

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Makna Hidup

a. Pengertian Makna Hidup

Makna hidup adalah tentang nilai-nilai yang dianggap penting bagi individu, karena ini memberikan arah dan tujuan dalam hidup (*the purpose in life*). Kesuksesan dalam mencapainya akan membawa seseorang merasakan hidup yang bermakna dan akhirnya mendapatkan kebahagiaan (*happiness*). Sebenarnya, makna hidup dapat ditemukan dalam pengalaman hidup, baik pada situasi menyenangkan maupun tidak. Baik dalam kebahagiaan maupun penderitaan, makna hidup dapat ditemukan. Jika keinginan ini dapat terpenuhi, maka seseorang akan merasakan bahwa kehidupannya memiliki nilai, berharga, dan berarti (*meaningfull*). Namun, jika keinginan ini tidak tercapai, maka kehidupan akan terasa tanpa makna (*meaningless*).¹

Frankl berpendapat bahwa kebermaknaan hidup merupakan pemicu motivasi yang kuat bagi seseorang untuk terlibat dalam aktivitas yang memberikan manfaat. Hidup yang bermanfaat terwujud saat dapat terus memberikan makna kepada dirinya sendiri dan orang lain. Makna hidup dianggap penting dan berharga yang diyakini sebagai suatu hal yang benar, serta dijadikan tujuan hidup. Makna hidup bisa berasal dari cita-cita untuk meraih kesuksesan dan keinginan untuk bertahan dalam hidup.²

Menurut Kruger, makna hidup adalah "*manner*" suatu gaya atau cara yang digunakan individu dalam menghadapi kehidupan dan menunjukkan eksistensinya. Pendekatan seseorang pada kehidupannya sendiri beragam dan unik. Ketika seseorang mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi, mereka akan lebih fokus pada pencarian makna hidup. Hal ini memastikan bahwa pemahaman seseorang tentang kehidupan dapat berbeda dengan orang lain.³

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. 184.

³ Junaedi, "*Makna Hidup Pada Mantan Pengguna Napza*", Universitas Guna Darma, 2019.

Menurut Schultz, makna hidup adalah memberikan tujuan kepada seseorang dan memberikan maksud bagi keberadaannya agar menjadi manusia yang utuh. Schultz juga berpendapat bahwa keberadaan seorang individu terletak pada cara mereka menerima nasib dan keberanian mereka dalam menghadapi cobaan dalam hidupnya. Schultz juga menyatakan bahwa bekerja dapat menjadi cara bagi manusia untuk memaknai hidup mereka, karena melalui bekerja individu dapat mengaktualisasikan diri mereka dan melampaui batasan diri.⁴

Bastaman mengemukakan bahwa makna hidup terletak pada hal-hal yang dianggap penting dan berharga dalam kehidupan seseorang. Hal ini memberikan nilai khusus dan seharusnya menjadi tujuan hidup. Jika individu berhasil mencapainya, maka mereka akan merasa bahwa hidup mereka memiliki arti yang mendalam dan pada akhirnya merasakan kebahagiaan.⁵

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa makna hidup adalah hal-hal yang dianggap berharga dan penting oleh individu, yang memberikan nilai khusus, serta menjadi tujuan dalam kehidupan. Ketika tujuan tersebut tercapai, seseorang akan merasa hidup mereka memiliki makna dan akhirnya meraih kebahagiaan. Makna hidup dapat di temui dalam berbagai situasi pengalaman hidup, baik menyenangkan maupun penderitaan. Jika keinginan untuk mencapai makna hidup terpenuhi, seseorang akan merasakan bahwa kehidupannya memiliki nilai, berharga, dan berarti. Namun, jika keinginan ini tidak tercapai, maka kehidupan akan terasa tanpa makna.

b. Karakteristik Makna Hidup

Menurut Frankl, kehidupan bukanlah suatu keadaan yang kosong. Makna hidup dimulai dari adanya visi akan kehidupan, harapan, dan menjadi landasan mengapa seseorang harus terus hidup. Konsep makna hidup yang

⁴ 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*. 28.

⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*, ed. by Arief Subhan, (Jakarta: Paramadina, 2014), 78.

dikemukakan oleh Frankl memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:⁶

- 1) Makna hidup memiliki keunikan, kepersonalan, dan sifatnya sementara atau temporer

Apa yang dianggap berharga oleh individu tidak selalu memiliki makna yang sama bagi orang lain. Bahkan, hal yang dirasa berarti pada saat ini oleh individu tidak selalu memiliki makna yang sama pada waktu lain. Dalam konteks ini, makna hidup seseorang dan apa yang menjadi makna baginya cenderung bersifat eksklusif individual dan tidak sama dengan individu lainnya serta memungkinkan dapat berubah dari kapan saja.

- 2) Makna hidup memiliki karakteristik yang spesifik dan konkrit

Proses menemukan makna hidup bisa melalui dari pengalaman sehari-hari dan realitas kehidupan yang tidak hanya terkait dengan tujuan-tujuan idealis, prestasi akademik yang baik atau dari hasil pemikiran filosofis yang kreatif.

- 3) Makna hidup memberikan pedoman dan arah

Makna hidup memberikan panduan dan orientasi bagi aktivitas yang dilakukan sehingga memberikan tantangan dan daya tarik bagi seseorang untuk mencapainya. Setelah menemukan makna hidup dan tujuan hidup ditetapkan, individu merasa terdorong untuk mengambil tindakan dan mencapainya. Aktivitas yang dilakukan juga menjadi lebih terarah.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa makna hidup memiliki karakteristik yang unik, personal, dan sifatnya temporer. Makna hidup juga bersifat spesifik dan konkret, serta memberikan panduan dan arah bagi individu.

c. **Komponen-Komponen Makna Hidup**

Menurut Bastaman, ada beberapa komponen dan proses yang menjadi kunci keberhasilan dalam

⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*, ed. by Arief Subhan, (Jakarta: Paramadina, 2014), 136.

mengembangkan penghayatan hidup yang bermakna, yaitu sebagai berikut:⁷

- 1) *Self insight*: Pemahaman diri
Pemahaman diri, dalam arti meningkatnya kesadaran terhadap kondisi kurang baik individu pada masa sekarang dan adanya tekad yang tinggi untuk mengubahnya menuju situasi yang lebih baik. .
- 2) *The meaning of life*: Makna hidup
Makna hidup memiliki nilai-nilai penting di dalam kehidupan individu. Nilai-nilai tersebut muncul ketika seseorang menghadapi berbagai tantangan dan hambatan pada hidup yang dijalaninya. Nilai-nilai ini memiliki fungsi sebagai tujuan hidup yang harus dicapai dan menjadi arah bagi aktivitas sehari-hari individu tersebut.
- 3) *Changing attitude*: Perubahan sikap
Proses perubahan sikap melibatkan transformasi pandangan dan pendekatan seseorang dari yang tidak baik menjadi baik saat berhadapan dengan beragam permasalahan, situasi hidup, dan musibah yang tidak dapat dihindari.
- 4) *Commitment* :Keikatan diri
Komitmen personal terhadap pemahaman akan makna hidupnya dan mencapai tujuan hidup yang telah di tetapkannya.
- 5) *Directed activities*: Kegiatan terarah
Kegiatan terarah adalah upaya-upaya yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan sudah direncanakan untuk mengembangkan potensi positif yang dimiliki individu serta memanfaatkan hubungan antar pribadi guna mendukung pencapaian makna dan tujuan hidup.
- 6) *Social support*: Dukungan sosial
Terdapat individu atau keluarga yang dekat yang dapat diandalkan, dipercaya dan siap memberikan bantuan ketika dibutuhkan.

⁷ Diah Dinar Utami dan Farida Agus Setiawati, "Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau: Analisis Faktor Eksploratori Skala Makna Hidup", *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11.1 (2019), 32.

Keenam elemen tersebut adalah bagian penting dari satu proses keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan, di mana mereka berkontribusi dalam mengubah pemahaman hidup yang tidak memiliki makna menjadi memiliki makna yang saling terkait.

d. Proses Penemuan Makna Hidup

Frankl mengungkapkan bahwa individu yang sehat adalah individu yang dapat menemukan makna dalam hidupnya melalui penghayatan nilai-nilai manusiawi. Sedangkan faktor-faktor yang memiliki pengaruh terhadap makna hidup seseorang menurut perspektifnya adalah:

- 1) Tantangan dan penderitaan: penderitaan bukanlah penghalang untuk menemukan makna hidup, tetapi menjadi panggilan untuk mencari makna tersebut. Ketika seseorang menghadapi penderitaan atau tantangan hidup, individu memiliki kesempatan untuk merespons dengan pilihan yang bermakna.
- 2) Karya atau pencapaian: bekerja dengan tekun dan mencapai sesuatu yang bernilai adalah salah satu cara untuk menemukan makna hidup. Melalui karya atau pencapaian, seseorang dapat merasakan rasa pencapaian dan kepuasan yang memberikan makna dalam hidupnya.
- 3) Hubungan interpersonal: Hubungan dengan orang lain juga merupakan faktor penting dalam menemukan makna hidup. Menurut Frankl, cinta dan kepedulian terhadap orang lain dapat memberikan makna yang mendalam dalam hidup seseorang. Interaksi sosial dan kontribusi kepada komunitas juga dapat memberikan makna yang signifikan bagi individu.
- 4) Kesadaran akan nilai-nilai: Menyadari nilai-nilai yang penting dalam hidup juga merupakan faktor kunci dalam menemukan makna hidup. Setiap individu harus memiliki kesadaran yang jelas mengenai hal yang mereka anggap berharga dan penting dalam hidup mereka. Ini bisa melibatkan nilai-nilai seperti kebaikan, keadilan, kebenaran, dan keindahan.
- 5) Transendensi: Menurut Frankl, transendensi adalah kemampuan untuk melampaui diri sendiri dan terhubung dengan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Ini bisa mencakup koneksi spiritual dengan Tuhan atau entitas spiritual lainnya. Transendensi

memberikan dimensi vertikal dalam hidup yang membantu individu menemukan makna yang lebih tinggi.⁸

Dalam logoterapi, Frankl menyatakan bahwa ketika individu dapat mengintegrasikan faktor-faktor ini dalam kehidupan mereka, mereka dapat mencapai pemenuhan dan makna yang mendalam.

e. Makna Hidup dalam Perspektif Islam

Manusia adalah ciptaan Allah yang memiliki kedudukan paling tinggi di antara semua makhluk. Allah menciptakan manusia dengan tujuan yang luhur. Allah menginginkan agar manusia mengabdikan diri kepada-Nya, dan karena itu Allah memberikan dua tugas hidup yang harus dilakukan oleh manusia, yaitu sebagai berikut.⁹

1) Beribadah

Tugas utama dari penciptaan manusia adalah untuk menjadi hamba Allah atau melaksanakan ibadah kepada-Nya. Sesuai dengan pernyataan yang terdapat dalam Al-Qur'an pada surat Az-Zariyat ayat 56, Allah berfirman¹⁰;

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”¹¹

Ibadah mengacu pada pengabdian diri sepenuhnya kepada Allah, dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Ibadah dalam konteks yang lebih sempit merujuk pada tindakan ibadah ritus seperti salat, zakat, puasa, haji, dan zikir, yang dilakukan dengan pemahaman yang

⁸ Viktor Emil Frankl, *Man's Search For Meaning*, ed. by Haris Priyatna and others. Jakarta Selatan: Noura Books, 2017.

⁹ Nida Shofiyah and others, 'Tujuan Penciptaan Manusia Dalam Kajian Al-Quran', *ZAD Al-Mufassirin*, 5.1 (2023), 1–17 <<https://doi.org/10.55759/zam.v5i1.54>>.

¹⁰ Fuad Nashori. "Perspektif Psikologi Islami Tentang Manusia Suatu Pandangan Dasar", *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2.4 (1997), 21–27 .

¹¹ QS. Az-Zariyat (51):56.

mendalam. Dengan mematuhi perintah Allah, manusia akan cenderung mendapatkan kasih sayang-Nya dan menjauhi perbuatan jahat dan tercela.

2) Khalifah

Tujuan diciptakannya manusia adalah agar mereka menjadi pemimpin di muka bumi, Allah berfirman pada surat Al-Baqarah ayat 30:

وَأِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ
الدِّمَاءَ وَيَحْنُ نُسْتَحِبُّ بِحَمْدِكَ وَتُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat-Nya, 'Aku akan menjadikan seorang khalifah di bumi.' Malaikat-malaikat itu berkata, 'Apakah Engkau akan menjadikan seseorang yang akan merusak dan menumpahkan darah di sana, padahal kami senantiasa bertasbih memuji-Mu dan mengagungkan nama-Mu?' Allah berfirman, 'Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kalian ketahui.’”¹²

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa pengabdian manusia kepada Allah harus dilakukan dalam dua bentuk. Pertama, dalam bentuk vertikal yaitu sebagai hamba yang wajib menyembah Sang Pencipta. Kedua, dalam bentuk horizontal yaitu sebagai wakil Allah di dunia ini. Dalam tugas sebagai khalifah, manusia memiliki tanggung jawab untuk melakukan segala sesuatu yang memberikan manfaat baik bagi diri sendiri, sesama manusia, dan juga alam semesta.

Allah memberikan dua tugas utama kepada manusia sebagai bukti bahwa setiap ciptaan-Nya memiliki tujuan yang spesifik. Dalam menjalankan kedua tugas tersebut, setiap individu memiliki cara yang unik dan berbeda satu sama lain. Hal ini menyebabkan setiap manusia memiliki interpretasi yang berbeda mengenai arti hidup.

Banyak tema dalam kebermaknaan hidup dalam membahas tentang kualitas manusia seperti iman,

¹² QS. al-Baqarah (2):30.

kebebasan, tanggung jawab, dan pencapaian diri yang banyak dibahas dalam Al-Qur'an. Menurut Viktor Emil Frankl, manusia memiliki kapasitas untuk memilih apa yang mereka anggap bagi dirinya dalam upaya meningkatkan nasib mereka.¹³ Hal ini sesuai dengan apa yang Allah sampaikan dalam Al-Qur'an, yaitu bahwa Allah tidak akan merubah nasib seseorang kecuali jika orang tersebut melakukan perubahan dalam dirinya sendiri. Seperti yang dinyatakan dalam surat ar-Ra'd ayat 11:

“Setiap manusia memiliki malaikat yang selalu menjaganya bergiliran dari depan dan belakang. Malaikat-malaikat ini menjalankan tugas mereka atas perintah Allah. Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Jika Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”¹⁴

Logoterapi berpendapat bahwa makna hidup bukan hanya dapat ditemukan pada situasi yang menyenangkan, tetapi juga dapat ditemukan dalam situasi yang kurang menyenangkan selama kita masih bisa menemukan hikmah di balik peristiwa yang kita alami.¹⁵ Prinsip ini sejalan dengan ajaran Agama Islam yang menganjurkan untuk selalu berpikir positif, yaitu bahwa dalam setiap musibah atau kesulitan pasti terdapat hikmah dan kemudahan yang menyertainya. Hal ini tercermin dalam firman Allah dalam surat al-Insyirah ayat 6: “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”¹⁶

S. Widodo menegaskan betapa esensialnya bersyukur kepada Allah, bahkan di tengah keterbatasan dan kehidupan yang sederhana. Bagi beliau, bersyukur adalah kunci untuk pertumbuhan pribadi dalam semua bidang kehidupan. Intinya, untuk

¹³ Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*, ed. by Arief Subhan, (Jakarta: Paramadina, 2014), 18.

¹⁴ QS. Ar-Ra'd (43):11.

¹⁵ Djumhana Bastaman *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*, cetakan 1. Jakarta: Paramadina.1996. 42-43.

¹⁶ QS. Al-Insyirah (94):5-6.

mengubah hidup, cukup dengan meredefinisikan makna hidup yang diinginkan.¹⁷ Secara sederhana, untuk mengubah kehidupan yaitu menuliskan ulang makna hidup yang diinginkan.

f. Aspek-Aspek Makna Hidup

Beberapa aspek yang digunakan sebagai penilaian dalam mengukur tingkat kebermaknaan hidup menurut Frankl meliputi¹⁸:

- 1) Tujuan hidup, suatu pilihan yang memberikan nilai khusus dan menjadi tujuan utama dalam kehidupannya.
- 2) Kebebasan berkeinginan: Kebebasan dalam diri manusia memiliki batasan-batasan tertentu. Manusia memiliki kebebasan (*freedom*) untuk merespons kondisi-kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang membatasi mereka dengan sikap yang bertanggung jawab. Manusia dihadapkan pada tuntutan untuk melibatkan diri dengan dunia luar dan juga mengembangkan kesadaran terhadap diri sendiri. Untuk mencapai dimensi spiritual di mana kebebasan manusia berada dan dialami, seseorang harus mampu mengambil sikap yang baik terhadap lingkungan sekitar dan mengenali diri sendiri.
- 3) Kepuasan hidup: evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, yakni ditinjau dari kepuasan yang dirasakan dan dinikmati dari kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan.
- 4) Sikap terhadap kematian : Dalam menghadapi kematian diperlukan melibatkan pandangan dan kesiapan individu. Seseorang yang dalam hidupnya memiliki makna mereka mempersiapkan dirinya dengan melakukan kebaikan-kebaikan semasa hidupnya, sehingga mereka merasa siap dalam dalam menyikapi atau menghadapi kematian.

¹⁷ Muhammad Khairil, Rusydi AM, dan Risman Bustamam. "Implementasi Pemahaman Ayat Al-Quran Tentang Rezeki Di Kalangan Pemulung Kota Padang", Jurnal Ulunnuha, 9.1 (2020), 9 <<https://doi.org/10.15548/ju.v8i3.1290>>.

¹⁸ 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..

- 5) Pikiran tentang bunuh diri: Pemikiran semacam itu muncul pada orang-orang yang merasa bahwa hidupnya tidak memiliki makna atau belum menemukan arti yang sejati. Seseorang dapat merasakan kekosongan karena dalam hidupnya tidak memiliki tujuan. Bagi individu yang menjalani kehidupan dengan penuh arti, tidak akan merasakan kelelahan dalam melakukan berbagai kegiatan dan tidak memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya.
- 6) Kepantasan hidup: Hubungan ini erat dengan kegiatan sosial, pencapaian yang diraih, pengakuan terhadap diri sendiri maupun pengakuan sosial terhadap eksistensinya, dan juga dengan rasa cinta dan kasih sayang. Prinsip-prinsip filosofis yang sudah diajukan bisa memberikan kesehatan mental seseorang jika terpenuhi dalam kehidupannya.

Dari penjelasan di atas, diketahui bahwa makna hidup merujuk pada elemen-elemen tertentu yang memberikan nilai yang khusus bagi individu sebagai pengalaman hidup yang subjektif. Elemen-elemen tersebut meliputi tujuan dan misi dalam hidup, kepuasan hidup, kebebasan dalam menjalani kehidupan, serta sikap individu dalam menghadapi kematian. Jika semua elemen ini berhasil dipenuhi, maka kehidupan seseorang akan memiliki arti dan nilai yang berharga.

2. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri memiliki peran krusial dalam pencapaian kebahagiaan yakni mencakup pengakuan terhadap diri sendiri dan penerimaan dari lingkungan sosial. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi realitas diri mereka, termasuk menerima semua aspek pengalaman hidup, sejarah, latar belakang, dan lingkungan sosial. Individu yang memiliki kemampuan dalam melihat kelebihan serta kelemahan secara objektif dalam dirinya merupakan penerimaan diri yang realistis. Sementara penerimaan diri yang tidak realistis cenderung melibatkan penilaian yang berlebihan terhadap diri sendiri

atau penolakan terhadap kelemahan, serta menghindari pengalaman buruk dari masa lalu.¹⁹

Menurut Hurlock, penerimaan diri merupakan proses yang penting dalam mengembangkan kesehatan jiwa dan kepribadian. Penerimaan diri terjadi saat seseorang mampu mengakui dan menerima semua aspek tentang dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya, tanpa merasa benci terhadap diri sendiri. Individu yang mampu memahami dirinya secara mendalam akan memiliki keberanian dalam menghadapi dan mengakui segala hal baik buruk yang ada dalam dirinya. Mereka tidak berusaha menyembunyikan kekurangan atau menutup-nutupi kelebihan mereka, melainkan dengan penuh kesadaran menerima setiap bagian dari diri mereka.²⁰

Chaplin berpendapat bahwa dalam penerimaan diri melibatkan sikap dimana seseorang puas akan dirinya sendiri, termasuk dengan potensi, bakat, dan pengetahuan tentang keterbatasan yang dimiliki. Penerimaan diri ini didasarkan pada pemahaman bahwa individu memiliki kemampuan psikologis yang mencerminkan kualitas diri mereka. Dalam hal ini, fokusnya adalah pada semua kemampuan diri yang mendukung perkembangan individu tersebut. Pentingnya kesadaran diri terhadap kelebihan dan kekurangan diri juga ditekankan. Kesadaran diri ini harus seimbang, mengakui baik kelebihan maupun kekurangan yang ada, dan diusahakan untuk saling melengkapi. Hal ini bertujuan untuk membentuk kepribadian yang sehat. Dengan menerima dan memahami diri sendiri secara penuh, individu dapat tumbuh dan berkembang secara positif.²¹

Menurut definisi yang dikemukakan oleh Sheerer dan dimodifikasi oleh Berger, Penerimaan diri terjadi ketika nilai-nilai dan standar seseorang tidak dipengaruhi oleh faktor lingkungan eksternal. Hal tersebut melibatkan

¹⁹ Rieny Kharisma Putri. "Meningkatkan *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) Dengan *Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa*" Prosiding SNBK. (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling) 2018.119.

²⁰ Kumi Miysell dan Joko Wasisto, *Adolescent Development*, ed. 4 (Semarang: Jurnal Ilmu Perpustakaan, 2020).

²¹ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011) 250<http://stft-fajartimur.ac.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=26924>.

keyakinan dalam hidup, tanggung jawab atas tindakan, serta dapat untuk menerima kritik tanpa menyalahkan diri sendiri. Selain itu, penerimaan diri memiliki arti tidak mengharapakan penolakan dari orang lain.²²

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa adalah bahwa penerimaan diri merupakan proses penting dalam mengembangkan kesehatan jiwa dan kepribadian individu. Penerimaan diri melibatkan kemampuan untuk mengakui dan menerima semua aspek tentang diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa merasa benci terhadap diri sendiri. Penerimaan diri juga mencakup sikap bangga dan puas dengan dirinya sendiri, termasuk memahami dan menerima kualitas, bakat, dan keterbatasan yang dimiliki. Dengan memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, individu dapat menghadapi segala hal baik buruk dalam dirinya dengan penuh kesadaran dan menerima setiap bagian dari diri mereka.

b. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Menurut Sutadipura, terdapat beberapa ciri-ciri penerimaan yang dimiliki individu, yaitu:²³

- 1) Memiliki keyakinan terhadap kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan

Individu yang mempunyai sikap optimis dalam hidupnya akan mampu menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupan ke depan, mereka percaya bahwa setiap ada kesulitan terdapat kemudahan serta dapat diatasi sehingga mereka memiliki pola pikir yang positif.

- 2) Memiliki keyakinan akan nilai diri sebagai manusia yang setara dengan manusia lainnya.

Seseorang yang mempunyai penerimaan diri merasa yakin dan aman dalam keberadaannya, menyadari dan memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan mereka sendiri. Oleh karena itu, memungkinkan bagi orang yang berbeda pandangan

²² Getrudis una Putri, Putri Agusta K. D., and Shubhi Najahi. "Perbedaan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Segi Usia" Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil), 2013, 13.

²³ Leidy Karunia Sari, "Penerimaan Diri Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua", 15.1 (2016), 165–175.

dengan mereka untuk berinteraksi dengan semua orang tanpa mencurigai atau membatasi, serta bersikap jujur dan tulus dalam menerima orang lain.

- 3) Tidak merasa aneh atau abnormal mengenai dirinya sendiri, dan tidak menganggap bahwa orang lain menolaknya.

Dalam berbagai situasi sosial, mereka merasa nyaman dan tidak canggung saat bersosialisasi. Individu yang mampu menerima dirinya akan mudah bersosialisasi. Sebaliknya, seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan dengan santai bergaul, memiliki keberanian memberikan teguran secara rendah hati ketika terjadi kesalahan, dan memberikan pujian jika ada hal yang patut dipuji.

- 4) Tidak ada rasa malu dan bukan hanya fokus pada diri sendiri

Memiliki penerimaan terhadap diri sendiri akan meningkatkan keyakinan seseorang terhadap tindakan dan perilakunya. Ini membuatnya merasa nyaman saat berinteraksi sosial, bebas untuk menyatakan pendapatnya tanpa takut salah, dan melihat kesalahan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh dalam pengetahuan.

- 5) Bertanggung jawab atas tindakannya

Dengan penerimaan diri individu dapat mengendalikan pikiran, ucapan, dan tindakannya dengan cara yang terbaik, serta memiliki keberanian untuk bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukan.

- 6) Mempunyai kemampuan untuk mengakui dan menerima pujian serta kritik dengan objektif.

Individu dengan penerimaan diri yang baik tidak mudah terpengaruh oleh kritikan dan tidak mudah tersinggung. Sebaliknya, mereka lebih cenderung melakukan evaluasi diri untuk menentukan cara yang tepat dalam merespons kritik atau celaan.

- 7) Tidak menyalahkan dirinya sendiri karena memiliki ketergantungan atau meremehkan kelebihanannya.

Seseorang yang menerima dirinya dengan sepenuh hati menyadari adanya batasan dalam diri tanpa merendahkan diri, namun sebaliknya ia

berusaha aktif dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya untuk berkembang secara maksimal.

Terdapat juga macam-macam karakteristik individu yang dapat mendemonstrasikan penerimaan diri, sebagaimana yang dijelaskan oleh Hurlock.²⁴

- 1) Individu yang menerima dirinya memiliki ekspektasi realistis terhadap kondisinya dan menghargai keberadaannya sendiri.
- 2) Individu tersebut memiliki keyakinan terhadap standar dan pengakuan terhadap dirinya sendiri, tanpa terlalu bergantung pada pendapat orang lain.
- 3) Menyadari keterbatasan dirinya dan tidak menganggap dirinya secara tidak rasional.
- 4) Individu tersebut memiliki kesadaran akan kemampuan yang dimilikinya dan merasa bebas untuk mengekspresikan serta dapat memenuhi keinginannya.
- 5) Sadar akan kekurangan dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri.

Sedangkan menurut Hurlock, terdapat beberapa tanda-tanda rendahnya penerimaan diri, yaitu:²⁵

- 1) Kesulitan menerima diri sendiri.
- 2) Kurang menyukai diri sendiri.
- 3) Mencela diri sendiri.
- 4) Berpikiran bahwa orang lain tidak dapat menerimanya dan menjauh darinya serta merasa dihina.
- 5) Minimnya kepercayaan terhadap perasaan dan sikapnya sendiri.

c. Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Hurlock mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri yang positif, sebagai berikut:²⁶

- 1) *Self understanding*: Pemahaman diri

Pemahaman diri merupakan kesadaran dan penilaian individu terhadap identitas dan karakteristik pribadinya yang mencerminkan kenyataan, kejujuran dan ketulusan. Jika individu mampu paham dengan

²⁴ Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

²⁵ Wahyu Agustina and Najlatun Naqiyah, 'Studi Kasus Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas Viii Smpn 1 Sukodono', *Jurnal BK UNESA*, 11 (2020), 527.

²⁶ Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, 6th edn (Jakarta: Erlangga, 1978)151.

dirinya dengan baik, mereka akan juga dapat menerima diri mereka dengan baik pula.

2) Harapan yang realitis

Tiap individu mempunyai harapan-harapan dalam hidupnya dan semakin realistis harapan tersebut, maka semakin tinggi kepuasan diri yang dirasakan. Harapan-harapan ini menjadi lebih realistis ketika seorang individu membentuk harapan tersebut sendiri.

3) *Absence of environment obstacles* : tidak terdapat hambatan dari lingkungannya.

Hambatan yang dihadapi oleh seseorang bermula dari ketidakmampuan mereka dalam mencapai tujuan hidup yang realistis. Selain itu, hambatan juga dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar mereka, seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, pekerjaan, dan agama. Hambatan ini akan berbeda jika individu tersebut mampu mengatasi dan menghilangkan hambatan tersebut. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan orang-orang di sekitar juga bisa memotivasi untuk menggapai apa yang menjadi tujuan, sehingga ia nanti dapat merasa puas atas apa yang di raihinya.

4) Sikap sosial yang positif

Individu yang mempunyai sikap sosial yang baik akan mampu menerima dirinya dengan baik pula. Terdapat tiga hal pokok yang bisa menciptakan evaluasi yang positif, yaitu tidak memiliki prasangka buruk terhadap orang lain, mampu menghargai kemampuan sosial dan pada saat di lingkungannya bersedia untuk mengikuti tradisi yang telah ada.

5) Tidak memiliki stres yang berat

Ketika seseorang memiliki tingkat emosi yang rendah (tanpa emosi negatif) dan tidak mengalami stres berlebih, mereka dapat bekerja secara efektif dan cenderung lebih fokus pada lingkungan sekitar daripada pada diri sendiri. Hal ini akan membuat mereka terlihat lebih tenang dan bahagia.

6) Pengaruh keberhasilan

Pengalaman kegagalan di masa lalu seseorang dapat menyebabkan rasa penolakan terhadap dirinya sendiri. Namun, jika seseorang telah mengalami

keberhasilan sebelumnya, hal ini akan membuatnya lebih mampu menerima dirinya sendiri dengan baik.

- 7) Mengidentifikasi dengan individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik

Proses identifikasi dengan seseorang yang mempunyai kemampuan beradaptasi yang baik dapat memberikan hasil dari penilaian diri dan penerimaan diri yang positif. Proses ini terjadi dengan intensitas yang tinggi terutama saat pada masa anak-anak.

- 8) Dapat berspektif diri yang luas

Mempunyai perspektif diri yang luas, seseorang dapat memahami dirinya sendiri dengan lebih baik daripada jika hanya dilihat dari sudut pandang sempit orang lain.

- 9) Pola asuh yang baik pada anak-anak

Dalam hidup, pendidikan yang diberikan baik di rumah maupun di sekolah memiliki peranan penting, karena melalui pendidikan tersebut anak dapat mengalami proses penyesuaian dan pembentukan karakter pada masa perkembangan anak. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan anak pada periode tersebut, serta dapat memberikan dampak positif yang berlanjut hingga masa depannya.

- 10) Mempunyai konsep diri yang stabil

Ketika individu memiliki konsep diri yang stabil yang positif, mereka akan dapat melihat diri mereka sendiri dengan konsisten dan tidak bergejolak.

d. **Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam**

Dalam agama, terdapat ajaran yang menjelaskan betapa pentingnya bagi setiap individu untuk menerima diri mereka secara penuh dengan keyakinan kepada Tuhannya masing-masing. Dalam ajaran Islam dapat ditinjau dari Al-Quran dan Hadist-hadist. Relasi antara penerimaan diri dan Al-Quran mengindikasikan bahwa ketika dianalisis dalam konteks Al-Quran, konsep penerimaan diri menekankan pada kemampuan individu untuk mengakui kekurangan yang mungkin dimilikinya ketika dipraktikkan oleh individu yang beriman.²⁷ Penafsiran *self-acceptance* yang terlalu egois atau terlalu

²⁷ Rahmah. "Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra". Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 18.2. 2020. 9.

mempertegas identitas individu tampaknya kurang dinamis ketika dikaitkan dengan orang yang beragama. Sementara itu, terdapat suatu konsep yang mendekati definisi penerimaan diri, tetapi dalam hal ini melibatkan peran Tuhan dalam kajian tasawuf yang disebut *qanā'ah*. Dalam hal ini, dijelaskan bahwa qana'ah mengajarkan manusia untuk menerima apa adanya (*acceptance*) dan tidak mencari sesuatu yang tidak ada dalam dirinya.²⁸

Dalam ajaran Islam, menurut penelitian yang dilakukan Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, penerimaan diri merupakan bagian dari studi tentang qona'ah. Qona'ah memiliki arti merasa puas dan cukup dengan pemberian rezeki yang diberikan oleh Allah Subhanahu Wataala. Sifat qona'ah menjadi tanda kesempurnaan dari iman individu, karena sifat ini menunjukkan keridhaan individu terhadap segala ketentuan dan takdir yang ditetapkan oleh Allah, salah satunya yaitu dalam pembagian rezeki.²⁹ Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda:

ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا

Artinya : “Akan merasakan kelezatan/kemanisan iman, orang yang Ridha kepada Allah sebagai Rabbnya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhaamad sebagai rasulnya”(HR. Muslim. No 34)

Arti dari "ridha kepada Allah sebagai Rabb" adalah merasa puas dan menerima dengan ikhlas segala perintah dan larangan-Nya, baik yang telah ditetapkan maupun yang dipilih oleh-Nya. Selain itu, juga termasuk merasa puas dan bersyukur atas segala pemberian-Nya dan menerima dengan lapang dada ketika ada yang tidak diberikan-Nya. Demikian juga dengan firman Allah SWT dalam AlQuran surat Az Zukhruf ayat 32:

²⁸ Rahmah, "Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra". Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 18.2. 2020. 12.

²⁹ Reza Mina Pahlewi. "Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta)", *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16.2 (2020), 206–2015 <<https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-08>>.

أَهُمْ يَفْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا
سُحْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya: “Apakah mereka yang membagi-bagi Rahmat Tuhanmu? Kami telah menetapkan bagi mereka penghidupan mereka di dunia, dan Kami telah meninggikan beberapa dari mereka di atas yang lain dalam derajat-derajat tertentu, agar mereka saling mempergunakan. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”³⁰

Ayat ini menggambarkan bahwa Allah telah menetapkan rejeki dan penghidupan bagi setiap individu di dunia ini, serta menaikkan beberapa dari mereka di atas yang lain dalam kedudukan dan derajat tertentu. Tujuannya adalah agar manusia saling membantu dan mempergunakan nikmat-nikmat yang telah diberikan-Nya. Makna dari ayat ini yakni agar individu dapat menerima dirinya sebagaimana adanya dan tidak merasa dirinya rendah atau iri dengan orang lain. Allah Subhanahu Wataala telah menentukan rejeki dan kedudukan hamba-Nya masing-masing dan rahmat-Nya jauh lebih baik daripada apa pun yang dapat hamba kumpulkan sendiri. Oleh karena itu, perlu bersyukur dengan pemberian-Nya dan menggunakan nikmat-nikmat tersebut untuk kebaikan diri sendiri dan juga untuk membantu sesama. Dengan demikian, seseorang dapat mencapai penerimaan diri yang sejati dan hidup dalam harmoni dengan takdir yang telah ditentukan oleh Allah.³¹

e. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Sheerer memaparkan secara lebih rinci mengenai aspek-aspek penerimaan diri, meliputi:³²

³⁰ QS. Al-Zukhruf:32.

³¹ Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia". *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3.1 2021. 139–52.

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

- 1) Perasaan sederajat, seseorang menganggap dirinya bernilai sebagai manusia setara dengan orang lain, sehingga tidak merasa istimewa atau berbeda. Individu menyadari memiliki kelemahan dan kelebihan seperti halnya orang lain.
- 2) Keyakinan pada kemampuan diri. seseorang yang memiliki kemampuan dalam menghadapi kehidupan, terlihat dari kepercayaan diri, kecenderungan untuk memperbaiki sikap positifnya dan mengurangi kelemahannya daripada berusaha menjadi orang lain. Oleh karena itu, individu merasa puas menjadi dirinya sendiri.
- 3) Bertanggung jawab, individu mampu mengakui, menerima, dan memahami tanggung jawabnya terhadap tindakan, keputusan, dan konsekuensi dalam hidupnya. Ini melibatkan kesediaan untuk bertanggung jawab atas perbuatan, hasil, dan pengaruh yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain.
- 4) Orientasi keluar diri, seseorang cenderung lebih mengarahkan perhatiannya ke luar daripada ke dalam diri sendiri. Ketidakmaluanannya membuatnya lebih suka memperhatikan dan bersikap toleran terhadap orang lain, sehingga dapat diterima oleh masyarakat sekitarnya.
- 5) Berpendirian, individu lebih memilih mengikuti prinsipnya sendiri daripada tunduk pada tekanan sosial. Individu yang menerima diri memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang tercermin dalam tindakan mereka, lebih memilih jalannya sendiri daripada mengikuti norma dan standar orang lain, serta memiliki gagasan, aspirasi, dan harapan yang khas.
- 6) Menyadari keterbatasan diri, memiliki pemahaman yang jujur tentang batasan, kelemahan, atau keterbatasan yang dimiliki dalam berbagai aspek kehidupan. Ini melibatkan pengakuan terhadap hal-hal yang mungkin tidak dapat diubah atau diperbaiki, sehingga individu dapat mengambil langkah-langkah yang realistis dalam menghadapi tantangan atau mencapai tujuan. Hal ini juga dapat mendorong sikap rendah hati dan membuka peluang untuk belajar dan berkembang.

- 7) Menerima sifat kemanusiaan, individu mampu memahami dan mengakui keberagaman, kelemahan, serta potensi positif dalam diri manusia. Ini melibatkan penerimaan terhadap perasaan, keputusan, dan pengalaman manusia tanpa menghakimi atau menghakimi secara negative

3. Tunadaksa

a. Pengertian Tunadaksa

Secara etimologi, tunadaksa adalah individu yang menghadapi kesulitan dalam mengoptimalkan fungsi tubuh akibat luka, penyakit, atau perlakuan yang tidak tepat, yang menyebabkan penurunan kemampuan untuk melakukan gerakan tubuh tertentu. Tunadaksa adalah kelainan pada sistem otot, tulang, persendian, dan saraf yang disebabkan oleh faktor seperti penyakit, virus, dan kecelakaan, terjadi sebelum, saat, atau setelah kelahiran. Gangguan ini mengakibatkan ketidakmampuan dalam koordinasi, komunikasi, adaptasi, mobilitas, serta perkembangan pribadi yang terganggu.³³

Menurut Somantri, tunadaksa merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat kerusakan atau gangguan pada struktur dan fungsi normal dari tulang, otot, dan sendi. Kondisi ini dapat di sebabkan dari penyakit, kecelakaan, atau faktor bawaan sejak lahir. Tunadaksa seringkali diinterpretasikan sebagai situasi yang menghambat aktivitas individu karena adanya kerusakan atau gangguan pada tulang dan otot, yang mengurangi kemampuan individu untuk berpartisipasi dalam pendidikan dan mandiri secara swadaya.³⁴

Menurut Hikmawati, orang yang mengalami tunadaksa adalah individu yang mengalami gangguan pada sistem gerak tubuhnya, meliputi tulang, otot, dan persendian. Kelainan ini bisa terjadi baik dalam struktur maupun fungsi tubuh, yang dapat menghambat atau

³³ Imelda Pratiwi and Hartosujono Hartosujono. "Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan", *Jurnal Spirit*, 2017, 51 <<https://doi.org/10.30738/spirits.v5i1.1057>>.

³⁴ Sutjihati Somantri "Psikologi Anak Luar Biasa", ed. by Rose Herlina (Bandung: Refika Aditama, 2019), 121.

menjadi rintangan bagi individu tersebut dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dengan layak.³⁵

Menurut Mangunsong, tunadaksa memiliki pengertian yang meliputi berbagai tahap ketidakmampuan fisik individu untuk menjalankan fungsi tubuh seperti yang diharapkan dalam kondisi normal. Dalam konteks ini, gangguan fisik yang termasuk meliputi kelainan bawaan seperti kekurangan anggota tubuh, kehilangan anggota tubuh akibat amputasi, gangguan neuro muskuler seperti *cerebral palsy*, gangguan sensomotorik (penginderaan), dan penyakit kronis.³⁶

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa tuna daksa adalah sebuah kelainan pada fisik atau tubuh seseorang yang bisa terjadi sejak lahir atau disebabkan oleh trauma, penyakit, atau kecelakaan.

b. Klasifikasi Tunadaksa

Terdapat tiga klasifikasi berdasarkan tingkat gangguan pada penyandang tuna daksa. Pertama, terdapat gangguan ringan yang ditandai dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik, tetapi masih memungkinkan ditingkatkan melalui terapi. Kedua, terdapat gangguan sedang yang ditandai dengan adanya keterbatasan dalam melakukan aktivitas serta mengalami gangguan koordinasi sensorik. Ketiga, terdapat gangguan berat yang ditandai dengan adanya keterbatasan total dalam gerakan fisik dan ketidakmampuan mengontrol gerakan fisik. Menurut Soeharso, tuna daksa dapat dikelompokkan menjadi tiga berdasarkan jenis kelainan yang terjadi, yaitu sebagai berikut³⁷:

- 1) Kelainan pada bagian cerebral meliputi gangguan gerak, bentuk tubuh, dan koordinasi yang mungkin juga disertai dengan gangguan mental akibat kerusakan yang terjadi pada otak saat tahap perkembangan.

³⁵ Eny Hikmawati dan Chatarina Rusmiyati, "*Kebutuhan Pelayanan Sosial Penyandang Cacat*", Sosio Informa, 16.1 (2011), 17–32.

³⁶ Faustine Herisman dan Penny Handayani. "*Gambaran Penyesuaian Diri Penyandang Tunadaksa Di Tempat Kerja Studi Pada Peserta Pelatihan Di Bbrvbd Cibinong*", Jurnal Perkotaan, 2019, 58–73.

³⁷ Imelda Pratiwi dan Hartosujono Hartosujono, "*Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan*", Jurnal Spirit, 2017. 51.

- 2) Kelainan pada persendian dan tulang termasuk *Polio-myelitis*, *Mucle Dystrophy* dan *Spina Bifida*.
- 3) Kelainan pada persendian dan tulang yang bersifat bawaan sejak lahir.

Menurut Dhini Murdiyanti, penyandang tuna daksa dapat dibagi menjadi dua kategori³⁸:

- 1) Penyandang tuna daksa ambulasi (*ambulant disabled*), adalah penyandang tunadaksa yang dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan bantuan alat seperti kruk, tongkat, braces, dan frame. Penyandang tunadaksa pada golongan ini tidak memerlukan penggunaan kursi roda.
- 2) Penyandang tunadaksa yang terbatas pada kursi roda (*wheelchair bound disabled*), adalah penyandang tunadaksa memiliki keterbatasan dalam mobilitas dari satu tempat ke tempat lain dan perlu menggunakan kursi roda sebagai alat bantu untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Karakteristik Tunadaksa

Terdapat tiga ciri-ciri yang dimiliki oleh penyandang tuna daksa, antara lain:³⁹

- 1) Karakteristik akademik: merujuk pada kemampuan penyandang tuna daksa yang mungkin mengalami masalah pada persendian dan tulang, namun tetap dapat bergabung dengan individu normal.
- 2) Karakteristik fisik atau kesehatan: merupakan gambaran tentang keadaan fisik atau kesehatan individu penyandang tunadaksa yang sering mencakup kelainan tubuh seperti cacat dan rentannya terhadap masalah lain seperti gangguan pendengaran, penglihatan, dan bicara, serta masalah gigi. Biasanya, tambahan kelainan ini sering terjadi pada sistem cerebral penyandang tunadaksa.
- 3) Karakteristik sosial atau emosional: merupakan ciri-ciri dalam hal sosial atau emosional yang timbul karena persepsi individu sendiri tentang kelemahan dan ketergantungan yang dirasakan, serta merasa

³⁸ Tamba Jefri. "Aksesibilitas Sarana Dan Prasarana Bagi Penyandang Tunadaksa Di Universitas Brawijaya", *Ijds*, 3.1. 2016, 18.

³⁹ Jati Rinarki Atmaja "Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus" ed. by Pipih Latifah (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017) 135-137.

menjadi beban bagi orang lain sehingga menyebabkan mereka enggan untuk bekerja dan berinteraksi sosial. Hal ini dapat mengakibatkan perilaku yang tidak pantas. Penolakan dari keluarga dan masyarakat dapat menghambat perkembangan mental seseorang. Ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik dapat memicu respons emosional seperti mudah marah, kekurangan rasa percaya diri, dan frustrasi.

d. Faktor-Faktor yang di hadapi Tunadaksa

Pandangan hidup yang dimiliki oleh individu, keluarga, masyarakat, dan pemerintah memiliki keterkaitan yang erat dengan permasalahan yang dihadapi oleh orang-orang dengan kecacatan fisik. Permasalahan yang terkait dengan kecacatan yang dialami oleh tunadaksa dalam Hikmawati, meliputi:⁴⁰

1) Faktor internal

- a) Terkait keadaan jasmani, kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan atau gerakan tertentu yang terkait dengan aktivitas harian mereka.
- b) Terkait aspek psikologis atau kesejahteraan mental seseorang dikarenakan cacatnya, individu tersebut dapat mengalami rendah diri atau sebaliknya, memiliki pandangan yang terlalu tinggi terhadap dirinya sendiri, mudah tersinggung, kadang-kadang dapat bersifat agresif, pesimis, emosional labil, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan. Semua ini dapat berdampak negatif, terutama dalam hubungan sosial dan kesulitan dalam berfungsi secara optimal dalam interaksi sosial mereka.
- c) Problem pendidikan, Kecacatan fisik seringkali menghadirkan tantangan dalam pendidikan, terutama bagi anak-anak usia sekolah. Mereka membutuhkan perhatian khusus baik dari orangtua maupun guru di sekolah. Banyak kesulitan yang mereka hadapi meliputi masalah transportasi dari rumah ke sekolah, kesulitan

⁴⁰ Eny Hikmawati and Chatarina Rusmiyati, 'Kebutuhan Pelayanan Sosial Penyandang Cacat', *Sosio Informa*, 16.1 (2011), 22-23<<https://doi.org/10.33007/inf.v16i1.41>>.

dalam menggunakan alat-alat sekolah, dan juga tantangan dalam menggunakan fasilitas umum lainnya.

- d) Problem ekonomi, tercermin dalam kehidupan penyandang disabilitas yang seringkali hidup di bawah garis kemiskinan karena pendapatan yang rendah. Produktivitas mereka juga terpengaruh oleh keterbatasan fisik dan mental, kurangnya keterampilan kerja, serta hambatan struktur kejiwaan, sehingga mereka kesulitan menjalankan tugas-tugas sosial yang seharusnya.
 - e) Ketidakmampuan dalam menjalin hubungan interpersonal, berinteraksi sosial, berintegrasi dalam masyarakat dan ikut andil dalam lingkungan sekitarnya
- 2) Faktor eksternal
- 1) Problem keluarga adalah adanya rasa malu karena memiliki anggota keluarga yang mengalami tunadaksa. Dampaknya, anak tersebut jarang mendapat perhatian, tidak diizinkan berinteraksi dan bermain dengan teman sebaya, dan kurang menerima kasih sayang. Akibatnya, perkembangan kemampuan dan kepribadian anak terhambat.
 - 2) Problem masyarakat adalah ketika mereka memiliki anggota masyarakat yang mengalami tunadaksa. Kehidupan masyarakat tersebut akan terganggu selama penyandang tunadaksa ini masih belum dapat mandiri dan masih sering bergantung pada orang lain.
 - 3) Problem fasilitas pelayanan public dan sarana umum seperti sekolah, rumah sakit, perkantoran, tempat rekreasi, dan lainnya masih minim yang dapat diakses dengan mudah oleh penyandang tunadaksa.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam upaya untuk meningkatkan pemahaman dan memperluas basis pengetahuan terkait dengan topik penelitian ini, penulis melakukan eksplorasi dan analisis terhadap berbagai penelitian sebelumnya. Referensi yang dikumpulkan ini berguna untuk melengkapi dan memperkaya informasi yang terkait dengan

penelitian ini. Beberapa penelitian terdahulu yang telah dikaji meliputi:

1. Jurnal yang ditulis oleh Novi Manja Sari dan Indriyati Eko Purwaningsih yang berjudul “Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria di Yogyakarta.”

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki korelasi antara kebermaknaan hidup dan penerimaan diri di kalangan waria di Yogyakarta, melibatkan 70 anggota LSM Kebaya Yogyakarta. Metode analisis data menggunakan korelasi Product-Moment Pearson dengan pengumpulan data menggunakan skala kebermaknaan hidup (53 item) dan skala penerimaan diri (63 item). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,402 dengan tingkat signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan penerimaan diri, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima⁴¹

Persamaan antara penelitian yang telah dilakukan diatas kesamaan dalam variabel yang digunakan, yaitu makna hidup dan penerimaan diri. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di mana penelitian yang disebutkan melibatkan kaum waria, sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan melibatkan penyandang tunadaksa. Hal ini berarti populasi dan karakteristik subjek penelitian akan berbeda antara kedua penelitian.

2. Jurnal yang ditulis oleh Arvan Brilliant Bachkti Hamda dan Rida Yanna Primanita dengan judul “Hubungan Makna Dalam Hidup dan Penerimaan Diri Wanita Korban KDRT di Sumatera Barat.”

Penelitian ini adopsi metode penelitian kuantitatif dengan teknik purposive sampling, melibatkan partisipan wanita Minang yang telah mengalami kekerasan dalam rumah tangga dan tinggal di Sumatera Barat minimal dua tahun setelah menikah. Dua instrumen yang digunakan adalah *Meaning in Life Questionnaire* ciptaan Steger dan *Self-Acceptance Scale* karya Berger. Hasil penelitian dari 40 responden menunjukkan hubungan positif antara makna hidup dan penerimaan diri pada wanita Minang korban kekerasan dalam rumah tangga di Su-

⁴¹ Novi Manja Sari and Indriyati Eko Purwaningsih. "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria Di Yogyakarta", Jurnal SPIRITS, 3.1 (2012), 76.

matera Barat. Makin tinggi makna hidup seorang wanita korban kekerasan dalam rumah tangga,⁴² makin tinggi tingkat penerimaan dirinya, dan sebaliknya.⁴²

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Arvan Brilliant Bachkti Hamda dan Rida Yanna Primanita dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada persamaan variabel yang digunakan yaitu makna hidup dan penerimaan diri. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada subjek penelitian. Subjek penelitian dalam jurnal diatas adalah wanita korban KDRT sedangkan pada penelitian yang akan di teliti adalah penyandang tunadaksa. Hal ini berarti populasi dan karakteristik subjek penelitian akan berbeda antara kedua penelitian dan penelitian diatas dapat dijadikan acuan untuk penelitian yang akan peneliti laksanakan.

3. Jurnal yang ditulis oleh Shinta Dumaris dan Anizar Rahayu dengan judul “Penerimaan Diri dan Resiliensi Hubungannya dengan Kebermaknaan Hidup Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan.”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara penerimaan diri dan resiliensi dengan kebermaknaan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini melibatkan 108 remaja yang dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi remaja di Panti Asuhan Pelayanan Kasih Bhakti Mandiri Jakarta. Pengumpulan data menggunakan skala likert yang mencakup skala kebermaknaan hidup (adaptasi dari teori James Crumbaugh dan Leonard Maholick), skala penerimaan diri (adaptasi dari teori Supratiknya), dan skala resiliensi (adaptasi dari teori Reivich dan Shatte). Hasil analisis data menunjukkan nilai R sebesar 0.695, mengindikasikan hubungan positif signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi dengan kebermaknaan hidup.⁴³

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan bahwa keduanya berfokus pada hubungan antara penerimaan diri, resiliensi/makna hidup. Sedangkan perbedaannya pada variabel dan alat ukur yang digunakan. Penelitian pertama mungkin menggunakan alat ukur

⁴² Arvan Brilliant Bachkti Hamda and Rida Yanna Primanita. "Hubungan Makna Dalam Makna Hidup Dan Penerimaan Diri Wanita Korban KDRT Di Sumatera Barat", Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 2021, 38–46.

⁴³ Shinta Dumaris and Anizar Rahayu. "Penerimaan Diri Dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan", *Jurnal Sosial*, 3.1 , 2019, 71–77.

yang dikembangkan khusus untuk mengukur penerimaan diri, resiliensi, dan makna hidup pada remaja di panti asuhan. Sementara penelitian kedua dapat menggunakan alat ukur yang relevan dengan kondisi penyandang tunadaksa.

4. Penelitian yang ditulis oleh Alin Liwayati yang berjudul “Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Orang Tua yang Memasuki Masa Lansia.”

Penelitian ini menerapkan analisis korelasi menggunakan metode Produk Moment dari Karl Pearson untuk menginvestigasi hubungan antara kebermaknaan hidup dan penerimaan diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 86% dari responden memiliki tingkat kebermaknaan hidup tinggi, sementara 10% memiliki tingkat sedang, dan 4% memiliki tingkat rendah. Terkait penerimaan diri, 90% dari responden menunjukkan tingkat tinggi, 8% tingkat sedang, dan 2% tingkat rendah. Hasil korelasi antara kedua variabel menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.976 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.50$), yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima, menunjukkan adanya hubungan positif antara kebermaknaan hidup dan penerimaan diri.⁴⁴

Persamaan daripenelitian diatas dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada persamaan variabel yang digunakan yaitu makna hidup dan penerimaan diri. Sedangkan untuk perbedaanya terletak pada subjek penelitian. Subjek penelitian dalam jurnal diatas yaitu orang tua yang memasuki masa lansia, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penyandang disabilitas tunadaksa. Hal ini berarti populasi dan karakteristik subjek penelitian akan berbeda antara kedua penelitian dan penelitian diatas dapat dijadikan acuan untuk penelitian yang akan peneliti laksanakan.

C. Kerangka Berpikir

Keterbatasan fisik sering menjadi hambatan bagi seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Hal ini seringkali dianggap sebagai kekurangan atau kelemahan, yang mengakibatkan kesulitan dalam melakukan rutinitas harian. Jika seseorang tidak menerima kondisinya dengan baik, dapat menyebabkan perasaan hampa, rendah diri, dan sikap negatif terhadap peristiwa hidup. Namun, dengan kemauan untuk menerima

⁴⁴ Alin Riwayati "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia", Skripsi (2010).

dan berdamai dengan situasinya, serta melihat sisi positif dari setiap tantangan yang dihadapi dampak menciptakan dampak yang positif.

Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam memberikan makna hidup pada diri seseorang yang menghadapi keterbatasan fisik, khususnya tunadaksa, adalah kemampuan mereka untuk menerima diri dengan rasa ikhlas. Meskipun menghadapi keterbatasan fisik yang signifikan, kemampuan untuk merangkul kondisi mereka dengan tanah dalam dan rasa ikhlas dapat menjadi pendorong utama dalam mencari makna hidup. Dalam kasus ini, individu tunadaksa mungkin mengalami perjalanan penerimaan diri yang melibatkan pemahaman mendalam tentang keterbatasan fisik mereka. Kesadaran ini sering kali disertai dengan rasa ikhlas, Dalam hal ini mereka tidak hanya menerima kondisinya saja, tetapi juga mengintegrasikan keterbatasan tersebut sebagai bagian tak terpisahkan dari identitas mereka.

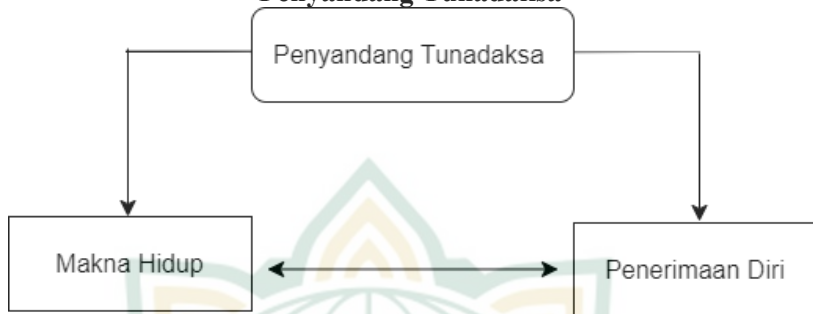
Penerimaan diri yang kuat dan rasa ikhlas dapat membentuk dasar untuk menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Individu tunadaksa dapat menemukan makna hidup mereka pada kemampuannya dalam mengatasi rintangan, memberikan inspirasi kepada orang lain, atau bahkan melibatkan diri dalam aktivitas yang memberikan makna dan pencapaian pribadi. Dalam konteks ini, penerimaan diri yang didasarkan pada rasa ikhlas bukanlah hanya kunci untuk mengatasi keterbatasan fisik, tetapi juga fondasi yang kuat untuk menjelajahi dan menemukan makna hidup yang berkelanjutan dan memuaskan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup dapat terbentuk melalui tahap awal penerimaan diri bagi penyandang tunadaksa. Dengan menerima keterbatasan fisik, mereka dapat mencapai kedamaian dengan situasi yang dihadapi. Mereka juga dapat menerima baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki serta menyadari nilai-nilai dalam dirinya agar dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

Semakin tinggi tingkat penerimaan diri seseorang, maka semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup yang dimiliki, dan demikian juga sebaliknya. Hal tersebut selaras dengan penelitian Shinta Dumaris dan Anizar Rahayu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara makna hidup dengan penerimaan diri.⁴⁵ Berikut adalah kerangka berpikir dari penelitian ini, sebagai berikut:

⁴⁵ Dumaris dan Rahayu, "*Penerimaan Diri Dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*", *Jurnal Sosial*, 3.1 , 2019. 71.

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Penelitian
Hubungan Antara Makna Hidup dengan Penerimaan Diri Pada
Penyandang Tunadaksa



D. Hipotesis

Hipotesis adalah perkiraan awal terhadap perumusan masalah penelitian, sifat hipotesis ini sementara karena jawabannya hanya bergantung pada teori yang relevan, belum ditopang oleh fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.⁴⁶ Hipotesis dalam penelitian selalu dirumuskan dalam bentuk pernyataan yang menggambarkan hubungan antara dua variabel atau lebih, yang berupa eksplisit maupun implisit.⁴⁷ Berikut hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti :

Ha: Terdapat hubungan positif antara makna hidup dengan penerimaan diri pada penyandang tunadaksa

Ho: Tidak ada hubungan antara makna hidup dengan penerimaan diri pada penyandang tunadaksa

⁴⁶ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. "Metodologi Penelitian", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 61.

⁴⁷ Nanang dan Martono. "Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder", (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 67.