

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

Setiap individu pasti melalui fase perkembangan, dan fase dewasa merupakan salah satu fase panjang dalam kehidupan individu. Menurut Putri (dalam Annisa, dkk., 2023), pada fase dewasa ini individu berupaya mengurangi ketergantungan terhadap orangtua untuk membangun kemandirian dari segi finansial, kebebasan memilih dan merancang masa depan yang realistik. Namun tidak semua manusia bisa menjalankan fase dewasa secara mandiri dengan baik dan lancar karena keterbatasan yang dimilikinya. Salah satunya penyandang tunanetra yang mengalami keterbatasan penglihatan sehingga berpengaruh dalam beraktivitas.

Penyandang tunanetra merupakan kondisi individu yang kehilangan kemampuan penglihatan sehingga tidak dapat memperoleh informasi melalui indera mata. Sulthon (dalam Khairina & Prima, 2023) menjelaskan bahwa kondisi ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang merugikan, seperti kecenderungan ,menjauhkan diri dari lingkungan sosial, rendah diri, serta anggapan bahwa dirinya menjadi beban, yang secara keseluruhan memengaruhi aktivitas sehari-hari.

Beberapa kisah hidup dari penyandang tunanetra, sebagaimana dikutip dalam berita yakni seorang dokter tunanetra yang mendapatkan beasiswa di London, ia mengalami disabilitas di usia dewasa akibat penyakit tuberkulosis hingga membuatnya kecewa dan karirnya sebagai seorang dokter pun harus berhenti sebab keterbatasan yang dialaminya ([www.kompas.com](http://www.kompas.com)). Kisah lain, seorang siswa yang diterima di salah satu universitas besar di Indonesia yang sedang berhadapan dengan situasi sulit pada penglihatannya saat berusia 5 tahun akibat penyakit *retinoblastoma bilateral*. Perasaan patah arah dan berkecil hati timbul dalam dirinya sebagai penyandang tunanetra ([www.kompas.com](http://www.kompas.com)). Hal yang sama juga dialami oleh beberapa penyandang tunanetra yang berada dibawah naungan Pertuni (Persatuan Tunanetra Indonesia) Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa mereka merasakan sedih, marah, kurangnya rasa percaya diri dan mudah tersinggung. Terlebih disaat bertambahnya usia dimana saat fase sekolah, mereka di *bully*, dibedakan, di hina dan kerap dilecehkan. Bahkan hingga kini mereka merasakan beberapa fasilitas umum belum berpihak pada penyandang tunanetra seperti mereka termasuk dalam hal ketersediaan pekerjaan bagi mereka penyandang tunanetra

Beberapa hal yang diungkap diatas merupakan reaksi emosi yang mereka rasakan, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan. Amanullah (2022) mengungkapkan bahwa ketika seseorang mengalami masalah, membuatnya mengalami ketidaknyamanan dalam pikiran dan hatinya sebab masalah tersebut apabila tanpa pengolahan yang bijaksana akan menyebabkan timbulnya emosi yang negatif. Lebih lanjut Setyawan menjelaskan bahwa ketika seseorang

mengalami gangguan emosional dapat menyebabkan terjadinya ketegangan emosi sehingga ia sulit mengendalikan emosinya (dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013). Untuk itu, Pengendalian emosi memerlukan suatu upaya, yang disebut regulasi emosi.

Regulasi emosi mencakup kemampuan menerima perasaan, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan menyesuaikan penggunaan strategi pengelolaan emosi secara fleksibel sesuai kondisi yang dihadapi (Gratz & Roemer, dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), serta bagaimana mengekspresikannya (Gross, dalam Rusmaladewi, dkk., 2020). Lebih lanjut, Gross dan John (dalam Mirza, dkk., 2024) mengemukakan bahwa regulasi emosi diartikan sebagai potensi seseorang dalam mengarahkan pola pikir serta cara respon emosi seseorang baik yang positif maupun negatif serta mampu mengatur dan mengekspresikannya secara bermanfaat.

Regulasi emosi memiliki beberapa aspek, diantaranya (1) Memonitor emosi/ *emotions monitoring* adalah potensi seseorang untuk mengenali dan memperhatikan keseluruhan proses internal, perasaan, pikiran, serta tindakannya. (2) Mengevaluasi emosi/ *emotions evaluating* adalah potensi seseorang untuk mengendalikan dan menstabilkan perasaan yang dialaminya. (3) Modifikasi emosi/ *emotions modifications* adalah potensi seseorang dalam mengelola dan menyesuaikan emosi sehingga tetap termotivasi saat dalam kondisi rasa putus harapan, cemas, dan amarah (Thompson, dalam Gross & John, 2003; Gross, 2014).

Ada dua faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya, diantaranya (a) Faktor internal, meliputi usia (Kemampuan mengatur emosi seseorang bisa dipengaruhi oleh pertambahan usia), jenis kelamin (Cara pria dan wanita tampak berbeda dalam mengekspresikan emosinya), kepribadian (orang dengan kepribadian *"neuroticism"* sering merasa sensitif, *moody*, cemas, kurang mampu pengendalian diri dan potensi *coping* yang memadai terhadap stres akan memperoleh rendahnya tingkat regulasi emosi). (b) Faktor Eksternal, meliputi pola asuh orangtua, lingkungan sekitar, pengalaman traumatis (Cohen & Armeli, dalam Rusmaladewi dkk, 2020; Lutfianawati, dkk 2023). Faktor-faktor diatas, erat kaitannya dengan emosi negatif dan *self-compassion* diperlukan untuk mengendalikan emosi tersebut (Seligmans, dalam Liu, 2024).

Hasmarlin dan Hirmaningsih, (2019) menyampaikan bahwa adanya keterkaitan positif dan searah antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Dalam penelitian yang dilakukannya terhadap remaja diperoleh nilai  $r = 0.494$ ;  $p = 0.000$ . Tingginya tingkat *selfcompassion* remaja, umumnya memiliki kaitan regulasi emosi yang lebih baik, di sisi lain rendahnya tingkat *self-compassion* menunjukkan regulasi emosi yang kurang baik. Penelitian senada dilakukan Meilinda, dkk (2024), Dari hasil penelitian kepada guru ABK di kota Bandung menyampaikan bahwa adanya pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi,

dengan hasil  $0.000 < 0.05$  dengan kontribusi sebesar 82.1% dan nilai  $\beta 0.906 > 0.000$  yang diartikan *self-compassion* memiliki kaitan yang positif terhadap regulasi emosi. *Self-compassion* merupakan sikap memahami dan menyadari keadaan kesulitan/ kegagalan/ keterbatasan diri serta memahami bahwa hal itu bagian dari pengalaman setiap orang. *Self-compassion* dianggap sebagai langkah awal dalam menghadapi emosi negatif yang dialami. Untuk mampu menangani tekanan dan permasalahan dengan lebih baik, seseorang harus memiliki *self-compassion* (Neff, dkk; dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Lebih lanjut, Neff dan McGehee, (2010) menyebutkan bahwa *self- compassion* berhubungan dengan strategi seseorang menerima segala kekurangan yang ada didalam diri.

Ada tiga aspek dalam *self-compassion*, diantaranya: (1) *self-kindness*, potensi seseorang untuk mengenali diri ketika menghadapi kesulitan dan ketidakmampuan dalam hidupnya. Komponen ini menyampaikan potensi seseorang untuk menafsirkan kegagalan dan tetap menerima diri meskipun mengalami peristiwa yang menyakitkan. (2) *common humanity* adalah individu mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari pengalaman hidup, sehingga tidak menimbulkan rasa bersalah pada diri sendiri. (3) *mindfulness* yaitu kewaspadaan terhadap keadaan sekarang serta kemampuan menyeimbangkan pikiran saat berada dalam tekanan. (Neff, dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Selain *selfcompassion*, ada hal lain yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya keberfungsi keluarga (Farih & Wulandari, 2022) dan kepribadian *hardiness* atau kemampuan mengatasi stres (Kristiyanti & Rusmawati, 2019).

Berdasarkan penjelasan dan fenomena diatas, menunjukkan bahwa meskipun kesadaran tentang pentingnya regulasi emosi semakin meningkat, banyak individu yang belum memiliki keterampilan yang cukup untuk mengelola perasaan mereka secara efektif. Hal tersebut menjadi alasan peneliti tertarik menelusuri lebih lanjut tentang “Perkembangan Regulasi Emosi Ditinjau Dari *Self-Compassion* Pada Penyandang Tunanetra Dewasa” dengan hipotesa bahwa terdapat keterkaitan positif antara *self-compassion* terhadap perkembangan regulasi emosi pada penyandang disabilitas tunanetra. Kemampuan regulasi emosi meningkat seiring dengan *peningkatan selfcompassion*, serta mengalami penurunan ketika *self-compassion* rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, ditarik kesimpulan bahwa ada sejumlah pokok permasalahan yang perlu diteliti lebih mendalam mengenai kaitan antara *SelfCompassion* terhadap perkembangan regulasi emosi terhadap penyandang tunanetra dewasa. Merujuk pada rumusan masalah yang telah diutarakan, penelitian ini memiliki tujuan untuk menelaah adanya kaitan antara *Self- Compassion* terhadap perkembangan regulasi emosi terhadap penyandang tuna netra dewasa. Penelitian ini tidak hanya bertujuan

untuk menelaah kaitan antara *Self-Compassion* dengan perkembangan regulasi emosi terhadap penyandang tunanetra dewasa saja, tetapi juga diharapkan mampu memberikan manfaat secara sudut pandang teori dan praktik. Dari segi teori, penelitian ini ditujukan untuk memperkaya pemahaman dalam ranah psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis terutama yang berkaitan dengan regulasi emosi dan *Self-Compassion* pada penyandang tunanetra dewasa. Dari segi praktik, hasil penelitian ini diharapkan mampu berperan sebagai salah satu media yang dapat mengedukasi orang-orang akan pentingnya penerimaan diri dan pengendalian emosi diri kita untuk membentuk individu yang lebih baik