



Angka pada data tersebut menunjukkan bahwa penyandang disabilitas dewasa tidak memiliki keterampilan dan pekerjaan tentu saja akan menjadi masalah sosial yang serius. Selain itu juga di tunjukkan bahwasannya disabilitas laki-laki lebih banyak dari pada penyandang disabilitas perempuan dan umumnya pada masa produktif untuk bekerja dan berkarya.

Permasalahan penyandang disabilitas merupakan masalah yang sangat kompleks adanya keterbatasan tentu saja menimbulkan masalah mobilitas karena adanya keterbatasan pada fungsi tubuh yang tidak sempurna. Ketidakmampuan ini dapat menghambat penyandang disabilitas fisik dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Keadaan seperti ini juga dapat menimbulkan keadaan rawan psikologis yang ditandai dengan munculnya stress sikap emosional yang labil berkurangnya rasa kepercayaan diri, penerimaan diri hingga penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial.

Secara tidak langsung hal ini mengakibatkan para penyandang disabilitas fisik melakukan komparasi sosial dengan orang lain yang sedang tidak mengalami disabilitas. Komparasi sosial ini menyebabkan penyandang disabilitas merasa tidak beruntung, membuat mereka terpuruk, menolak kondisi yang dialami. Banyak cara yang dilakukan para penyandang disabilitas fisik untuk mengatasi berbagai macam *stressor* yang di alami dalam kehidupannya salah satunya dengan bersyukur.

Wahyu & Sofi (2015) menjelaskan bahwa intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik ini menunjukkan mayoritas subjek mengatakan terdapat perubahan sebelum dan setelah mengikuti intervensi kebersyukuran, di antaranya subjek menjadi lebih bersyukur, menerima kondisi

diri, dan lebih bisa menikmati hidup. Bersyukur merupakan suatu hal yang sangat baik untuk menunjang kehidupan manusia. Bukan hanya bagi orang disabilitas untuk orang normal bersyukur masih dirasa sangat berat karena tingginya tuntutan zaman dan kehidupan yang *hedonis* sehingga memaksa mereka untuk hidup bermewah-mewahan. Orang yang bersyukur juga cenderung tidak terlalu mengejar hal *matrealistik*, karena mereka tidak memiliki keinginan untuk hal materil. Dan mereka juga tidak terburu-buru dalam mendapatkan kepuasan materil (McCullough & Polak, 2006).

Bagi penyandang disabilitas rasa syukur adalah kekuatan utama bagi dirinya untuk dapat bertahan hidup karena dengan keterbatasannya mereka susah untuk mendapatkan lapangan pekerjaan. Hal ini berdampak pada kehidupan ekonomi dan sosial, penyandang disabilitas tersebut jika tidak memiliki rasa syukur pada dirinya maka mereka akan merasa *strees* dan depresi.

Dengan bersyukur seseorang akan menjadi lebih sehat bukan hanya sehat jasmani saja tapi juga dalam hal psikis, karena dengan bersyukur seorang tidak akan menderita depresi. Hal ini dikarenakan mereka memiliki cara yang tepat untuk berhadapan dengan keadaan hidup yang menyulitkan dan lebih mampu mengingat hal-hal positif. Selain itu seseorang yang bersyukur juga merasakan trauma yang lebih ringan ketika ada sesuatu yang buruk terjadi pada diri mereka (Subandi, 2014)

Menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002) yang juga berpendapat bahwa *gratitude* bukan keutamaan yang paling besar tetapi merupakan induk dari keutamaan. Selain itu rasa syukur merupakan hal yang

dianggap bernilai tinggi dalam ajaran agama Islam, Kristen, dan Yahudi. *Gratitude* di artikan sebagai perasaan yang menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respon dari penerimaan kebaikan, yang membuat seseorang menyadari, mengerti dan tidak menyalagunakan pertukaran keuntungan dengan orang lain (Emmons & McCollough, 2003)

Saat seseorang bersyukur atas pertolongan orang, maka akan terdapat empat hal yang akan dipikirkan yaitu harga yang harus dibayar dari penerima kepada pemberi, nilai pemberian, niat baik pemberi, dan relasi pemberi kepada teman penerima dalam bentuk pertolongan yang di berikan seseorang yang sebenarnya tidak mempunyai kewajiban untuk membantu yang kemudian akan membuat rasa syukur penerimanya lebih besar (McCollough, Kimeldorf & Cohen, 2008)

Penelitian Masingale (dalam Fluher, 2010) juga menemukan bahwa orang yang bersyukur dapat merasakan trauma yang lebih ringan saat sesuatu yang buruk terjadi. Kehidupan sosial sehari-hari juga dapat dipengaruhi secara positif oleh kebiasaan bersyukur. Perasaan bersyukur dapat memotifasi seseorang untuk membantu orang lain (perilaku prososial) dan mengurangi motivasi untuk berperilaku merusak (Emmons & McCollough, 2010)

Menurut McCollough, Emmons, & Tsang, (2002) orang yang bersyukur selain lebih banyak memiliki emosi positif dan kesejahteraan yang lebih tinggi, juga memiliki harga diri yang tinggi dan lebih mudah melihat dukungan sosial dari sekitarnya. Setelah memiliki rasa syukur, orang yang sering bersyukur juga cenderung akan mudah dalam membantu orang lain dan tidak memiliki banyak rasa iri. terdapat beberapa fungsi yang menjadikan *gratitude* sebagai moral yang

relevan. Bersyukur juga memiliki kaitan dengan kepuasan hidup seseorang karena bersyukur merupakan hal yang positif dan memberikan emosi positif yang berkaitan juga dengan kepuasan hidup (McCullough & Emmons, 2001)

Bersyukur merupakan pengalaman positif yang akan menambah memori positif pada kognitif. Semakin sering seseorang bersyukur maka pengalaman emosi dan memori positif akan semakin banyak (*recollective*) kondisi ini sebagai kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif. Pengalaman positif tersebut akan dipanggil kembali (*recall*) saat dibutuhkan, misalnya saat menghadapi kondisi depresif. Frekuensi bersyukur yang semakin sering akan memberikan pengalaman dan emosi positif yang semakin banyak sehingga akan lebih baik dalam menghadapi kondisi depresif. (Emmons & McCullough, 2003)

Dengan berpikir positif kinerja kognitif dalam otak juga akan bereaksi dan hal ini juga akan dapat mengubah pola pikir dari seseorang ketika dalam menghadapi masalah. Dengan bersyukur akan memberikan respon yang baik bagi sesama dan menciptakan hubungan yang harmonis. Maka tidak heran jika bersyukur telah di jadikan sebagai salah satu metode psikoterapi kognitif (McCullough & Bono, 2006). Dengan bersyukur secara otomatis dapat memotivasi seseorang untuk berperilaku prososial dan altruisme mengurangi perilaku untuk merusak atau mengecewakan orang lain (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2000)

Bagi penyandang disabilitas AD (bukan nama asli) yang berprofesi sebagai pegawai pande besi, untuk bekerja sebagai pande besi dibutuhkan kekuatan fisik dengan keterbatasan yang dimiliki, dari sekelompok pegawai pande besi hanya AD satu-satunya penyandang disabilitas fisik yang berkenan

untuk bekerja sebagai pegawai pande besi hal ini disebabkan karena tanggung jawab beliau sebagai kepala keluarga yang harus mencari nafkah demi keluarganya. Selain itu AD juga terlihat begitu bersyukur hidupnya karena AD dikaruniai dua anak yang sehat meskipun AD dan istrinya sama-sama penyandang disabilitas fisik.

Dengan begitu banyak *stressor* yang AD hadapi baik dari gunjingan orang atau *bully*, AD tetap sabar dan bersyukur dengan kondisi yang dihadapi sekarang. Meskipun AD tidak bisa berjalan tapi semangat AD dalam hidup sangat besar. Istri AD yang bernama SM (bukan nama asli) juga merupakan anggota disabilitas dan hal ini membuat SM termotivasi untuk magang di LP2P (Lembaga Perlindungan Perempuan dan Anak). SM bertugas untuk membantu mendengarkan keluhan dari kasus-kasus kekerasan yang di alami perempuan penyandang disabilitas fisik. SM juga sering mengikuti pelatihan-pelatihan khusus seperti pelatihan konselor dan kesehatan reproduksi. Dari lembaga ini SM dapat memotivasi para penyandang disabilitas lain agar kehidupan menjadi lebih baik. Meskipun SM memiliki keterbatasan hal ini tidak memutuskan semangatnya untuk membantu sesama.

Dari sepasang suami istri yang sama-sama menderita disabilitas fisik, AD dan SM mempunyai cara bersyukur yang berbeda karena dilihat keduanya memiliki kepribadian dan pengalaman masa lalu yang berbeda satu sama lain. Dari pengalaman masa lalu ini akan terlihat psikodinamika yang akan membentuk konsep diri dan kepribadian dari sepasang suami istri tersebut pada akhirnya akan berpengaruh pada cara mereka untuk bersyukur kehidupannya.







## E. Keaslian Penelitian

Pentingnya memahami penyandang disabilitas fisik secara lebih mendalam menjadikan banyak ilmuwan dan akademisi melakukan penelitian terhadap penyandang disabilitas fisik. Salah seorang yang meneliti disabilitas fisik yakni Virlia & Wijaya (2015) menemukan bahwa proses penerimaan diri yang dilalui oleh difabel tidaklah mudah dan dipengaruhi oleh faktor internal (seperti, perasaan rendah diri/inferior, tidak berdaya, kurang percaya diri, dan sebagainya). Serta faktor eksternal (seperti, dukungan keluarga, stigma dan diskriminasi dari lingkungan, dan sebagainya).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan Milu (2012) yang menunjukkan bahwa motivasi berwirausaha pada penyandang disabilitas fisik adalah untuk menafkahi keluarga, menjalin hubungan dengan orang banyak, menolong penyandang disabilitas fisik agar lebih sejahtera, adanya harga diri, dan keinginan menyetarakan dengan individu normal. Faktor yang menjadi hambatan adalah faktor eksternal yaitu masalah produksi dan tenaga kerja, masalah pemasaran, permodalan. Dan dalam mengatasi hal ini kedua subjek menggunakan strategi *problem focused coping*

Agung (2009) dalam sebuah penelitiannya yang dilakukan terhadap seorang remaja pria mengalami kecacatan fisik (disabilitas fisik) bawaan, di temukan bahwa remaja ini pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan baik. Penyesuaian diri pada subjek dapat dilihat dalam beberapa hal diantaranya, subjek mencoba untuk belajar bersikap mandiri, subjek berusaha membuktikan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu seperti orang normal pada umumnya, subjek menganggap apa yang dialaminya merupakan sebuah cobaan yang Tuhan

berikan, serta menganggap sesuatu yang diciptakan oleh-Nya tidak ada yang sia-sia, kasih sayang dan perhatian yang keluarga berikan kepada subjek membuat dirinya merasa nyaman serta aman dan mampu menghadapi kekurangan yang terjadi pada fisiknya, dan subjek selalu menjaga hubungan dengan teman-temannya agar tidak terjadi perselisihan dengan cara bercanda.

Hal ini sebagaimana dilakukan Puspasari & Alfian (2012) yang menelaah makna hidup tiga orang penyandang cacat fisik postnatal setelah mengalami kecelakaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para subjek menemukan makna hidupnya dalam menghadapi peristiwa kecelakaan yang menimpanya dengan cara menganggap bahwa peristiwa yang terjadi adalah murni kecelakaan yang merupakan musibah di luar kendali manusia. Hal tersebut yang kemudian menjadikan subjek dapat menerima kondisinya dengan pasrah dan menerima apa adanya.

Kemudian penelitian terkait *gratitude* banyak dilakukan pada bidang psikologi klinis maupun sosial. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wahyu & Sofi (2015) tentang intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik yang menunjukkan mayoritas subjek mengatakan terdapat perubahan sebelum dan setelah mengikuti intervensi kebersyukuran, di antaranya subjek menjadi lebih bersyukur, menerima kondisi diri, dan lebih bisa menikmati hidup.

Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Alex & Deepak (2015) bahwasannya *gratitude* dapat berpengaruh pada kesehatan mental seorang, penelitian ini dilakukan kepada para pasien jantung. Selain itu rasa *gratitude* juga dapat menurunkan stress kerja (Cahyono, 2014). Adapun penelitian yang

