tidak merasa bahagia karena belum puas atas pencapaiannya, belum bisa menggapai cita-cita, kurang percaya diri, dan khawatir saat lingkungan baru tidak bisa menerima kondinya. Pada masa dewasa awal, individu memiliki emosi yang stabil dan tenang, sehingga individu dewasa awal telah mampu memecahkan setiap permasalahan

yang dialaminya. Namun, apabila individu tidak dapat memecahkan permasalahan yang dialami dalam kehidupannya, individu akan mengalami gangguan secara emosional (Hurlock, 2014). Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Brose, Scheibe, dan Schmiedek (2013) bahwa individu dewasa awal cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada individu dewasa akhir. Selain itu tingkat stres yang dialami individu dewasa awal dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari.

Penyandang tunadaksa memiliki perasaan yang lebih sensitif karena kekurangan yang dimilikinya. Penyandang tunadaksa seringkali terlihat muram dan sedih karena sering ditolak oleh lingkungan (Desiningrum, 2016). Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap penyandang tunadaksa yang berusia 24 tahun dan menjalani rehabilitasi di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta, subjek hanya dapat berdiam diri saat ada teman yang mencibir dan merendahnya. Kemudian, subjek lebih sering menyendiri dibandingkan berkumpul bersama teman-temannya. Selanjutnya, subjek kedua yang berusia 21 tahun menceritakan bahwa dirinya akan marah dan lebih sensitif apabila terdapat teman yang merendahkan dirinya ataupun berkata dengan nada tinggi. Subjek tersebut juga menambahkan bahwa beberapa temannya melakukan hal yang sama apabila terdapat teman yang mengejeknya. Selanjutnya, subjek ketiga penyandang tunadaksa yang berusia 27 tahun. Subjek tersebut bercerita bahwa subjek merasa sedih hingga terkadang menangis dan merasa ingin kembali ke rumah ketika ada teman yang mencibirnya dan tidak memedulikannya. Ibu Candra selaku petugas Bimbingan Sosial di Balai

Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta menambahkan bahwa penyandang tunadaksa yang menjalani rehabilitasi di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta banyak yang merasa minder, kurang percaya diri, dan merasa tidak memiliki potensi yang dapat dikembangkan akibat keterbatasan yang dimilikinya.

Terlepas dari kekurangan yang dialaminya, Petugas Bimbingan Sosial di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta juga menjelaskan bahwa setelah mengikuti rangkaian kegiatan dan program yang diberikan lembaga, penyandang tunadaksa dapat menerima keadaannya, memahami bahwa keterbatasan yang dialaminya tidak menghambat dirinya untuk mengembangkan dirinya, dan lebih percaya diri. Sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Hartosujono (2014) yang menemukan bahwa penyandang tunadaksa memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Kemampuan resiliensi yang baik pada penyandang tunadaksa ditunjukkan dengan kemampuan subjek dalam mengontrol emosi ketika memiliki kesulitan dengan keadaannya dan mendengar perkataan yang tidak menyenangkan dari masyarakat. Subjek juga mampu mengendalikan impuls-impuls yang datang dari lingkungan dan dari dalam diri subjek sebagai penyandang tuna daksa. Subjek memiliki keyakinan dan percaya bahwa semua masalah yang timbul dapat diselesaikan dengan cara yang berbeda. Subjek mampu mengatasi segala permasalahan yang ada dan tidak pernah menjadikan suatu permasalahan itu menjadi beban dan kesulitan. Subjek memiliki rasa empati yang baik dengan tidak merasa direndahkan oleh masyarakat di lingkungan mereka tinggal. Subjek juga memiliki efikasi diri yang baik dengan merasa yakin dapat melakukan kegiatan

yang dihadapinya sendiri. Dengan adanya dukungan dari teman, keluarga dan masyarakat subjek dapat memecahkan masalah yang dihadapi dengan sangat baik sehingga subjek tidak merasa frustrasi dengan keadaannya sebagai penyandang tunadaksa. Selain itu, subjek juga mengalami pencapaian dalam kehidupan, dengan pencapaian positif yang dimiliki subjek, subjek dapat menjadi manusia yang lebih mandiri tanpa harus bergantung pada orang lain. Hasil penelitian Sari (2018) juga mengungkapkan bahwa penyandang tunadaksa memiliki *self compassion* yang ditunjukkan dengan mampu menerima keadaan, mampu menyikapi kekurangan, serta bersyukur atas apa yang terjadi sehingga mampu meningkatkan kemampuan yang dimiliki dan dapat mencapai apa yang diinginkannya.

Emosi merupakan munculnya suatu perasaan atau afek saat individu berada dalam kondisi interaksi yang penting (Campos, 2004; Campos, Frankel, & Camras, 2004, dalam Santrock, 2007). Emosi dapat berwujud dalam emosi positif maupun emosi negatif. Emosi positif berkaitan dengan individu yang memiliki harga diri tinggi yang terwujud seperti kebahagiaan. Sementara itu, emosi negatif berkaitan dengan individu yang memiliki harga diri rendah yang terwujud seperti kesedihan (Santrock, 2007). Emosi memainkan peran penting dalam kesejahteraan individu, meliputi persepsi, pemahaman, ekspresi, dan manajemen emosi yang tepat, baik positif maupun negatif. Hal tersebut penting bagi individu untuk mengambil keputusan, mengurangi intensitas emosional, dan melakukan regulasi emosi (Diaz & Garcia, 2018).

Regulasi emosi merupakan suatu strategi secara sadar maupun tidak sadar yang dilakukan individu untuk dapat mengelola, mengurangi, atau menambahkan respon emosi yang berupa pengalaman emosi dan perilaku (Thompson, dalam Gross, 2014). Regulasi emosi melibatkan perubahan dinamika emosi, durasi, respon, dalam domain perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat meredam, mengintensifkan, atau hanya mempertahankan emosi, hal ini bergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat mengubah derajat komponen respon emosi ketika emosi terungkap, seperti saat individu mengalami perubahan besar dalam pengalaman emosi dan respon fisiologis, namun tanpa adanya perubahan wajah (Gross, 2014).

Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu individu untuk mengontrol dirinya agar tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama saat mengalami masalah dan tekanan (Mawardah & Adiyanti, 2014). Salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi adalah kepribadian. Sebuah penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi emosi. Optimisme merupakan salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan memandang masalah hanya bersifat sementara dan akan segera berlalu (Fitri & Indriana, 2018). Individu yang optimis memiliki cara berpikir yang positif, berani mengambil resiko, dan lebih percaya diri. Salah satu faktor yang memengaruhi optimisme adalah kepribadian *hardiness* (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011)

Berdasarkan teori eksistensial, *hardiness* merupakan seperangkat sikap atau keyakinan yang dikonseptualisasikan sebagai keberanian dan motivasi untuk

menghadapi situasi yang menekan (Chen, dalam Lopez, 2009). Dalam psikologi positif, *hardiness* telah diidentifikasi sebagai korelasi yang kuat antara kesejahteraan subjektif dan jalan menuju resiliensi dalam menghadapi kehilangan dan trauma (Chen, dalam Lopez, 2009). Sejalan dengan penelitian Retnowati (2009) bahwa individu yang *hardiness* mampu mengurangi stres akibat tekanan yang dialaminya akan merasa sejahtera hidupnya.

Kepribadian *hardiness* penting bagi penyandang tunadaksa untuk mengatasi permasalahan dan tekanan yang dialaminya. Menurut Kobasa (dalam Lopez, 2009) *hardiness* menandai perbedaan reaksi individu terhadap peristiwa kehidupan yang dapat membuat stres. Hal ini dijelaskan pula oleh Sarafino dan Smith (2012) bahwa perbedaan individu yang mengalami stres dan tidak stres saat di bawah tekanan dapat diketahui melalui *hardiness* yang dimiliki individu. Hasil penelitian Putri dan Kristina (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada perawat Rumah Sakit Usada Insani Tangerang.

Olivia (2014) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* yang kuat cenderung mampu mengatasi stres karena individu tersebut memiliki keyakinan dalam mengontrol dan memengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Individu akan berkomitmen terhadap kegiatan dan memandang perubahan sebagai kesempatan untuk menuju perkembangan dan pertumbuhan. Muttaqin dan Supraptiningsih (2017) menunjukkan bahwa ciri khas dari *character strength* pada atlet penyandang tunadaksa di NPCI Kota Bandung adalah berani (*bravery*). Atlet penyandang tunadaksa lebih berani dibandingkan atlet normal

karena atlet penyandang tunadaksa harus berani menghadapi berbagai macam resiko kecelakaan setiap saat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa penelitian yang menemukan bahwa penyandang tunadaksa mengalami harga diri dan persepsi kontrol diri yang rendah, perasaan minder, kurang percaya diri, cemas hingga depresi.. Namun, penelitian lainnya menemukan bahwa penyandang tunadaksa memiliki resiliensi yang baik, *self-compassion* yang tinggi, dan keberanian yang lebih baik dibandingkan orang normal. Dengan demikian, peneliti ingin menguji hubungan antara *hardiness* dengan regulasi emosi. Selain itu, penelitian mengenai *hardiness* dengan regulasi emosi di Indonesia hanya pernah dilakukan dengan subjek perawat.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris ada tidaknya hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi pada penyandang tunadaksa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi penyandang tunadaksa yang memiliki skor *hardiness* rendah serta memberikan masukan bagi Lembaga Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta untuk dapat menjadi pertimbangan bagi pihak lembaga dalam membuat kebijakan.