

Resiliensi Atlet Penyandang Tunadaksa Non-Bawaan di NPCI (*National Paralympic Commitee Indonesia*) Kota Padang

The Resilience of Athletes with Non-Congenital Physical Disabilities at NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) in Padang

Rini Widayati^{1*}, Dewi Fitriana², Indah Andika Octavia³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

*e-mail: riniwidayati205@gmail.com

Abstrak: Individu yang awalnya memiliki kondisi fisik normal kemudian menjadi tunadaksa non-bawaan akan mudah mengalami gangguan psikologis, seperti tidak percaya diri, mudah putus asa serta kehilangan ambisi untuk masa depan. Hal ini berbeda bagi kedua subjek penelitian yang menjadi penyandang disabilitas sejak usia muda. Mereka tidak menyerah dan berhasil meraih berbagai prestasi, salah satunya sebagai atlet tunadaksa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses resiliensi serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah atlet tunadaksa non-bawaan yaitu, AI dan IAF. Berdasarkan hasil penelitian AI dan IAF hanya memiliki empat proses resiliensi, yaitu menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian atau peningkatan aspek positif. Aspek resiliensi yang tidak dimiliki adalah regulasi emosi, mengontrol impuls, dan optimis. Terdapat tiga faktor yang memengaruhi AI dan IAF dalam resiliensi. Pertama, faktor individu, berupa keinginan yang kuat untuk bangkit serta dorongan spiritual. Kedua, faktor keluarga, terutama orang tua. Ketiga, faktor eksternal, berupa dukungan dari komunitas khusus disabilitas yaitu NPCI Kota Padang.

Kata kunci: Resiliensi, Atlet, Tunadaksa Non Bawaan

Abstract: Individuals who initially have normal physical conditions but later become non-congenitally disabled are likely to experience psychological disturbances, such as low self-confidence, feelings of despair, and a loss of ambition for the future. This is not the case for both subjects who became disabled at a young age. Instead of giving up, they have achieved numerous accomplishments, including becoming athletes with disabilities. This research aims to understand the process of resilience and the factors influencing it. This study employs a qualitative approach and utilizes field research methods. Data collection techniques include observation and interviews. The subjects of this research are non-congenital disabled athletes, AI and IAF. Based on the research findings, AI and IAF exhibit four resilience processes: problem analysis, empathy, self-efficacy, and achievement or enhancement of positive aspects. However, they lack resilience aspects such as emotional regulation, impulse control, and optimism. Three factors influence AI and IAF in their resilience. First, the individual factor, which includes a strong desire to recover and spiritual encouragement. Second, the family factor, particularly the parent's support. Third, the external factor, which consists of support from a community specifically for disabilities, namely NPCI in Padang city.

Keyword: Resilience, Athletes, Non-Congenital Disabilities

Submitted: 08 Mei 2024; Accepted: 27 November 2024; Published: 30 November 2024

Pendahuluan

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna. Tidak hanya dilengkapi

dengan hawa nafsu dan akal, manusia juga diciptakan dengan anggota tubuh yang lengkap dan berfungsi dengan baik. Namun, ada beberapa individu yang mengalami gangguan pada fungsi

anggota tubuhnya. Hal ini terjadi karena beberapa faktor, seperti penyakit yang mengganggu perkembangan saraf atau akibat kecelakaan. Individu yang memiliki keterbatasan atau kekurangan dalam fungsi anggota tubuh biasanya disebut dengan penyandang disabilitas (Hendriani, 2018).

Menurut Qomariyah dan Nurwidawati (2017), disabilitas fisik merupakan kondisi terganggu atau rusaknya bagian-bagian tubuh seperti tulang, otot, dan sendi dalam menjalankan fungsinya secara normal. Salah satu bentuk disabilitas fisik adalah tunadaksa. Tunadaksa merupakan kelainan pada anggota tubuh yang berhubungan dengan fungsi sendi, tulang, dan otot yang menyebabkan terganggunya koordinasi anggota tubuh sehingga tidak berfungsi secara normal. Penyebab tunadaksa dapat dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu kelainan bawaan sejak lahir atau kerusakan yang bersifat turunan, kerusakan pada sistem syaraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang), *hydrocephalus*, kerusakan akibat penyakit, dan kerusakan akibat kecelakaan. Kelainan pada fungsi anggota tubuh yang bersifat permanen tentunya menimbulkan berbagai permasalahan kompleks, seperti masalah psikologis berupa rasa rendah diri, malu, merasa tidak berguna, kecemasan, dan gangguan lainnya. Permasalahan tersebut akan semakin parah apabila lingkungan tidak memberikan dukungan serta tidak mau menerima kondisi yang mereka alami saat ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarmitia (2016), di SLB Kota Banda Aceh, penyandang disabilitas sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan apa yang mereka rasakan kepada orang lain. Hal ini menyebabkan rendahnya rasa percaya diri, perasaan mudah terasingkan dalam

kelompok, dan penyesalan terhadap kondisi mereka saat ini. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian Febriani (2018) tentang penerimaan diri remaja difabel pasca kecelakaan, ia menjelaskan bahwa tidak semua penyandang disabilitas mampu menerima kondisi fisik mereka saat ini dengan baik. Individu yang awalnya normal, kemudian menjadi tunadaksa non-bawaan, cenderung mengalami masalah psikologis, seperti merasa tidak percaya diri, sulit berpikir dengan positif, mudah putus asa serta kehilangan ambisi untuk masa depan.

Penyandang disabilitas fisik bawaan atau yang mengalami disabilitas sejak kecil cenderung lebih terbiasa dengan kondisi mereka karena sebelumnya tidak merasakan kondisi fisik yang normal. Namun, berbeda dengan penyandang disabilitas fisik non-bawaan, seperti korban kecelakaan atau peperangan, mereka akan merasakan perbedaan yang signifikan akibat perbedaan kondisi fisik dari yang sebelumnya. Mereka yang dulunya dapat beraktivitas secara mandiri dan normal kini harus selalu bergantung pada alat bantu atau orang lain (Somantri, 2006).

Menghadapi situasi yang penuh tekanan tersebut dibutuhkan kemampuan individu untuk bangkit dan keluar dari permasalahan. Kemampuan ini dikenal dengan istilah resiliensi. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan dan kapasitas individu dalam merespon segala tekanan atau ujian secara sehat, produktif, dan kreatif melalui tujuh aspek resiliensi, yaitu regulasi emosi, mengontrol impuls, optimis, analisis data, empati, efikasi diri, dan pencapaian atau peningkatan aspek positif. Sedangkan menurut Olson De Frain (Hendriani, 2018), mendefinisikan resiliensi sebagai karakter yang paling tepat untuk menghadapi tekanan hidup, salah satunya pada penyandang

disabilitas yang sedang berusaha bangkit dari keterpurukan.

Penyandang tunadaksa dapat menjadi individu yang resilien apabila mampu bangkit dari masalah disabilitas fisik yang mereka alami. Individu yang menunjukkan resiliensi mampu menyikapi setiap permasalahan dan menyelesaikannya dengan baik. Mereka tetap berkembang meskipun lingkungan terus-menerus berubah, berkat pikiran yang fleksibel, kreatif, cerdas, mudah beradaptasi serta keinginan untuk belajar dari setiap pengalaman (Hendriani, 2018). Namun, resiliensi bukanlah sifat yang dimiliki oleh setiap individu sejak lahir, atau yang secara otomatis akan muncul saat berada di bawah tekanan. Resiliensi merupakan proses dinamis yang mencakup adaptasi positif saat berada dalam keadaan sulit, mengandung bahaya dan tekanan yang signifikan. Individu yang berhasil mencapai resiliensi ditandai dengan kemampuan untuk tangguh dalam menghadapi kesulitan, serta mampu bangkit dari trauma yang mereka alami.

Berdasarkan data lapangan, terdapat beberapa hal yang berbeda dengan pandangan para ahli mengenai resiliensi. Menurut Hurlock (1991), secara psikologis, banyak dewasa muda yang masih kurang mampu atau mengalami kesulitan untuk mencapai kematangan dalam berbagai aspek terutama dalam penyesuaian diri, sehingga menyebabkan mereka memiliki resiliensi yang rendah. Namun, berdasarkan data lapangan, kedua subjek yang merupakan dewasa awal (usia 30 dan 22 tahun) mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi dan keadaan sehingga proses resiliensi tercapai.

Wawancara awal dilakukan terhadap subjek AI yang merupakan penyandang tunadaksa akibat kecelakaan tahun 2015, ketika AI masih berusia 21

tahun. Akibat kecelakaan tersebut kedua kaki AI mengalami kelumpuhan permanen dan ia harus menggunakan kursi roda untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. AI mencoba bangkit dari keterpurukan setelah lima tahun berlalu, saat ia mengalami depresi hebat dan percobaan bunuh diri. Namun, saat ini AI merupakan salah satu atlet atletik *no-field* tunadaksa non-bawaan dengan segudang prestasi, di antaranya memperoleh tiga medali emas PEPAROV tahun 2019 untuk cabang olahraga lempar peluru, lembing, dan cakram; dua medali emas PEPARKOT tahun 2024 untuk cabang olahraga lempar cakram dan peluru; juara satu design grafis Bakti Kominfo tingkat provinsi tahun 2020; serta juara tiga Bakti Kominfo tingkat Nasional tahun 2020.

Hal serupa juga terlihat dari subjek IAF yang berusia 21 tahun. IAF merupakan salah satu atlet badminton tunadaksa non-bawaan di NPCI Kota Padang. Sebelum menjadi pemain bulu tangkis, IAF merupakan seorang atlet bela diri, yaitu pencak silat. Ia harus kehilangan tangan kirinya saat menjalani latihan pencak silat untuk persiapan turnamen yang mengakibatkan patah tulang pada lengan kirinya. Kondisi ini mengharuskannya untuk menjalani amputasi yang terjadi akibat infeksi pengobatan alternatif pada tahun 2018.

Mendapati salah satu tangannya tidak lagi berfungsi dengan baik membuat IAF merasa depresi, merasa tidak berguna, dan mengurung dirinya selama satu setengah tahun. Namun, IAF berusaha bangkit dan membuktikan bahwa penyandang disabilitas tetap dapat meraih banyak prestasi. Di antaranya, IAF telah mengikuti turnamen bulu tangkis khusus disabilitas tingkat provinsi di Kota Solo. Dibiidang akademik, IAF menjadi juara umum lomba baris berbaris tingkat Provinsi Sumatera Barat dan juara dua lomba perkemahan tingkat Provinsi Sumatera Barat.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa kekurangan bukanlah sebuah alasan untuk berdiam diri. Keterbatasan yang dimiliki tidak membuat mereka menyerah atau membatasi diri dari dunia luar. Sebaliknya, keterbatasan dapat mendorong mereka menjadi individu yang lebih baik dengan menunjukkan potensi diri sehingga menjadi pribadi yang berprestasi. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui resiliensi atlet penyandang tunadaksa non-bawaan di *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) Kota Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kualitatif. Menurut Moleong (2018), metode kualitatif berarti peneliti membuat laporan secara rinci berdasarkan hasil observasi, wawancara, cacatan lapangan, *videotype*, dokumen pribadi, cacatan atau memo, serta dokumen resmi lainnya. Penelitian kualitatif bersifat naturalistik, data yang diasumsikan sewaktu-waktu dapat berubah ketika berada di lapangan. Metode kualitatif yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan naratif deskriptif. Tema naratif muncul dari kata *to narrate* yang berarti menceritakan suatu cerita atau kejadian secara detail. Menurut James Schreiber dan Kimberly (dalam Creswell, 2017), penelitian naratif berupa studi tentang kehidupan individu yang menceritakan pengalaman-pengalaman mereka, termasuk diskusi mengenai makna pengalaman tersebut bagi individu.

Teknik pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan berdasarkan penilaian peneliti terhadap subjek yang sesuai dengan kriteria atau syarat tertentu dari

permasalahan penelitian. Adapun karakteristik subjek sebagai berikut:

- a. Usia 20 tahun ke atas.
- b. Penyandang tunadaksa non-bawaan.
- c. Memiliki prestasi di bidang olahraga khusus disabilitas.
- d. Berada di bawah bimbingan NPCI Kota Padang.

Subjek pertama berinisial AI. Ia merupakan penyandang tunadaksa non-bawaan yang mengalami kecelakaan lalu lintas pada tahun 2012, saat usianya 21 tahun. Kecelakaan tersebut mengakibatkan kedua kakinya lumpuh permanen, sehingga ia harus menggunakan kursi roda dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Setelah mengalami keterpurukan selama lima tahun, AI berhasil bangkit dan berusaha meningkatkan kemampuannya. Saat ini AI telah menyelesaikan S2 sebagai ahli hukum di Universitas Bung Hatta. AI juga merupakan salah satu atlet di NPCI Kota Padang dengan segudang prestasi, di antaranya memperoleh tiga medali emas PEPARROV tahun 2019 untuk cabang olahraga atletik (lempar peluru, lembing dan cakram), dua medali emas PEPARKOT tahun 2024 untuk cabang olahraga lempar cakram dan peluru, juara satu design grafis Bakti Kominfo tingkat Provinsi tahun 2020 dan juara tiga Bakti Kominfo tingkat Nasional tahun 2020.

Subjek kedua berinisial IAF, seorang tunadaksa non-bawaan akibat kesalahan teknik dalam melakukan latihan untuk pertandingan pencak silat yang menyebabkan lengan kirinya harus diamputasi pada tahun 2018, saat IAF berusia 16 tahun. Namun IAF berhasil bangkit setelah satu setengah tahun mengalami keterpurukan. Saat ini IAF menjadi salah satu mahasiswa jurusan

Ilmu Komunikasi di Universitas Andalas. Di samping itu, IAF juga merupakan atlet bulu tangkis tunadaksa. IAF memiliki prestasi lainnya, antara lain mengikuti turnamen bulu tangkis khusus disabilitas tingkat provinsi Kota Solo, juara umum lomba baris berbaris tingkat Provinsi Sumatera Barat, dan juara dua lomba perkemahan tingkat Provinsi Sumatera Barat.

Proses penentuan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan mendatangi langsung sekretariat NPCI Kota Padang dan melakukan observasi dan wawancara untuk memperoleh data awal dari empat atlet tunadaksa non-bawaan. Berdasarkan pengambilan data awal tersebut, terdapat dua subjek yang sesuai dengan karakteristik penelitian ini. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara. Observasi merupakan alat untuk mengumpulkan data dengan cara mengamati tingkah laku subjek kemudian mencatatnya secara sistematis. Sedangkan wawancara merupakan sebuah percakapan yang dengan tujuan tertentu, yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) akan memberikan jawaban (Moleong, 2018). Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Menurut Miles dan Huberman (Herdiansyah, 2010) terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan pada penelitian kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data lapangan atau observasi yang telah dilakukan terdapat beberapa aspek resiliensi yang muncul yaitu:

1. Subjek AI

Terdapat lima aspek resiliensi yang muncul pada subjek AI yaitu, optimisme, analisis masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif. Pada observasi pertama subjek menunjukkan aspek optimisme dan peningkatan akan hal positif, yang terlihat dari keberhasilannya dalam menyelesaikan pendidikan S2 dan memperoleh gelar Magister. Observasi kedua menunjukkan bahwa AI memiliki aspek analisis masalah dan empati. Hal ini terlihat dari kemampuannya dalam menganalisis permasalahan saat rapat yang membahas tentang kemajuan NPCI di masa depan. Selanjutnya observasi ketiga dan keempat memperlihatkan bahwa AI tetap mengembangkan kemampuannya sebagai atlet tunadaksa, yang mencerminkan peningkatan dalam aspek positif.

2. Subjek IAF

Terdapat beberapa aspek resiliensi yang ditunjukkan oleh IAF selama observasi yaitu mengontrol impuls dan peningkatan aspek positif. Pada hari pertama IAF mampu berinteraksi dengan penonton dan membuat acara berjalan dengan baik. Hal ini menunjukkan aspek mengontrol impuls dari segi interaksi dan adaptasi, yang mana IAF mampu berinteraksi tidak hanya dengan sesama penyandang disabilitas tetapi juga dengan yang lainnya. Peningkatan aspek positif juga terlihat saat IAF meningkatkan kemampuannya yang lain yaitu sebagai MC.

Observasi yang dilakukan pada hari kedua dan ketiga menunjukan bahwa keterbatasan yang dimiliki oleh IAF tidak menghalanginya untuk mengembangkan kemampuan lain yang dimilikinya. Saat ini, IAF telah menjadi salah satu anggota NPCI Kota

Padang dan terus meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini terbukti dengan IAF yang mampu menciptakan teknik bermain bulutangkis sendiri, meskipun hanya dengan menggunakan satu tangan.

Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh aspek dalam resiliensi, yaitu:

1. Regulasi Emosi

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan bahwa individu dengan resiliensi yang baik mampu untuk mengatur atau mengendalikan emosi yang muncul saat berada di bawah tekanan. Regulasi emosi tidak digunakan untuk mengatur semua jenis emosi, tetapi hanya digunakan ketika emosi yang muncul secara berlebihan dapat mengganggu diri sendiri dan orang-orang disekitarnya.

Ketika AI menjadi bahan candaan bagi teman-temannya, ia lebih memilih untuk menjauh, memutuskan kontak, dan mencari relasi baru yang belum mengenalnya sebelumnya.

“Kalau masalah bully lebih milih putus kontak sama mereka dan abang lebih fokus istilahnya mencari relasi-relasi baru yang gak tau kayak gimana abang sebelum abang kecelakaan gitu”.

Berbeda dengan AI, saat direndahkan atau dipandang remeh oleh orang lain karena kondisi fisiknya, IAF tidak akan menanggapi dengan terlalu serius dan hanya memilih untuk membiarkannya saja.

“Kalau dibully gak, tapi kalau diremehkan sering, pasti dan IAF gak ambil pusing. Biarkan saja. Gitu aja kak kalau diejek”.

2. Mengendalikan Impuls

Mengendalikan impuls adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan atau keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang. Pengendalian impuls sangat berkaitan dengan regulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002). Kondisi fisik yang tidak lagi sama membuat AI memiliki dorongan negatif, termasuk keinginan untuk bunuh diri, meskipun ia selalu gagal melakukannya. Keinginan tersebut mulai mereda saat AI mulai mendekati diri kepada Allah Swt. Sedangkan dalam hubungan sosial AI lebih banyak berinteraksi dengan sesama penyandang disabilitas. Namun, dengan masyarakat umum AI tidak memiliki kendala dan mampu berinteraksi serta beradaptasi dengan baik.

“Saat gagal percobaan bunuh diri ke tiga kali itu abang berpikir pasti Tuhan punya sesuatu buat yang harus saya lakukan kepada orang lain, tugas saya di dunia belum selesai. Pengaruhnya ke agama sih.”

Hal ini juga terlihat oleh IAF yang awalnya tidak ingin untuk bertemu dengan teman-temannya dan lebih memilih untuk mengurung dirinya di kamar. Namun, dukungan yang positif dari lingkungan dan keluarga membantu IAF untuk bangkit dan mengembangkan potensinya. Kemampuan IAF dalam berintraksi atau bersosialisasi juga tampak jelas, di mana IAF mampu untuk berinteraksi dengan siapapun.

“Sebelum operasi pernah stres berat kak sampai teriak-teriak di kamar. Untungnya ibu gak marah dan ngertiin. Waktu itu nangis sampai dua jam kak. Trus lingkungan juga, banyak teman-teman yang kasih dukungan.

Ternyata semua pikiran-pikiran buruk itu ngak pernah kejadian”.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, 2019 yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial terhadap resiliensi bagi penyandang disabilitas, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka akan semakin baik kemampuan resiliensi yang dimunculkan.

3. Optimis

Individu yang optimis adalah mereka yang memiliki harapan untuk masa depan dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.(Reivich & Shatte, 2002). Optimis pada AI terlihat dengan selesainya pendidikan S2 di Universitas Bung Hatta, mengadakan perlombaan catur untuk pertama kalinya bagi NPCI Kota Padang, dan memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya hingga S3.

“Ya sekarang kan abang baru selesai S2 harapan abang mungkin mau lanjut S3 lagi, mudah-mudahan. Nah ini kan lagi buka CPNS sekarang nih, coba daftar dulu, kalau ngak lulus baru ntar lanjut S3 dulu”.

Di sisi lain, IAF masih merasa ragu akan kemampuannya untuk mewujudkan masa depan dengan kondisi saat ini. Namun, IAF tetap berusaha semaksimal mungkin, salah satunya dengan menyelesaikan S1 dan berencana untuk melanjutkan pendidikannya hingga S2.

“Enggak tau sih kak. IAF masih mikir kayak gini ... bisa ngak ya jadi mahasiswa berprestasi dengan kondisi seperti ini, gimana caranya, apa yang harus dilakukan?”

4. Menganalisis Masalah

Analisis masalah adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari munculnya masalah. Jika individu tidak mampu dalam menilai penyebab dari masalahnya sendiri, maka akan memungkinkan mereka untuk melakukan kesalahan yang sama berulang kali (Reivich & Shatte, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian, subjek AI dan IAF mampu untuk menganalisis permasalahan yang muncul saat mereka menjadi penyandang disabilitas. Hal ini terlihat dari permasalahan awal AI dan IAF saat menjadi tunadaksa non-bawaan.

AI yang sebelumnya seorang atlet basket, tetap mampu untuk berprestasi sebagai atlet, walupun dalam cabang olahraga yang sangat berbeda, dari sebelumnya, yaitu atletik *no-field*, olahraga yang berfokus pada kekuatan tangan. Tiga cabang olahraga yang dipegang oleh AI adalah tolak peluru, cakram, dan lembing.

“Aaa permasalahan sebenarnya banyak sih ya. Dulu ketika masih sehat abang main basket dan juga main aaa silat juga dan itu banyak memakai kaki kalau yang sekarang kan fokusnya di tangan”.

Begitu pula dengan IAF yang awalnya merupakan atlet pencak silat, tetapi kini mampu menjadi atlet bulu tangkis. IAF menjelaskan bahwa permasalahan awal yang dihadapinya adalah perbedaan teknik dalam kedua jenis cabang olahraga tersebut. Namun, hal ini dapat diatasi dengan pembiasaan dan latihan secara rutin, hingga akhirnya IAF mampu menciptakan teknik baru dalam bermain bulutangkis yang sesuai dengan kemampuannya sendiri.

“Masalahnya hanya dari teknik aja kak. Main bulutangkis dengan kondisi tangan seperti ini tentunya harus bisa beradaptasi. Permasalahan awal hanya ada di teknik seperti gimana caranya servis dan lainnya, tetapi pada akhirnya IAF bisa buat cara sendiri dan bisa servis seperti layaknya punya dua tangan”.

5. Empati

Empati merupakan sebuah kemampuan individu untuk memahami dan peduli terhadap orang lain dengan membaca kondisi emosional serta psikologis mereka (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil penelitian, AI dan IAF memiliki empati yang baik. Hal ini terlihat dari AI sebagai ketua NPCI Kota Padang yang berupaya membantu dan mengajak para penyandang disabilitas yang terlantar atau kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka agar bersedia untuk dibimbing dan dibina.

“Kalau abang ya ajak lah. sharing-sharing. Ketika mereka sudah siap menerima solusi dan masukan, nah baru mereka bisa dirangkul, tapi kalau dipaksa untuk dirangkul akhirnya malah membal”.

Hal serupa juga dilakukan oleh IAF yang bersedia menolong temannya yang menjadi korban *bullying* di kampus. Tindakan ini sejalan dengan pernyataan Asriandari (2015), yang menyatakan bahwa individu dengan resiliensi yang baik akan mampu untuk memahami dan merasakan kondisi atau perasaan yang dimiliki oleh orang lain.

“Kalau ketemu teman yang dibully atau gak percaya diri bakalan bantu dan belain, tapi

kalau orang itu yang ngak mau ya udah biarin aja”.

6. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan agar mencapai kesuksesan. Berdasarkan hasil wawancara, AI dan IAF menunjukkan keyakinan terhadap diri mereka bahwa mereka mampu untuk menyelesaikan setiap persoalan yang ada. AI menyakini bahwa setiap masalah yang muncul dapat selalu dihadapi dan diselesaikan, dengan prinsip yang selalu dipegangnya, yaitu Allah telah mempunyai rencana dan tugas manusia adalah menjalankannya.

“Ooh, In Syaa Allah. Selama ini abang kalau ngadapin masalah In Syaa Allah selalu abang selesaikan dan Alhamdulillah selesai semua”.

Hal yang sama juga dijelaskan oleh IAF akan keyakinannya yang kuat dalam menyelesaikan suatu masalah. IAF berpikir bahwa manusia memiliki Allah dan seberat apapun masalah yang diberikan pasti ada solusinya, sehingga masalah tersebut bisa terselesaikan pada waktunya.

“Apapun masalahnya yang perlu dilakukan hanya sedikit bertahan kak dan cari solusinya, apapun itu, soalnya Tuhan ada di dekat kita. Jadi, akan selesai juga kok”.

7. Pencapaian atau Peningkatan Aspek Positif

Menurut Reivich dan Shatte (2002), individu yang resilien adalah mereka yang mampu untuk meningkatkan aspek positif yang dimilikinya, sehingga dapat memperluas zona aman, selalu

mencoba hal-hal baru meskipun dengan keterbatasan, serta mampu menjalin hubungan yang baik dengan individu lainnya. Hal ini juga tercermin dari hasil wawancara AI dan IAF, yang menjelaskan bahwa mereka mampu untuk mengembangkan potensi yang mereka miliki meskipun dengan keterbatasan fisik. Hal ini terlihat dari pencapaian non-akademik yang telah mereka raih, AI menjabat sebagai ketua NPCI Kota Padang sejak 2019, menjadi atlet atletik *no-filed*, mengirim banyak atlet disabilitas untuk pertandingan ke Papua, serta mengadakan pertandingan catur pertama bagi NPCI Kota Padang. Saat ini AI juga ingin mencoba olahraga baru yaitu, *para climbing*, yaitu olahraga mengayuh sepeda khusus untuk disabilitas dengan menggunakan tangan.

“Setelah jadi disabilitas malah nambah banyak pencapaian yang abang raih, seperti bisa tamat S1 dan S2, menjabat sebagai ketua NPCI Kota Padang, memperoleh tiga medali emas PEPAROV tahun 2019 untuk olahraga atletik”.

IAF juga melakukan hal serupa. Saat ini, IAF adalah mahasiswa semester tiga di Universitas Andalas dan aktif terlibat dalam berbagai kepanitiaan kampus, salah satunya sebagai koordinator lapangan untuk pengkaderan mahasiswa baru tahun 2023. IAF juga aktif mengikuti kegiatan di luar kampus, seperti menjadi MC. Sebagai salah satu atlet tunadaksa non-bawaan IAF pernah berpartisipasi dalam kejuaraan bulutangkis tingkat nasional di Kota Solo.

“Iyo, kalau dari pencak silat IAF pernah ikut Kejurcap, Popda sama O2SN, tapi kalau untuk

bulutangkis baru satu kali kak yaitu ikut kejuaraan nasional untuk atlet bulutangkis disabilitas di Kota Solo”.

Menurut Overall, Jessica, dan Barbara (2006), terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi resiliensi individu, yaitu:

1. Faktor Individual

AI merupakan korban kecelakaan lalu lintas yang mengakibatkan kedua kakinya lumpuh total. Awalnya, AI mengalami depresi dan beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri, tetapi selalu gagal. Kemudian, AI mulai menyadari bahwa masih ada hal-hal yang perlu AI kerjakan di dunia ini, termasuk membantu orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat dorongan dari dalam diri AI yang berkaitan dengan aspek spiritual, sehingga mampu membentuk resiliensi, dan keterbatasan tersebut tidak menghambat potensi yang dimilikinya.

“Dengan tiga kali percobaan bunuh diri itu gagal, abang berpikir pasti Tuhan punya sesuatu buat yang harus saya lakukan kepada orang lain, tugas saya di dunia belum selesai”.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmat (2003) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki religiusitas yang tinggi dianggap memiliki pedoman dalam merespon kehidupan dan daya tahan yang lebih baik dalam mengelola permasalahan yang sedang dihadapi.

IAF adalah atlet tunadaksa non-bawaan yang mengalami amputasi pada lengan kirinya saat SMA tahun 2018. Sebelum menjalani amputasi, IAF mengalami depresi. Namun, setelah setuju untuk operasi IAF mulai menyadari bahwa ketakutan-ketakutan

yang selalu muncul dalam pikirannya ternyata tidak pernah terjadi. Kesadaran ini mendorong IAF untuk bangkit dan menyadari bahwa dirinya masih memiliki banyak potensi yang bisa dikembangkan. IAF mulai mencari informasi lebih banyak mengenai NPCI dan bergabung di dalamnya. Selain itu, IAF juga berusaha untuk mengontrol pikirannya dari hal-hal negatif, seperti tidak terlalu memikirkan hal-hal yang belum terjadi.

“IAF ngak mau rugi seperti orang lain yang bunuh diri atau lainnya. IAF juga yakin kalau apapun yang terjadi pasti ada sesuatu yang baru akan muncul dan akan terjadi”.

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Masykur (2020), yang menyatakan bahwa dukungan internal individu dalam melakukan resiliensi berasal dari kemampuan mereka dalam melakukan *coping stres* atau cara individu untuk mengurangi stres yang dialaminya.

2. Dukungan Keluarga

Dukungan dari keluarga juga diterima oleh AI, yang membantu mempercepat proses resiliensinya. Hal ini terlihat dari keluarga AI yang terus menemani dan mendukung pengobatan untuk mengembalikan kondisi kakinya. Dukungan secara tidak langsung juga diterima AI dari keluarganya dalam bentuk pendidikan, mengingat keluarga AI terdiri dari orang-orang yang berpendidikan tinggi. Ibu AI adalah seorang profesor dan guru besar di UNP, sementara adik AI adalah seorang dokter yang telah memperoleh gelar MARS. Hal ini memacu AI untuk menyelesaikan S2 dan berkeinginan melanjutkan pendidikan hingga S3.

“Aaa kebetulan lingkungan di rumah abang ... adek abang udah

MARS, mama abang kebetulan profesor. Jadi gimana ya. Ketika di rumah orangnya kayak gitu terpaksa kita harus meningkatkan integritas”.

Di sisi lain, IAF juga mendapat dukungan dari ibunya saat dirinya merasa tidak lagi berguna karena telah kehilangan lengan kirinya. Ibu IAF selalu mengingatkannya untuk bersabar dan tidak meminta IAF untuk menahan emosinya saat mengalami depresi. IAF juga mendapat dukungan dari neneknya ketika anggota keluarga lain menyalahkan keputusannya untuk mengikuti perlombaan pencak silat yang mengakibatkan lengannya patah hingga harus diamputasi.

“Sebelum dioperasi itu IAF stres berat kak sampai teriak-teriak di kamar, tapi ibu ngak marah dan ngertiin juga. Ibu bilang ... luapin aja semuanya dan sabar. Keluarga besar juga terutama nenek”.

Pernyataan kedua subjek tersebut sangat sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Masykur (2020), bahwa keluarga memiliki peran yang sangat besar bagi individu untuk mempercepat proses resiliensi karena keluarga merupakan bagian terdekat dari individu tersebut.

3. Faktor Eksternal

Saat AI menjadi tunadaksa, ia pernah menjadi bahan candaan bagi teman-temannya. AI menyelesaikan permasalahan tersebut dengan cara memutus kontak dan menjalin pertemanan dengan orang-orang baru yang belum mengenalnya sebelumnya. AI juga lebih banyak berkumpul dan berbagi informasi dengan penyandang disabilitas lain karena merasa mereka memiliki nasib yang sama. AI juga

mengungkapkan bahwa dukungan dan masukan atau nasehat yang diberikan oleh orang-orang penyandang disabilitas lebih berpengaruh dan dapat diterima dengan baik dibandingkan dengan dari non-disabilitas.

“Terutama dari teman-teman sesama disabilitas atau senasib. Kalau non disabilitas yang kasih masukan ke kita itu bakalan membal, tapi kalau sesama disabilitas itu bisa diterima dengan baik”.

IAF juga menjelaskan hal yang sama, bahwa lingkungan eksternal sangat memiliki pengaruh yang besar bagi dirinya. Saat IAF pertama kali bergabung dengan NPCI Kota Padang, ia mulai menyadari bahwa masih banyak penyandang disabilitas lain yang memiliki kondisi lebih parah darinya, tetapi bisa berprestasi dan mengembangkan bakat yang mereka miliki. IAF juga selalu mengingat kalimat dokter yang menanganinya saat operasi untuk tidak menyia-nyiakkan waktu meskipun kondisi fisiknya yang tidak lagi sama.

“Semangat dan syukur itu semakin bertambah semenjak gabung NPCI dan lewat NPCI ini IAF bisa melihat dunia”.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fuyadi dan Nugraha (2017), bahwa *companions support* atau dukungan orang lain baik sesama komunitas ataupun tidak, memiliki pengaruh yang besar dalam mengembangkan resiliensi individu. Ini berarti semakin banyak dukungan yang diterima, maka semakin baik dan cepat proses resiliensi seseorang

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kedua subjek belum

termasuk dalam kategori individu yang resilien. Hal ini disebabkan oleh beberapa aspek resiliensi yang belum terpenuhi atau tidak dimiliki oleh subjek. Berdasarkan teori Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh aspek resiliensi, sedangkan subjek hanya memiliki empat dari tujuh aspek tersebut, yaitu:

1. Menganalisis Masalah. AI dan IAF termasuk individu yang mampu menganalisis atau mengidentifikasi permasalahan yang muncul sehingga memudahkan mereka dalam mencari solusi.
2. Empati. Rasa peduli terhadap penyandang disabilitas membuat AI mampu memimpin komunitas NPCI Kota Padang untuk kedua kalinya. Begitu juga dengan IAF yang tidak segan menolong temannya yang menjadi korban perundungan di lingkungan perkuliahan.
3. Efikasi Diri. Keterbatasan yang dimiliki subjek tidak membuat mereka menyerah. AI dan IAF memiliki keyakinan yang tinggi bahwa setiap permasalahan yang ada dapat mereka selesaikan dengan kemampuan yang dimiliki.
4. Pencapaian atau Peningkatan Aspek Positif. AI dan IAF menjadi lebih berprestasi setelah menjadi disabilitas, bukan hanya di bidang akademik tetapi juga dalam hal bidang non-akademik. Ini membuktikan bahwa keterbatasan tidak membuat AI dan IAF menyerah dan mengubur bakat yang mereka miliki.

Sedangkan tiga aspek resiliensi yang tidak dimiliki oleh AI dan IAF adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi. AI cenderung memutuskan kontak dengan orang-orang yang menjadikan kondisinya sebagai bahan candaan. Begitu juga dengan IAF, yang akan kesal dan

tidak menghiraukan orang-orang yang memandang rendah dirinya.

2. Mengontrol Impuls. AI lebih memilih untuk bersosialisasi dengan sesama penyandang disabilitas lainnya. Sedangkan IAF mampu untuk berinteraksi dengan siapa pun.
3. Optimis. IAF masih memiliki keraguan untuk bisa mewujudkan mimpi-mimpinya dengan kondisinya saat ini. Sedangkan AI menunjukkan sikap optimis yang terlihat dari keinginannya untuk melanjutkan kuliah hingga S3.

Faktor-faktor yang memengaruhi proses resiliensi pada AI dan IAF adalah:

1. Faktor Individu. AI dan IAF yang memiliki keinginan yang kuat untuk bangkit, tidak menyerah dengan keadaan serta adanya dorongan spiritual.
2. Faktor Keluarga. Dukungan dari keluarga yang secara tidak langsung membuat AI dan IAF meningkatkan potensi yang mereka dimiliki salah satunya, yaitu menjadi atlet tunadaksa.
3. Faktor Eksternal. Dukungan yang diberikan oleh atlet disabilitas NPCI Kota Padang. AI dan IAF menyadari bahwa dukungan dari sesama penyandang disabilitas memiliki dampak yang sangat positif dibandingkan dengan dukungan dari non-disabilitas. Hal ini disebabkan oleh perasaan bahwa mereka memiliki nasib yang sama dengan penyandang disabilitas lainnya, sehingga saran dan dukungannya lebih bisa untuk mereka diterima.

Referensi

Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Penceraian Orangtua.

Jurnal Riset Bimbingan Dan Konseling, 3(2).

Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yayasan Mitra Netra.

Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating A Future: A Study Of Resiliensi In Suicidal Female Adolescents. *Journal Pf Counseling & Development*, 84(4).

Febriani, I. (2018). Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Tunadaksa. *Jurnal Psikoborneo*, 6(1), 150–157.

Fuyadi, F. G., & Nugraha, S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Tunadaksa karena Kecelakaan. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 3(2), 857–862.

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Kencana.

Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Salemba Humanika.

Jarmitia, S., Sulistyani, A., Yulandari, N., Tatar, F. M., & Santoso, H. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Penyandang Disabilitas Fisik di SLB Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikosamedia*, 1(1).

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Qomariyah, N., & Nurwidawati, D. (2017). Perbedaan Resiliensi pada Tunadaksa Ditinjau dari Perbedaan Usia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 130–135.

Rahmawati, J. L. (2019). Hubungan antar Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Disabilitas. *Jurnal Psikologi*.

Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Agama*. PT. Mizan Pustaka.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resiliensi Factor*. Three Rivers Press.

Somantri, T. S. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. PT. Refika Aditama.

Utami, E. L., & Masyukur, A. M. (2020). Pengalaman Proses Menuju Resiliensi pada Terpidana Kasus Narkotika. *Jurnal Empati*, 8(4), 133–147.