

POSITIVE MEANING: THE TYPICAL COPING OF RESILIENT PERSON TOWARDS CHANGING CONDITIONS BECOME INDIVIDUAL WITH DISABILITY

Wiwin Hendriani

Faculty of Psychology Airlangga University

Abstract Previous research (Hendriani, Retnowati, and Koesbardiati, 2011) has found that coping is the mechanism that determines adaptation and attainment of individual resilience in changing conditions become persons with disabilities. Among the active coping sequences identified, the individual's positive meaning of critical events raises a motivational effect and reinforces the individual to be able to adapt to new life as a person with a disability. This study aimed to follow up the findings by exploring deeper positive meaning of participants who meet resilient criteria. A qualitative phenomenological approach was used to achieve that goal. The study participants were four of eight individuals with disability that also participated in the previous research (Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati, 2011). Researchers used in-depth interviews to extract data, and analyzed them with interpretive phenomenological analysis techniques. The results showed that each participant has a typical positive meaning to the event that made them experience disability. The meaning raises the other positive coping strategies that enable the individual to rise from significant psychological pressure, accept the disability and become empowered.

Keywords: Positive meaning, coping, resilience, individual with disability

1. Latar Belakang

Penelitian Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011) yang berupaya merumuskan proses resiliensi penyandang disabilitas telah menemukan bahwa coping adalah mekanisme yang menentukan bagaimana langkah adaptasi dan pencapaian resiliensi pada individu yang mengalami perubahan kondisi menjadi penyandang disabilitas. Penelitian tersebut dilatarbelakangi oleh kepedulian melihat besarnya tekanan psikologis yang dihadapi oleh individu yang mengalami perubahan kondisi menjadi penyandang disabilitas, setelah sekian waktu lamanya merasakan kehidupan tanpa disabilitas.

Dijelaskan oleh Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011), terjadinya disabilitas secara tiba-tiba, tidak sejak lahir atau dari mulai fase awal masa perkembangan akan memberikan dampak psikologis yang cukup

besar bagi individu. Hal ini dikarenakan individu akan dihadapkan pada serangkaian perubahan signifikan, seperti dalam hubungan keluarga, relasi sosial, maupun dalam menjalankan berbagai macam peran di masyarakat. Pada saat yang sama, tidak jarang mereka juga harus berurusan dengan rasa nyeri fisik, intervensi medis yang berkepanjangan, kenyataan bahwa kinerjanya sehari-hari semakin terganggu dan terbatas, maupun respon masyarakat yang umumnya masih mendiskriminasikan penyandang disabilitas.

Banyaknya stresor yang dihadapi membuat kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari tekanan psikologis menjadi sangat dibutuhkan (Sturgeon and Zautra, 2010; Huang, 2009; Tarsidi, 2008; Cohen, 2008; Zautra, Johnson, and Davis, 2005; Becker and Newsom, 2005; dan Charmaz, 1991). Kemampuan penyandang disabilitas untuk mengelola, memulihkan emosi yang tertekan, untuk kembali pada posisi psikologis yang stabil menjadi penting dimiliki,

* Corresponding author: Wiwin Hendriani

wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id

Published online at <http://IJDS.ub.ac.id/>

Copyright © 2018PSLD UB Publishing. All Rights Reserved

sebab kemampuan ini akan menentukan bagaimana individu yang bersangkutan akan menjalani kehidupannya kemudian. Apakah dengan selalu menyesali kondisinya dan menarik diri dari lingkungan sosial, atau dengan langkah yang mencerminkan resiliensi, penuh penerimaan dan usaha keras agar dapat menemukan cara baru dalam melakukan berbagai aktivitas, sehingga tetap aktif dan produktif sekalipun dengan kondisi fisik yang berbeda.

Resiliensi adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan, untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan (Kaplan dkk., 1996 dalam VanBreda, 2001). Lazarus (1993, dalam Tugade dan Fredricson, 2004) mendefinisikan resiliensi psikologis sebagai koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan. Menurut Richardson (2002), resiliensi adalah proses koping terhadap stresor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif. Resiliensi psikologis mencerminkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang.

Resiliensi secara umum ditandai oleh sejumlah karakteristik, yaitu: Adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma dan berbagai pengalaman emosional yang negatif (Masten dan Coatsworth, 1998 dalam Kalil 2003; Tugade dan Fredricson, 2004). Resiliensi bukan trait yang bersifat statis, yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir atau secara otomatis bertahan dalam diri seseorang setelah sekali ia berhasil mencapainya (Meichenbaum, 2008). Resiliensi merupakan proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks situasi yang sulit, mengandung bahaya maupun hambatan yang signifikan, yang dapat berubah sejalan dengan waktu dan lingkungan yang berbeda (Luthar, 2003; Kalil, 2003). Resiliensi adalah proses interaktif kompleks yang melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas (Meichenbaum, 2008).

Sejalan dengan pernyataan Lazarus (1993, dalam Tugade dan Fredricson, 2004) dan Richardson (2002), hasil studi yang dilakukan Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011) mencatat bahwa proses resiliensi terhadap perubahan kondisi menjadi penyandang disabilitas berlangsung dalam empat fase, yaitu:

Fase stres, fase rekonstruksi diri, fase penguatan dan fase resilien. Sebagai fase kunci dalam proses resiliensi, fase rekonstruksi diri diawali dari keberhasilan individu dalam melakukan koping secara aktif terhadap berbagai tekanan yang dirasakan. Koping ini selanjutnya akan menentukan bagaimana langkah adaptasi individu dan pencapaian resiliensinya.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan koping sebagai upaya individu mengelola kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengatasi berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai perubahan. Menurut Steward, dkk. (1998, dalam Huang, 2009), koping merupakan komponen dari karakteristik personal seseorang untuk mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap berbagai stimulus dalam hidup. Sementara Anson, dkk. (1993, dalam VanBreda, 2001) menjelaskan koping sebagai proses memelihara *well-being*, baik secara psikologis, fisik, maupun status fungsional.

Pada berbagai kajian, koping sering dilekatkan dengan adaptasi (*adaptation*) atau *adjustment*. Dunn, dkk. (1997, dalam Huang, 2009) dalam hal ini menjelaskan bahwa *adaptation* dan *adjustment* merupakan *outcome* fungsional dari koping. Pernyataan ini diperjelas pula dengan hasil penelitian bahwa adaptasi tertentu dari individu merupakan hasil dari koping yang dilakukan (McCubbin dan McCubbin, 1996, dalam VanBreda, 2001).

Ketika terdapat stresor yang mendatangkan stres, stres akan mendorong individu untuk memunculkan mekanisme koping tertentu. Mekanisme koping ini akan dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal maupun eksternal, baik yang bersifat mendukung maupun menghambat individu dalam menemukan cara efektif untuk meredakan tekanan yang dirasakan. Di antara keragaman sejumlah strategi koping, koping efektif akan dimunculkan oleh individu yang resilien (Franke, 1999).

Koping efektif bukan merupakan koping yang sekedar bertujuan untuk melepaskan emosi-emosi negatif. Bukan pula berupa koping yang bertujuan menahan emosi negatif sedemikian rupa dan mendatangkan efek yang justru membuat persoalan semakin berlarut-larut bahkan menyebabkan terjadinya *burnout* atau depresi. Sebaliknya, koping efektif akan menghasilkan reduksi terhadap stres yang

diikuti oleh kemampuan individu untuk bangkit dan kembali berfungsi seperti sedia kala (Franke, 1999).

Proses koping lebih lanjut akan menggerakkan individu untuk menentukan bagaimana adaptasi yang dilakukan kemudian. Koping yang lebih tepat dan efektif terhadap situasi yang menekan akan mengarahkan pada adaptasi yang juga lebih positif. Sebagaimana dikemukakan oleh Dunn, dkk. (1997, dalam Huang, 2009) bahwa adaptasi merupakan *outcome* fungsional dari koping, dan hasil studi McCubbin dan McCubbin (1996, dalam VanBreda, 2001) yang menunjukkan bahwa adaptasi yang dimunculkan oleh individu merupakan hasil dari koping yang dilakukan.

Berdasarkan temuan Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011), diantara rangkaian koping aktif yang teridentifikasi, pemaknaan terhadap kejadian menekan merupakan kunci. Makna adalah arti atau maksud yang tersimpul dari suatu objek, baik benda maupun peristiwa (Tjiptadi, 1984). Makna dapat dimunculkan secara subjektif oleh individu. Pemaknaan merupakan bagian dari koping individu secara kognitif, dengan cara memberikan arti tertentu terhadap sebuah pengalaman. Pemaknaan positif dalam konteks perubahan fisik akan berefek motivasional dan menguatkan individu untuk kemudian mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan baru sebagai seorang penyandang disabilitas. Sebaliknya, pemaknaan negatif terhadap pengalaman disabilitas akan berefek melemahkan dan memperberat beban psikologis yang dirasakan.

Keterkaitan antara pemaknaan dengan perilaku telah dijelaskan oleh Goulding (1999), bahwa tindakan manusia tidak semata-mata disebabkan oleh kekuatan dari luar diri, tidak pula disebabkan oleh kekuatan atau faktor-faktor dari dalam diri saja, akan tetapi didasarkan pada pemaknaan atas sesuatu (hal-hal atau kejadian tertentu) yang dihadapinya. Pemaknaan seseorang terhadap kondisi atau kejadian dalam hidup akan berpengaruh terhadap perilakunya kemudian (Baumeister, 1991). Ketika mengalami sebuah kejadian, individu akan melakukan proses komunikasi dalam diri yang dimulai dari mengetahui sesuatu, menilainya, memberinya makna, dan memutuskan untuk bertindak berdasarkan makna tersebut.

Setiap individu memiliki pemaknaan yang berlainan terhadap situasi serupa yang dihadapi. Pemaknaan ini merupakan hasil dari proses interaksi sosial yang bersifat simbolik antara pengetahuan, pengalaman, dan aspek-aspek personal yang lain dengan hal-hal yang ditangkap dari lingkungan, melalui berbagai bentuk komunikasi, yang melibatkan bahasa, gestur, maupun objek-objek signifikan yang lain. Individu mengkonstruksikan realitas sosial yang dihadapinya, dan perilaku tertentu pun muncul berdasarkan konstruksi realitas tersebut (Heath dan Cowley, 2002; Goulding, 1999).

Pertanyaan yang muncul kemudian, bagaimanakah pemaknaan para individu resilien terhadap perubahan kondisinya menjadi penyandang disabilitas? Bagaimana pula keterkaitan antara pemaknaan dengan langkah koping individu yang lain? Penelitian ini bertujuan untuk menindaklanjuti pertanyaan tersebut dengan mengeksplorasi lebih dalam pemaknaan positif empat orang dari delapan partisipan penelitian Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian fenomenologis yang berpusat pada pengalaman subjektif individu. Pendekatan fenomenologi interpretatif digunakan untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini (*Interpretative Phenomenological Analysis /IPA*). IPA merupakan metode sistematis yang berfokus pada makna yang diperoleh partisipan terhadap pengalaman, peristiwa khusus, dan keadaan yang dialaminya. Sasaran dari pendekatan ini adalah cerita subjektif dari orang yang mengalami langsung suatu fenomena. Adapun fenomena sendiri adalah peristiwa/kejadian/aktivitas mental yang tampak/muncul dalam kesadaran seseorang (Kahija, 2017).

Kata kunci dalam IPA adalah penafsiran atau interpretasi, dan muara dari hasil penafsiran tersebut adalah pemahaman peneliti akan makna yang diberikan oleh partisipan terhadap pengalaman hidupnya. Keempat partisipan dalam penelitian ini terdiri dari individu yang memenuhi kriteria:

- a. Berusia dewasa, di atas 21 tahun
- b. Mengalami disabilitas fisik (tunadaksa) di atas usia 13 tahun

- c. Lama waktu menjadi penyandang disabilitas kurang dari 10 tahun
- d. Memenuhi karakteristik sebagai individu resilien, dengan penjarangan menggunakan *behavioral check list* yang disusun berdasar karakteristik individu resilien menurut Tugade dan Fredricson (2004)
- e. Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011)
- f. Menyatakan kesediaan secara tertulis untuk terlibat dalam penelitian ini

Informasi lebih lanjut tentang masing-masing partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

Partisipan	Jenis Kelamin	Usia Saat Wawancara	Usia Menjadi Penyandang Disabilitas	Lama Menjadi Penyandang Disabilitas
1	L	58 tahun	51 tahun	7 tahun
2	L	49 tahun	45 tahun	4 tahun
3	L	27 tahun	22 tahun	5 tahun
4	L	46 tahun	43 tahun	3 tahun

Penggalan data dilakukan dengan menggunakan wawancara mendalam, dan peneliti menganalisis seluruh data yang tergal dengan teknik analisis fenomenologi interpretatif.

3. Hasil dan Pembahasan

chapter titles and sub-chapter title written

Koping merupakan respon yang dimunculkan oleh seseorang untuk mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap berbagai stimulus dalam hidup (Huang, 2009). Koping individu dalam penelitian ini dimunculkan secara aktif untuk mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap perubahan kondisi menjadi penyandang disabilitas dalam waktu yang tiba-tiba/mendadak. Koping aktif didefinisikan oleh MacArthur dan MacArthur (1999) sebagai upaya psikologis dan perilaku yang dirancang untuk mengubah hakikat stresor, atau mengubah cara berpikir tentang penyebab stres.

Pemaknaan positif dan tiga langkah koping lain yang ditemukan dalam penelitian Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011)

sama-sama berada pada ranah koping aktif, karena keempatnya merupakan upaya yang difokuskan untuk mengolah kembali cara berpikir individu terhadap stresor, memunculkan dan menguatkan pikiran-pikiran yang positif terhadap situasi yang menekan, membangun keyakinan serta mengkondisikan diri untuk objektif dalam menilai situasi.

Analisis data dalam penelitian ini menemukan bahwa keempat partisipan penelitian memiliki pemaknaan positif terhadap perubahan kondisinya menjadi penyandang disabilitas. Pemaknaan positif yang dimaksud tertulis dalam Tabel 1. Frasa kunci pemaknaan pada partisipan 1 adalah kesempatan untuk menunjukkan sisi positif; Frasa kunci pada partisipan 2 adalah peristiwa yang memperingan tugas; Frasa kunci pemaknaan partisipan 3 adalah sebuah kejadian yang membuat lebih mengenali diri; dan Frasa kunci partisipan 4 adalah peristiwa yang menghindarkan diri dari perilaku tidak baik.

Tabel 2. Temuan Penelitian

Partisipan	Makna Terhadap Identitas Disabilitas	Perubahan Menjadi Penyandang Disabilitas
1	Sebagai kesempatan untuk menunjukkan sisi positif, yang mampu fokus dengan hal-hal bermanfaat di tengah keterbatasan fisik yang dialami.	
2	Sebuah peristiwa yang justru memperingan tugas pekerjaan, sehingga memberinya lebih banyak kesempatan untuk bersama keluarga dan melakukan berbagai aktivitas sosial.	
3	Sebuah kejadian yang melatih kesabaran, membuat lebih mengenal diri sendiri dan berbagai potensi yang dimiliki.	
4	Peristiwa yang dapat menghindarkan diri dari berbagai perilaku tidak baik, yang mungkin akan dilakukan jika kondisi fisiknya masih normal.	

Pilihan individu untuk memberikan makna positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan dalam perjalanan hidupnya adalah langkah pengelolaan kognitif yang mampu dimunculkan oleh seorang resilien dalam kopingnya terhadap situasi negatif. Individu mencoba mencari dan menemukan sisi positif dari pengalaman yang menekan.

Sebagai contoh, dapat dicermati bagaimana pemaknaan pada partisipan 1. Sehari-hari ia menghabiskan seluruh waktu di atas tempat tidur, karena kelumpuhan tidak memungkinkannya untuk bergerak ke manapun. Situasi dari waktu ke waktu yang monoton tanpa disadari kerap membuat individu lupa hari. Disabilitas yang membuatnya demikian dimaknai sebagai hal yang patut disyukuri, karena meski dalam keseharian yang monoton ia justru dapat menunjukkan sisi positif sebagai orang yang fokus, mampu menyibukkan diri dengan hal-hal yang menyenangkan, sehingga tidak sempat lagi memperhatikan waktu.

Udah Jum'at lagi? Subhanallah, tidak kerasa ya? Berarti kita adalah orang yang bahagia. Fokus dan mampu menyibukkan diri dengan hal-hal menyenangkan. Saya membayangkan kalau kami tidak seperti itu, pasti penantian dari menit ke jam dan pergantian hari pasti menyebalkan... (FPS/181:2)

Penuturan partisipan 1 tentang bagaimana ia memaknai pengalamannya dikuatkan dengan pernyataan sang istri yang menceritakan begitu konsistennya suami memberikan pemaknaan positif terhadap berbagai situasi sulit yang ditemui setelah mengalami kelumpuhan. Konsistensi ini disimpulkan dari penegasan istri yang berulang menggunakan kata selalu di berbagai penggalan verbatim. Makna diistilahkan istri sebagai *value*, sementara sisi baik atau positif yang ditemukan di balik kesulitan dan kemudian dimaknai disebut sebagai celah.

Dia selalu menekankan bahwa dalam hidup ini selalu ada celah. Selalu ada kesempatan jika kita pandai memberi value kepada celah sekecil apapun.....Subhanallah, walhamdulillah, celah itu selalu kami temukan. Kemudian kami beri value yang membuatnya jadi berharga. Yup, suamiku ini selalu mampu menciptakan sesuatu yang tidak ada menjadi sangat berharga.. (TM-FPS/96:3)

Dalam penggalan verbatim tersebut juga digambarkan bahwa pemaknaan positif partisipan ternyata tidak hanya menguatkan diri sendiri tetapi juga keluarga, dalam hal ini istrinya.

Contoh lain diambil dari data partisipan 4. Berawal dari menyadarinya sebagai sebuah

takdir, ketetapan yang tidak dapat ditolak, ia kemudian menyatakan bahwa disabilitas yang disandang justru dapat menghindarkannya dari berbagai perilaku yang kurang baik, yang mungkin akan dilakukan jika kondisi fisiknya masih normal. Pemaknaan ini tidak dapat dilepaskan dari adanya kesadaran dan evaluasi diri terhadap berbagai perilaku kurang baik yang pernah dilakukan sebelum ia mengalami disabilitas.

Nggih kulo niki nggih, wis takdire. Aku iki yo wis ngrasakno dadi wong normal yo ngono kae polahku. Kulo nyadari, lek ora ngene polahku saya nemen. Kulo namung ngoten kok. (tertawa). Kulo nyadari kok. Wong iki nek ora diwenahi ciri polahe ngono kae. Pikiran kulo malih sadar, menyadari, lebih tenang, ngoten. (SDR0607P7/512-516)

Terjemahan dalam Bahasa Indonesia:

Ya saya ini ya, sudah takdirnya. Saya ini ya sudah merasakan jadi orang normal ya seperti itu tingkahnya. Saya menyadari, kalau tidak begini tingkah saya semakin sangat. Saya hanya (berpikir) begitu. Saya menyadari kok. Orang itu kalau tidak diberi keterbatasan tingkahnya ya seperti itu. Pikiran saya jadi sadar, menyadari, lebih tenang, begitu. (SDR0607P7/512-516).

Keempat partisipan dalam pemaknaannya mencoba mencari, mengingat kembali, dan memunculkan sisi positif dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Pemberian makna positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan juga membantu individu untuk membangun keyakinan diri. Makna positif ini membuka jalan bagi individu untuk mampu menyesuaikan diri dan menerima kondisi yang sedang dialami, serta menetralkan berbagai kekhawatiran yang kadangkala masih dirasakan. Efek baik selanjutnya sebagaimana dikemukakan oleh Franke (1999) adalah reduksi terhadap stres yang diikuti oleh kemampuan individu untuk bangkit dan kembali berfungsi seperti sedia kala.

Tiga langkah coping lain yang ditemukan dalam penelitian Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011) dengan demikian memperoleh jalannya dari pemaknaan yang lebih dahulu dilakukan oleh individu. Ketika partisipan mampu memaknai secara positif perubahan kondisinya menjadi penyandang

disabilitas, maka pemaknaan tersebut akan diikuti oleh upaya lain dari individu dalam mengelola kognitif dan perilaku untuk menghadapi perubahan dan mengatasi berbagai kesulitan. Hal ini sejalan dengan pemahaman tentang coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), dan menunjukkan bahwa terhadap satu kejadian dalam hidup, coping seseorang dapat terjadi dalam sebuah rangkaian (tidak bersifat tunggal).

Pertama, pemaknaan positif membawa individu untuk berusaha memotivasi dan meyakinkan diri agar tidak putus asa dan berkecil hati dengan kondisi barunya sebagai seorang penyandang disabilitas. Penggalan kutipan verbatim dari partisipan 2 dan 3 berikut menggambarkan adanya coping kedua setelah pemaknaan tersebut.

Namun, segala hal yang terkait dengan kenikmatan duniawi, termasuk keinginan untuk bisa berjalan kembali, sementara ini selalu saya pupus dengan kalimat sederhana, "Ah, aku wis tau... (Saya sudah pernah...)." (MU/53:5)

Kuncinya kalau sudah menerima dengan kondisi. Kondisi kita seperti ini dan kita nrima, udah ga ada beban. Anggap saja dalam otak aku seperti... aku ga ada pikiran, wah aku cacat. Ho'o, aku tetep sama seperti mereka-mereka, walaupun mereka memandang aku kurang karena kakinya ga ada, tetep aku merasa, aku sama dengan mereka. (DYK1005P6/558-564)

Pernyataan "aku wis tahu (saya sudah pernah)" dan "aku sama dengan mereka" adalah contoh bagaimana partisipan memotivasi dan meyakinkan dirinya. Berdasarkan analisis terhadap data keempat partisipan, diketahui bahwa individu berusaha memotivasi dan meyakinkan diri antara lain dengan cara: (1) Menanamkan dalam pikirannya untuk selalu yakin dan optimis tentang segala sesuatu yang belum dan masih akan terjadi; (2) Mengingatn diri untuk tidak berkecil hati saat menyadari adanya hal-hal yang tidak lagi dapat dilakukan setelah menyandang disabilitas. Individu meyakinkan diri bahwa di waktu yang lalu semua sudah pernah dirasakan, sehingga tidak masalah apabila sekarang tidak lagi melakukannya; (3) Menanamkan dalam pikiran bahwa seorang yang menyandang disabilitas sebenarnya sama saja dengan mereka yang

tidak menyandang disabilitas. Masing-masing memiliki kelebihan maupun kekurangan, sehingga tidak perlu merasa rendah diri hanya karena kekurangan fisik; (4) Memotivasi diri untuk mampu melakukan sesuatu yang lebih baik dari orang lain yang tidak menyandang disabilitas; dan (5) Menjawab persepsi negatif masyarakat dengan berusaha membuktikan bahwa seorang penyandang disabilitas tetap mampu melakukan banyak hal.

Kedua, pemaknaan positif mendorong coping partisipan berikutnya, yaitu terus mencari alasan penguat untuk tetap mampu menyukuri kondisi barunya sebagai seorang penyandang disabilitas. Individu berusaha mengalihkan perhatian pada sesuatu dalam hidup yang patut disyukuri, agar tidak terus-menerus terpaku pada kesedihan, kekecewaan atau ketidaknyamanan yang dirasakan. Mengalihkan perhatian pada sisi lain yang menyenangkan dari pengalaman hidup dapat membangkitkan emosi-emosi positif dalam diri individu. Emosi positif ini selanjutnya akan menetralsir emosi-emosi negatif yang sebelumnya lebih mendominasi, sehingga sedikit banyak tekanan yang dirasakan pun akan dapat berkurang. Berikut kutipan pernyataan partisipan 2 sebagai contoh coping ini.

Maka, saya menghitung rahmat yang membuat saya bisa terus bersyukur. (MU/13:4)

Di dalam keterjagaan saya, saya menerawang, mengingat-ingat perjalanan hidup saya. Sungguh di sana saya merasakan betapa besar berkah Allah yang sesungguhnya diberikan kepada saya. Salah satunya adalah diberikan-Nya seorang istri yang luar biasa. (MU/23:2)

Ketiga, pemaknaan yang positif juga membawa partisipan untuk memunculkan coping lanjutan dengan berusaha melihat realita secara objektif dan tidak terlalu banyak dipengaruhi atau terbawa oleh emosi negatif saat menyikapi berbagai kejadian dalam hidup. Contoh sikap realistis yang tampak dari data misalnya terhadap proses penyembuhan, dimana partisipan 1 dan 2 berusaha untuk mengendalikan diri agar tidak terlalu tinggi berharap untuk mampu pulih kembali seperti semula. Keduanya menyadari bahwa segala sesuatu dalam hidup manusia Tuhan lah Yang Maha Menentukan. Partisipan menyadari pula bahwa pada banyak kasus dengan kondisi

seperti yang mereka alami memang umumnya tidak bisa disembuhkan. Baik partisipan 1 maupun 2 berusaha agar mereka tidak terjebak pada ekspektansi yang tidak realistis, yang justru dapat memunculkan persoalan baru.

Saya akan tetap realistis. Kalaupun ada kawan yang memberi tahu, bahkan membawa seseorang yang dikatakan bisa mengobati saya, saya senantiasa berpasrah diri kepada Tuhan bahwa semuanya itu hanyalah perantara. (FPS/80:3)

Saya hanya memerlukan kesabaran, ketekunan, dan semangat untuk sembuh, sebab sering terjadi seseorang menganggap dirinya adalah orang yang paling menderita ketika sebuah musibah menimpa. Jadi, ketika ia berusaha bangkit, ia merasa sudah paling heroik perjuangannya, merasa sudah paling tak terbatas kesabarannya. Padahal, ternyata di sekitar kita begitu banyak orang yang sebenarnya supersabar, superheroik, bahkan saya sebut ekstrem untuk sekadar mencari kesembuhan. (MU/86:3)

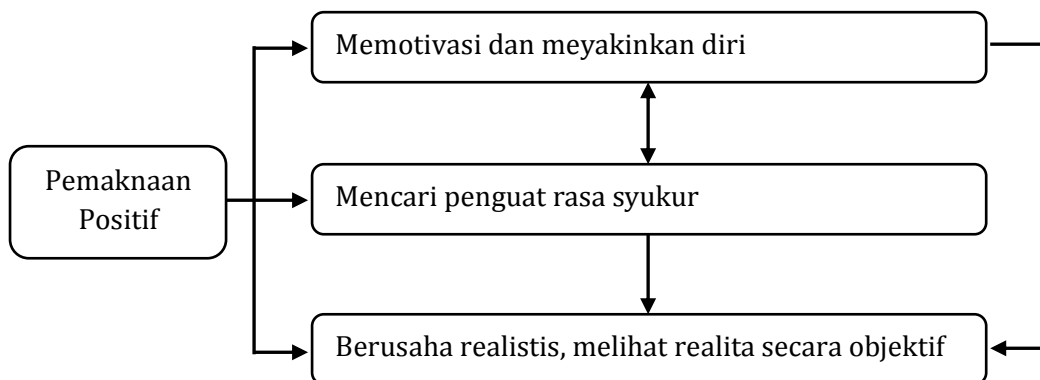
Dirunut dari data yang tergal, keterkaitan antara pemaknaan positif dengan tiga langkah coping yang lain dapat dituangkan sebagaimana tertera pada Gambar 1.

Pemaknaan positif sebagai coping pertama mendorong individu untuk terus memotivasi dan meyakinkan diri (coping kedua), terus mencari penguat rasa syukur (coping ketiga), dan berusaha selalu melihat realita sehari-hari secara objektif (coping ke empat), sehingga mengurangi berat beban yang dirasakan dengan

perubahan kondisinya. Dinamika psikologis yang terjadi juga menunjukkan bahwa antara ketiga coping lanjutan juga saling terkait dan menguatkan secara personal. Arah panah yang terdapat pada Gambar 1 menggambarkan arah penguatan antar coping.

Telaah literatur yang dilakukan VanBreda (2001), juga hasil penelitian Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati (2011) telah menyimpulkan bahwa rangkaian coping akan menggerakkan individu untuk melakukan adaptasi tertentu terhadap berbagai situasi baru sebagai penyandang disabilitas. Langkah adaptasi yang kemudian dimunculkan antara lain: Mencari cara baru untuk melakukan berbagai aktivitas, mengembangkan komunitas sosial, dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.

Sejalan dengan menguatnya resiliensi dari hasil coping dan adaptasi positif tersebut, kondisi psikologis individu yang mengalami perubahan menjadi penyandang disabilitas semakin stabil karena semakin terlatih dalam mengelola berbagai emosi negatif. Ketika kemudian muncul tantangan dan persoalan baru, mereka mampu menunjukkan respon yang positif, tenang dan tetap rasional dalam menyikapi. Individu mampu menyatu dengan disabilitas yang disandang, menerima disabilitas sebagai bagian dari diri yang utuh (Hendriani, Retnowati, dan Koesbardiati, 2011). Dengan resiliensi yang dimiliki, seorang penyandang disabilitas yang baru mampu menampilkan semangat dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka menunjukkan usaha keras untuk tetap berdaya, produktif berkarya dan berkontribusi di masyarakat.



Gambar 1. Keterkaitan Pemaknaan Positif dengan Tiga Langkah Coping yang Lain

4. Kesimpulan

Pemaknaan positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan membantu individu untuk mampu membangun keyakinan diri dan mereduksi berbagai kekhawatiran yang kerap muncul sebagai seseorang yang baru menyandang disabilitas. Pemaknaan positif mendorong untuk dapat memunculkan langkah koping positif berikutnya yang memungkinkan individu untuk bangkit dari tekanan berat, menerima disabilitas yang disandang dan menjadi berdaya sebagai seorang penyandang disabilitas. Temuan penelitian ini memberi catatan penting untuk dapat ditindaklanjuti dalam proses pendampingan penyandang disabilitas, khususnya bagi para penyandang disabilitas baru.

Daftar Pustaka

Bibliography written without the chapter
Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.

Becker, G., and Newsom, E. (2005). Resilience in the face of serious illness among chronically ill african americans in later life. *The Journals of Gerontology*, 60B(4), S214-S233.

Charmaz, K. (1991). *Good days, bad days: The self in chronic illness and time*. New Jersey: Rutgers University Press.

Cohen, R.M. (2008). *Strong at the broken places: Voices of illness, a chorus of hope*. Diakses dari <http://www.harpercollins.com.au/books>.

Franke, J. (1999). Stress, burnout, and addiction. *Texas Medicine*, 95 (3): 43-52, 1999. Diakses dari <http://www.texmed.org/Template.aspx?id=4479>.

Goulding, C. (1999). *Grounded theory: Some reflections on paradigm, procedures, and misconception*. Telford: Management Research Centre, Wolverhampton Business School.

Heath, H., and Cowley, S. (2002). Developing a grounded theory approach: A comparison of glaser and strauss. *International Journal of Nursing Studies* 41 (2004), 141-150. Diakses dari www.sciencedirect.com.

Hendriani, W., Retnowati, S., dan Koesbardiati, T. (2011). Proses resiliensi individu dalam perubahan kondisi fisik menjadi penyandang disabilitas. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2011, Vol. VIII, No. 2, 72-83.

Huang, M. (2009). Resilience in chronic disease: The relationships among risk factors, protective factors, adaptive outcomes, and the level of resilience in adults with diabetes. Queensland: Queensland University of Technology, Institute of Health and Biomedical Innovation.

Kahija, Y.F.L. (2017). *Penelitian fenomenologis, jalan memahami pengalaman hidup*. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius.

Kalil, A. (2003). *Family resilience and good child outcomes*. Wellington: Ministry of Social Development.

Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Luthar, S.S. (2003). *Resilience and vulnerability, adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.

MacArthur, J.D., and MacArthur, C.T. (1999). *Coping Strategies*. UCSF. (Online). Diakses dari <http://www.macses.ucsf.edu/Research/Psychosocial/notebook/coping.html>. Retrieved 06/11/2008.

Meichenbaum, D. (2008). *Bolstering resilience: Benefiting from lesson learned*. Diakses dari www.melissainstitute.org.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.

Sturgeon, J.A., and Zautra, A.J. (2010). Resilience: A new paradigm for adaptation to chronic pain. *Current Pain and Headache Reports*, Vol. 14, No. 2, 105-112. <http://www.springerlink.com>.

Tarsidi, D. (2008). *Model konseling rehabilitasi bagi individu tunanetra dewasa (Dikembangkan*

berdasarkan studi kasus terhadap individu tunanetra dewasa yang berhasil). Disertasi (Tidak Diterbitkan). Bandung: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
Tjiptadi, B. (1984). Tata Bahasa Indonesia. Cetakan II. Jakarta: Yudistira.

Tugade, M.M., and Fredricson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 86, No.2, 320-333.

Zautra, A.J., Johnson, L.M., and Davis, M.C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (2), 212-220.

VanBreda, A.D. (2001). Resilience theory: A literature review. Pretoria: South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research and Development.