

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makna hidup merupakan sesuatu yang di rasa berharga dan memiliki nilai yang istimewa bagi setiap individu. Hidup akan menjadi berarti dan berharga ketika seseorang mampu menemukan makna di dalamnya. Ada beberapa hal yang harus diraih dalam mencari makna hidup ini, yang sering disebut sebagai tujuan hidup. Banyak orang tidak menyadari tujuan hidup mereka karena seringkali tujuan tersebut tersembunyi dan sulit dipahami dalam kehidupan sehari-hari. Apabila individu berhasil mendapatkan makna dalam hidupnya, maka akan merasakan kebahagiaan dengan mencapai tujuan hidupnya.¹

Viktor Frankl menjelaskan bahwa makna hidup memiliki sifat objektif karena ada dan dialami dalam kehidupan, namun Frankl juga menegaskan pentingnya melihat makna hidup sebagai sesuatu yang subjektif karena terkait erat dengan relasi individu dengan pengalaman hidupnya. Frankl berpendapat bahwa makna hidup bersifat personal dan dapat berganti dengan berjalannya waktu dalam perubahan situasi di kehidupan seseorang. Setiap individu seakan diminta untuk menemukan makna hidupnya dalam setiap situasi, dan responsnya bukan hanya diekspresikan dalam ucapan, namun melalui tindakan. juga²

Schultz berpendapat makna hidup merupakan salah satu hal fundamental yang memberikan tujuan dan maksud pada keberadaan seseorang. Dalam pandangannya, memiliki makna hidup memungkinkan seseorang untuk menjadi manusia yang utuh, dengan kesadaran akan nilai-nilai yang penting bagi dirinya sendiri serta kontribusinya pada dunia di sekitarnya. Menurut Schultz cara seseorang menerima nasib dan keberanian mereka dalam menghadapi penderitaan juga merupakan bagian integral dari keberadaannya. Bagaimana seseorang menyikapi segala tantangan, kesulitan, dan penderitaan yang mereka hadapi menunjukkan kedalaman karakter dan ketangguhan mental mereka. Sikap yang teguh dan keberanian yang ditunjukkan dalam menghadapi

¹ Bastaman, *Logoterapi Psikologi Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Makna Hidup* Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007, 45.

² Viktor E Frankl, *Man's Search For Meaning*, ed. by Haris Priyatna and others. Jakarta Selatan: Noura Books, 2017. 135 .

penderitaan dapat memberikan arti dan makna yang lebih besar pada hidup seseorang.³

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian makna hidup terdiri dari beberapa komponen, yaitu; a) *self insight* atau pemahaman diri: kesadaran tentang kondisi yang kurang baik pada masa sekarang dan usaha untuk memperbaiki untuk masa depan. b) *the meaning of life* atau makna hidup: nilai-nilai penting yang menjadi tujuan hidup dan panduan yang harus terpenuhi. c) *changing attitude* atau perubahan sikap: mengubah sikap yang tidak tepat menjadi lebih sesuai untuk menghadapi permasalahan. d) *self commitment* atau komitmen diri: memiliki tekad yang tinggi untuk memenuhi makna hidup yang sudah ditetapkan. e) *directed activities* atau kegiatan yang terarah: dapat dilaksanakan melalui pengembangan minat, potensi, dan kegiatan positif. f) *social support* atau dukungan sosial: dukungan dari seseorang yang dipercaya dan berkenan membantu jika diperlukan.⁴

Terdapat penelitian yang berjudul “Kebermaknaan Hidup pada Wanita Lanjut Usia yang Memilih Tinggal Sendiri”, penelitian tersebut memberikan gambaran kehidupan seorang wanita lanjut usia yang memilih tinggal sendiri, berdasarkan pembahasan yang dilakukan kepada subjek, mereka mengungkapkan bahwa alasan memilih untuk tinggal sendiri adalah karena ingin merasa nyaman, memiliki kebebasan untuk mengatur hidup mereka sendiri, hidup secara mandiri tidak bergantung pada orang lain, menghindari merepotkan orang lain, dan menghindari konflik dengan anak-anak mereka. Kehilangan pasangan hidup merupakan peristiwa yang sangat berat dan sering kali membuat wanita lanjut usia merasakan kehilangan makna dalam hidup mereka. Ketidakbermaknaan tersebut dapat tercermin dalam perilaku yang lebih sensitif. Namun, melalui interaksi sosial dengan berbagai kegiatan yang bermakna, wanita lanjut usia dapat menemukan kembali makna dan tujuan hidup mereka. Mereka dapat merasakan kebahagiaan jika dapat memberi kebermaknaan dan kebermanfaatan pada orang-orang di terdekat

³ Putri Rembulan, "Hubungan Konsep Diri Dengan Makna Hidup Pada Pekerja Seks Komersial (Psk) Yang Menjalani Rehabilitasi Dipanti Sosial Bina Karya Wanita Harapan Mulia". Jakarta Barat. Psikologi Kreatif Inovatif. 2022, 26–36.

⁴ Bastaman *Logoterapi Psikologi Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Makna Hidup* Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007, 45.

mereka melalui partisipasi aktif dalam peran sosial dan aktivitas-aktivitas yang bermakna.⁵

Pemaparan dari hasil penelitian di atas mampu memberikan refleksi bahwa seseorang diberikan kebebasan dalam menentukan makna hidupnya untuk mencapai taraf kebahagiaan. Menurut Frankl, kebahagiaan bukanlah hal yang terjadi secara tiba-tiba, namun merupakan hasil dari menemukan makna hidup dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Orang yang telah berhasil dalam hal ini akan merasakan kehidupan yang bermakna, dengan kebahagiaan sebagai hadiahnya. Namun, bagi mereka yang gagal mencapai motivasi ini, akan merasakan kekecewaan dan merasa bahwa hidup mereka tidak berarti.⁶

Konsep penting dari makna hidup adalah seorang individu dapat menghadapi tantangan dalam kehidupannya dengan mengoptimalkan potensi keunikannya. Salah satu situasi yang dapat membantu manusia menemukan makna hidup adalah melalui ujian hidup, yang dapat mengembangkan kesabaran dan rasa syukur dalam diri manusia sehingga kehidupan yang sebelumnya tidak memiliki makna menjadi bermakna. Dengan menerapkan rasa sabar dan syukur merupakan salah satu bentuk ibadah manusia dengan Tuhannya.⁷

Makna hidup ditemukan melalui pengalaman pribadi dan penerimaan terhadap kondisi hidup yang ada. Dalam hal ini, penerimaan diri merupakan langkah penting untuk menemukan makna hidup, karena hanya dengan menerima siapa kita sebenarnya, kita dapat membangun fondasi yang kuat untuk menjalani hidup dengan tujuan dan kebahagiaan. Penerimaan diri menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebermaknaan hidup. Hal ini berarti bahwa semakin individu dapat menerima kekurangan dirinya, semakin meningkat pula rasa kebermaknaan hidup dalam dirinya.

Penerimaan diri menurut Germen adalah kemampuan individu untuk mengembangkan pandangan positif tentang siapa mereka sebenarnya. Ini bukan sesuatu yang datang dengan sendirinya, tetapi

⁵ Syifa Afanin Azzah Ciptasari, Rin Widya Agustin dan Arif Tri Setyanto, "*Kebermaknaan Hidup Pada Wanita Lanjut Usia Yang Memilih Tinggal Sendiri (Studi Kasus)*", *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5.1 (2023), 168–190 .

⁶ Viktor E Frankl, *Man's Search For Meaning*, ed. by Haris Priyatna and others. Jakarta Selatan: Noura Books, 2017. 184.

⁷ Haiza Sri Qoriah and Y. T. Ningsih, "*Gambaran Makna Hidup Pada Beberapa Kalangan Masyarakat Di Indonesia (Sebuah Kajian Literatur)*" *Jurnal Riset Psikologi*. 2020, 13.

harus diperoleh melalui upaya yang dikembangkan oleh individu.⁸ Dalam hal ini, penerimaan diri mencakup pemahaman yang mendalam tentang siapa mereka sebenarnya, termasuk kelebihan, kelemahan, nilai-nilai, minat, dan potensi yang dimiliki. Penerimaan diri berarti tidak mengabaikan atau menyembunyikan bagian-bagian dari diri yang mungkin dianggap kurang sempurna atau tidak ideal, melainkan menerima keseluruhan diri dengan segala kebaikan dan kekurangannya.⁹

Hurlock menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima semua aspek dari diri sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihan. Ini memungkinkan seseorang menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara yang logis, tanpa menimbulkan perasaan negatif seperti permusuhan, rendah diri, malu, atau ketidakamanan.¹⁰ Penerimaan diri memungkinkan individu untuk melihat kekurangan mereka sebagai bagian yang alami dan bukan sebagai sesuatu yang harus dipermalukan atau disembunyikan. Sebaliknya, mereka akan fokus untuk mengembangkan kelebihan dan meningkatkan diri mereka tanpa menjadi terlalu terpengaruh oleh pandangan negatif orang lain. Dalam situasi yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan dapat menjalani proses berpikir yang lebih obyektif dan realistis. Mereka dapat mengevaluasi masalah dengan lebih bijaksana dan mencari solusi yang tepat, tanpa terbawa oleh emosi negatif yang dapat menghambat pengambilan keputusan yang baik.

Terdapat empat aspek penerimaan diri yaitu keyakinan pada kemampuan dan sikap optimis menghadapi kehidupan, berpikir positif tentang dirinya, tidak beranggapan bahwa orang lain menolak keberadaan dirinya, dan menganggap bahwa dirinya sangat berharga sebagai manusia yang setara dengan orang lain. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi tidak merasa malu atau hanya memperhatikan diri sendiri. Mereka juga bertanggung jawab atas perilaku mereka dengan empat tanggung jawab yang melekat padanya, serta bertindak sesuai dengan norma-norma yang ada.

⁸ Andi Maman Anugrah, "Gambaran Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus" 2018. 13.

⁹ Lena Kornyeveva and Klaus Boehnke. "The Role of Self-Acceptance in Authoritarian Personality Formation: Reintroducing a Psychodynamic Perspective into Authoritarianism Research" *Psychoanalytic Psychology*. 2013. 232–246.

¹⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi ke 5 (Semarang: Jurnal Ilmu Perpustakaan, 2020).

Mereka mampu menerima pujian serta kritik dengan objektif, tanpa menyalahkan diri atas keterbatasannya atau menyangkal kelebihan yang dimiliki.¹¹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ida Ayu Karina dan David Hizkia Tobing tentang penerimaan diri pada Perempuan Bali pengidap HIV-AIDS ditemukan bahwa perempuan Bali yang mengidap HIV-AIDS memiliki sembilan aspek penerimaan diri. Terdapat beberapa aspek yang mencakup sikap yang senantiasa bersyukur, optimis, dan berusaha melakukan yang terbaik, penghargaan terhadap diri sendiri, membuktikan nilai diri merasa memiliki hak dan sejajar dengan orang lain, tidak ingin diperlakukan secara berbeda, keinginan untuk membantu dan berbagi kepada orang lain, introspeksi diri, serta mendekatkan diri dengan Tuhan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sejumlah faktor mempengaruhi pandangan diri perempuan Bali yang menderita HIV-AIDS, termasuk risiko penularan HIV-AIDS, agama, dan kasta. Faktor-faktor ini memengaruhi cara perempuan Bali menghindari perasaan aneh atau penolakan, mengatasi rasa malu atau egosentris, dan menghargai kelebihan yang dimiliki serta tidak menyalahkan diri atas keterbatasan.¹²

Dari hasil pemaparan penelitian di atas mampu memberikan gambaran bahwa setiap individu berhak untuk dihargai dan didukung untuk dapat menerima kondisi hidupnya terlepas dari kondisi atau penyakit yang mereka hadapi. Kehadiran dan dukungan dari orang sekitar atau masyarakat dapat membantu individu merasa lebih diterima, menjaga martabat dan harga diri mereka serta memberikan kesempatan untuk dapat berkontribusi dan berbagai dengan orang lain. Selain itu, pemahaman dan kedekatan spiritual termasuk yang hal penting di dalam proses penerimaan diri sehingga mereka memiliki ketahanan emosional yang kuat dalam menghadapi ujian hidup.

Ketika individu berada pada titik penerimaan diri, maka mereka memiliki pandangan yang lebih optimis dan antusias terhadap masa depan. Namun, proses terhadap penerimaan diri tidaklah mudah. Seperti halnya yang terjadi pada penyandang tunadaksa. Istilah tuna daksa berasal dari kata "tuna" yang berarti kurang dan "daksa" yang

¹¹ Luh Putu Shanti Kusumaningsih, 'Penerimaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Status Narapidana', *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9.3 (2020), 234–242.

¹² I Ida Ayu, Karina Putri, and Hizkia Tobing, "Gambaran Penerimaan Diri Pada Perempuan Bali Pengidap HIV-AIDS" 2013, 21–32.

berarti tubuh, sehingga dapat diartikan bahwa tunadaksa merujuk pada kondisi ketidaksempurnaan fisik atau kekurangan anggota tubuh. Tunadaksa adalah kondisi fisik atau ketidakcakapan tubuh yang melibatkan cacat tubuh secara umum. Dalam pengertian umum, tuna daksa mengacu pada ketidakmampuan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh secara normal.¹³

Penyandang tunadaksa sering mengalami berbagai hambatan dalam kehidupan mereka yang dapat mengakibatkan dampak psikologis yang signifikan. Salah satu hambatan yang paling umum adalah diskriminasi dari masyarakat. Mereka sering kali dianggap tidak normal atau kurang mampu dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga mereka merasa terpinggirkan dan tidak diterima secara sosial. Selain itu, akses terhadap fasilitas umum juga menjadi masalah bagi penyandang tunadaksa. Fasilitas seperti transportasi, tempat umum, dan sarana publik seringkali tidak ramah bagi mereka, sehingga membuat mereka sulit untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan mandiri.

Keterbatasan akses terhadap pekerjaan juga merupakan kendala besar bagi penyandang tunadaksa. Banyak perusahaan yang masih enggan memberikan kesempatan kerja kepada mereka akibat anggapan bahwa mereka tidak mampu melakukan tugas yang diperlukan. Hal ini menyebabkan penyandang tunadaksa sulit untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minat mereka, sehingga menghambat pengembangan karier dan kemandirian ekonomi. Semua hambatan ini memberikan dampak negatif terhadap pandangan diri penyandang tunadaksa. Mereka sering merasa berbeda dan kurang dihargai oleh masyarakat, yang dapat memunculkan pemikiran negatif tentang diri sendiri. Rasa inferioritas dan ketidakberdayaan sering kali muncul, sehingga menyulitkan mereka untuk menerima kondisi diri mereka dan mencapai potensi terbaik.¹⁴

Seseorang yang mempunyai makna hidup yang jelas dan kuat akan mampu menghadapi segala tantangan hidup dengan sikap tanggung jawab yang tinggi. Mereka menyadari bahwa hidup ini penuh dengan rintangan dan kesulitan, namun mereka tidak lantas menyerah atau menghindarinya. Sebaliknya, seseorang yang

¹³ Jati Rinarki Atmaja, *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, 2009th edn (Semarang: Jurnal Ilmu Perpustakaan, 2020).

¹⁴ Leoni Dwi Andini, 'Hubungan Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Penderita Tuna Daksa', *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Penderita Tuna Daksa*, 2020.

mempunyai makna hidup akan berjuang untuk melalui setiap hambatan dengan penuh tekad dan keberanian. Mereka menyadari bahwa setiap perjuangan adalah bagian penting dari perjalanan hidup mereka menuju pencapaian tujuan dan makna hidup yang mereka cari. Selain itu, individu yang memiliki makna hidup juga mampu bertahan dengan sikap optimis yang kuat. Mereka memiliki keyakinan bahwa setiap perjalanan hidup memiliki arti dan tujuan tertentu, meskipun saat ini mereka sedang menghadapi masa sulit atau keadaan yang tidak ideal. Dengan optimisme yang tinggi, individu ini dapat mencari peluang dan solusi dalam setiap situasi yang dihadapi. Mereka tidak terfokus pada kesulitan atau kegagalan, melainkan pada kemungkinan-kemungkinan baru yang dapat muncul dari setiap pengalaman dan tantangan yang dihadapi.¹⁵ Penelitian mengenai hubungan antara makna hidup dengan penerimaan diri pada tunadaksa memiliki kepentingan yang besar dalam memahami kualitas hidup dan kesejahteraan individu yang mengalami kondisi tersebut. Oleh karena itu, penulis akan mengambil judul tentang “Hubungan Antara Makna Hidup dengan Penerimaan Diri pada Penyandang Tunadaksa di Kabupaten Kudus.”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat makna hidup pada penyandang disabilitas tunadaksa di Kabupaten Kudus?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri pada penyandang disabilitas tunadaksa di Kabupaten Kudus?
3. Apakah terdapat hubungan antara makna hidup dengan penerimaan diri pada penyandang disabilitas tunadaksa di Kabupaten Kudus?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat makna hidup pada penyandang disabilitas tunadaksa di Kabupaten Kudus.
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada penyandang disabilitas tunadaksa di Kabupaten Kudus.
3. Untuk mengetahui hubungan antara makna hidup dengan penerimaan diri pada penyandang disabilitas tunadaksa di Kabupaten Kudus.

¹⁵ Laelatus Syifa Sari, Agustina Aliyya Irsalina Nafi, Rin Widya Agustin, "Proses Pencapaian Kebermaknaan Hidup Penyandang Tuna Daksa Karena Kecelakaan", *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3.1 (2020), 100–126.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Peneliti berharap karya tulis ilmiah ini mampu memberikan kontribusi baru dalam pengembangan teori psikologi tentang makna hidup dan penerimaan diri, khususnya pada populasi penyandang disabilitas tunadaksa. Temuan pada penelitian ini dapat memperluas pemahaman terkait faktor-faktor yang mempengaruhi makna hidup dan penerimaan diri pada penyandang disabilitas tunadaksa.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, pengembangan inovasi dalam bimbingan dan konseling dan peningkatan kebijakan sosial.

a. Bagi masyarakat

Temuan penelitian ini memiliki potensi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran di kalangan masyarakat mengenai pengalaman hidup penyandang tuna daksa. Informasi ini dapat digunakan untuk mengurangi stigma sosial dan diskriminasi terhadap penyandang tuna daksa, serta membantu masyarakat umum dalam memahami tantangan dan potensi mereka.

b. Bagi konselor

Penelitian ini dapat membantu mengembangkan inovasi dalam bidang bimbingan dan konseling dengan fokus pada penyandang tuna daksa. Temuan penelitian dapat menjadi panduan bagi para profesional dalam memperkuat keterampilan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan makna hidup dan penerimaan diri pada populasi tersebut.

c. Bagi pemangku kebijakan

Temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pembuatan kebijakan sosial yang berorientasi pada inklusi dan kesejahteraan penyandang tuna daksa. Informasi ini dapat digunakan untuk memperbaiki kebijakan yang ada dan mengidentifikasi langkah-langkah baru untuk meningkatkan kehidupan masyarakat penyandang tunadaksa di Kabupaten Kudus.

E. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penjelasan, pemahaman, dan analisis inti permasalahan yang akan dibahas, struktur penulisan skripsi ini telah disusun sebagai berikut:

1. Bagian awal

Bagian yang mendahului isi utama penulisan ini mencakup halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, motto, persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan daftar gambar.

2. Bagian isi

Pada penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu:

BAB I : Pendahuluan

Bagian ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori

Bagian ini menguraikan teori-teori yang sesuai dengan objek kajian penelitian, penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis. Pada bagian teori yang diuraikan yakni teori mengenai makna hidup, penerimaan diri dan tunadaksa.

BAB III : Metode Penelitian

Bagian ini berisi uraian metode yang digunakan dalam penelitian yang mencakup pendekatan dan jenis penelitian, *setting penelitian*, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrument, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bagian ini memuat gambaran umum lokasi penelitian dan subjek penelitian, pemaparan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan pengolahan data beserta interpretasinya dan pembahasan dari hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori-teori yang relevan.

BAB V : Penutup

Dalam bab penutup memuat tentang kesimpulan dan saran-saran.

3. Bagian akhir

Pada bagian akhir berisi daftar sumber rujukan yang dipakai peneliti serta dokumen-dokumen lain sebagai pelengkap dan penunjang penelitian.