

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kehidupan menjadi awal mula perjalanan setiap individu. Ketika individu dilahirkan, saat itulah individu menjalani hari untuk bertumbuh dan berkembang. Namun tidak semua individu terlahir dengan kondisi fisik sempurna. Ada individu yang terlahir dengan kondisi fisik tidak sempurna yang sering disebut memiliki kondisi cacat atau disabilitas. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), disabilitas adalah kondisi cacat atau ketidakmampuan. World Health Organization (1980) dalam *International Classification of Functioning, Disability and Health*, membagi disabilitas menjadi tiga kategori yaitu pertama, *impairment* yang berarti kehilangan struktur atau fungsi psikologis, fisiologis atau anatomic, kedua, *disability* yang berarti kehilangan kemampuan dan keterbatasan melakukan suatu kegiatan, dan ketiga, *handicap* yang berarti kerugian bagi individu dan akibat dari *disability* dan *impairment* yang membatasi dan menghambat suatu peran normal (Santoso & Afsari, 2017).

Dalam masa perkembangannya, manusia melewati beberapa fase mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Salah satu fase perkembangan yang terpenting dan berkaitan dengan masa produktif ialah masa remaja. Papalia, Olds dan Feldman (2008) mengungkapkan masa remaja sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang terjadi pada usia 11-20 tahun. Hurlock (dalam Jahja, 2011) menyatakan bahwa dalam masa remaja, terjadi perubahan baik secara psikologis meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial, serta fisik.

Sayangnya, sebagian dari remaja mengalami kesulitan karena keterbatasan fisik yang dialaminya. Ketidaksempurnaan fisik tersebut menjadi salah satu penghambat dalam menjalankan aktifitas dan kehidupan secara normal. Dari Survei Penduduk Antar Sensus atau SUPAS tahun 2015, ada 21,84 juta atau sekitar 8,56 persen penduduk Indonesia adalah penyandang disabilitas. Berdasarkan data Komisi Pemilihan Umum (KPU) Sumut tahun 2019, jumlah penyandang disabilitas di Kota Medan ada 1.064 jiwa. Dari kondisi tersebut, tak jarang para difabel mengalami dampak negatif disabilitas.

Seperti yang dialami oleh Nanda Mei Sholihah, seorang atlet dari cabang atletik yang meraih tiga medali emas di ASIAN *Paragames* 2015 dan 2017, ia pernah merasa didiskriminasi dari lingkungan sekitar. Saat ia hendak memasuki usia sekolah, Nanda ditolak dengan alasan bahwa yayasan tersebut tidak bisa menerima anak berkebutuhan khusus. Saat itu ibunya terlihat sedih karena anaknya ditolak sekolah. Neneknya juga marah, karena menurut neneknya kalau ia tidak cacat mental, ia masih bisa berpikir normal, hanya memang keadaannya yang disabilitas. Akhirnya berkas dicabut, pindah sekolah lain dan diterima (Mayasari, 2019 ).

Leo, salah satu atlet remaja difabel di NPC Medan mengalami perasaan sedih, kacau dan *shock* karena mengalami disabilitas pada kakinya. Leo mengalami kecelakaan medis saat ia lahir yang menyebabkan kakinya patah. Saat memasuki usia sekolah, ia merasa malu karena berbeda dengan teman seusianya. Kadang ia marah dan merasa tidak terima akan kondisinya. Namun orangtuanya selalu mendukung Leo dan mendorongnya untuk tetap bangkit dan semangat. Selain Leo, ada juga kisah Eva yang merasakan kesedihan mendalam hingga ingin bunuh diri karena terlahir dengan kaki pincang. Ketika ia belum mampu menerima keadaan dirinya yang cacat, Eva yang saat itu berusia 13 tahun mengalami kecelakaan dengan truk. Kecelakaan ini membuat Eva tidak sadarkan diri dalam 3 hari dan akibat dari kecelakaan ini ia mengalami pengecilan kaki. Pilihan hanya ada dua, amputasi atau menggunakan alat sebagai penyangga. Saat itu Eva merasa tidak ingin melanjutkan hidupnya lagi dan kehilangan semangat hidup. Namun orang tuanya mendukungnya dan mengarahkan Eva untuk tetap berjuang sehingga ia memilih menggunakan alat penyangga untuk kakinya. Eva harus dirawat dan dipulihkan psikis dan mentalnya di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof dr Soeharso, Surakarta. Disana, ia menyadari bahwa masih banyak individu yang mengalami keadaan yang lebih parah dari dirinya. Dengan melihat teman-temannya di panti rehabilitasi, ia memutuskan untuk tidak menyalahkan keadaan dan memilih untuk bangkit. Selama 2 tahun ia diberikan pemahaman akan kondisinya dan belajar keterampilan untuk mengembangkan kemampuannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, remaja penyandang disabilitas mengalami penolakan akan kondisinya, marah, sedih, tidak menerima kenyataan, *stress*, bahkan ingin bunuh diri. Senra, dkk., (2011) mengemukakan ada beberapa dampak negatif dari disabilitas fisik seperti depresi, trauma, marah, *shock*, tidak menerima kenyataan dan bunuh diri.

Hal ini akhirnya mempengaruhi emosi individu menjadi tidak bahagia dan berdampak bagi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). *Psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes (1995) adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal. Ryff (1995) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan keadaan di mana individu menerima apa adanya kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi positif, menjadi pribadi yang mandiri, mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (dalam Tasema, 2018). Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* berhubungan dengan variabel yang melibatkan proses internal dan eksternal pada diri individu, salah satunya adalah *mindfulness* yang memperkuat atensi atau kesadaran. Kabat-Zinn (1994) menyatakan bahwa *mindfulness* membantu seseorang untuk hidup lebih sehat, lebih baik, tidak mudah depresi dan memiliki hubungan positif dengan orang lain (dalam Awaliyah dan Listiyandini, 2017).

Penelitian terdahulu mengungkapkan hal yang sama terkait masalah *psychological well-being* dengan *mindfulness*. Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh Weare (2014) pada pegawai di sekolah dan penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Listiyandini (2017) pada remaja. Kedua penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being*, yang menandakan bahwa *mindfulness* adalah salah satu prediktor yang kuat terhadap *psychological well-being*.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Ramel, dkk., (dalam Mahmoudzadeh, dkk., 2015) pada siswa mendapatkan hasil bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *psychological well-being* dengan menurunkan pola pemikiran yang berulang dan melakukan penerimaan pada diri individu atas apa yang terjadi pada dirinya. Hasil penelitian lain yang selaras ialah penelitian oleh Erpiana dan Fourianalistyawati (2018) pada dewasa awal, hasilnya menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Dengan demikian, semakin individu bersikap sadar maka ia akan semakin bisa untuk mendekripsi dirinya sendiri dari pemikiran yang negatif.

*Mindfulness* menurut Kabat-Zinn (1994) adalah peningkatan kesadaran yang berfokus pada pengalaman sekarang serta penerimaan tanpa memberikan penilaian

(dalam Thompson dan Gauntlett, 2008). Baer, dkk., (2006) menyatakan bahwa *mindfulness* adalah suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berpikir atau terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya melainkan fokus akan keadaan sekarang. Sederhananya, *mindfulness* merupakan suatu kondisi dimana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembawa ke masa lalu maupun masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* (Baer, dkk., 2006). Penelitian Bluth dan Blanton (2014) juga mendapatkan hasil bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi (dalam Savitri dan Listiyandini, 2017). Hal ini akan mengarahkan individu untuk lebih mengerti keadaan dirinya sehingga dapat mengeksplorasi diri lebih mendalam, menentukan apakah ingin menentang dan mengubah diri atau mengingatkan diri akan aspek positif dan kelebihan pada dirinya.

Faktor lain juga memberi pengaruh pada *psychological well-being*, salah satunya adalah pemaafan. Hasil penelitian Windy dan Marettih (2018) terhadap remaja di panti asuhan menjelaskan adanya hubungan antara pemaafan dengan *psychological well-being*, artinya semakin tinggi pemaafan seseorang maka semakin tinggi *psychological well-being*, dalam hal ini berkaitan dengan cara mengubah fikiran, emosi dan perilaku negatif kepada respon positif.

Kemudian, ditemukan pula bahwa *happiness* juga mempengaruhi *psychological well-being* pada remaja di pondok pesantren (Fadhillah, 2016), artinya bahwa orang yang bahagia adalah orang yang merasakan kesejahteraan psikologis dalam hidupnya. Penelitian lain yang dilakukan Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) pada Ibu yang memiliki anak tuna grahita di SLB Negri Salatiga, memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *psychological well-being*.

Faktor lain yang juga mempengaruhi *psychological well-being* adalah resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Kustanti (2018) pada Ibu yang memiliki anak dengan gangguan autis menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan *psychological well-being*, artinya

semakin tinggi resiliensi pada seseorang maka semakin tinggi juga *psychological well-being* pada dirinya.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Psychological Well Being* Ditinjau dari *Mindfulness* Pada Atlet Remaja Difabel di National Paralympic Commite Provinsi Sumatera Utara”. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh positif *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada atlet remaja difabel di NPC Provinsi Sumatera Utara.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada atlet remaja difabel.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana remaja mampu menggunakan *mindfulness* terhadap peningkatan *psychological well-being* dalam dirinya, khususnya pada remaja atlet difabel di NPC Provinsi Sumatera Utara.

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumber informasi bagi disiplin ilmu psikologi dan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai *mindfulness*, serta sebagai landasan bagi penelitian selanjutnya mengenai *mindfulness* yang ada pada atlet remaja difabel.