

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecerdasan Adversitas pada Penyandang Tunadaksa

1. Kecerdasan Adversitas

a. Definisi Kecerdasan Adversitas

Kecerdasan adversitas merupakan ilmu tentang ketahanan individu (Stoltz, 2000). Ketahanan dalam psikologi mengacu pada gagasan tentang kecenderungan individu untuk mengatasi stress dan kesulitan (Shivaranjani, 2014). Kecerdasan adversitas disebut sebagai *adversity quotient*. Kecerdasan adversitas atau *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan dan mampu mengubahnya menjadi sebuah peluang (Firmansyah, Djatmika & Hermawan, 2016). Kecerdasan adversitas bisa meramalkan individu yang mampu mengatasi kesulitan dan yang akan hancur, meramalkan individu yang akan melampaui harapan-harapan dan yang gagal, serta meramalkan individu yang mudah menyerah dan yang mampu bertahan (Stoltz, 2000).

Stoltz mendefinisikan *adversity quotient* sebagai *the capacity of the person to deal with the adversities of his life* yang berarti kecerdasan adversitas adalah kapasitas seseorang untuk menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Kecerdasan adversitas diibaratkan sebagai tanah yang mengandung banyak unsur hara dan hal tersebut merupakan faktor penting

bagi keberhasilan atau kesuksesan. Kecerdasan adversitas juga merupakan penentu seberapa jauh sikap, kompetensi dan kinerja seseorang dapat diwujudkan (Stoltz, 2000).

Menurut Ramadhanu & Suryaningrum (2014) kecerdasan adversitas adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit dan berupaya keras mengatasi kesulitan tersebut agar tidak berdampak secara mendalam bagi kehidupannya. Saat menghadapi kesulitan individu akan menilai perannya kemudian belajar dari perilakunya sehingga bisa lebih cerdas dan cepat apabila ia dihadapkan dengan masalah yang serupa. Kesulitan justru akan membuatnya menjadi individu yang tidak mudah menyerah dan lebih optimis memandang kesulitan tersebut sebagai hal yang bersifat sementara dan dapat diatasi (Rahayuningsih, 2017).

Kecerdasan adversitas memiliki tiga pola. Pertama, kecerdasan adversitas merupakan sebuah kerangka konseptual yang terbaru untuk memahami dan mencapai keberhasilan. Kedua, kecerdasan adversitas merupakan sebuah takaran untuk mengetahui tanggapan seseorang mengenai kesulitan. Ketiga, kecerdasan adversitas merupakan rangkaian kelengkapan yang mempunyai dasar pengetahuan untuk memperbaiki respon seseorang disaat menghadapi kesulitan (Stoltz, 2000).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adversitas merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi kesulitan dan mampu bertahan melalui tantangan-tantangan dalam kehidupannya. Individu dengan kecerdasan adversitas yang tinggi

memiliki pengetahuan untuk menyelesaikan sebuah tantangan dan mampu untuk merespon serta mengadaptasikan berbagai permasalahan dalam kehidupannya.

b. Aspek Kecerdasan Adversitas

Menurut Stoltz (2000) kecerdasan adversitas memiliki empat aspek yaitu *control, origin & ownership, reach* dan *endurance*. Keempat aspek ini disingkat menjadi *CO₂RE* dan dijabarkan sebagai berikut:

1) Pengendalian (*Control*)

Control merupakan upaya pengendalian yang dimiliki individu ketika dihadapkan pada kejadian yang mendatangkan atau mengakibatkan kesulitan. Individu yang mampu mengendalikan sebuah masalah terlebih dahulu harus memahami kemampuan yang dirinya miliki. Aspek ini pun mengungkapkan tentang kemampuan individu dalam mengendalikan sebuah kejadian yang menimbulkan kesulitan dan menyelesaikannya. Individu yang memiliki kemampuan seperti ini akan memandang bahwa setiap permasalahan dalam hidup memiliki jalan penyelesaian dan semua kejadian yang telah dihadapi akan dilakukan dengan baik.

Individu yang memiliki kecerdasan adversitas lebih tinggi mampu mengendalikan setiap kejadian dalam kehidupannya dibandingkan dengan yang kecerdasan adversitas-nya rendah. Individu dengan kecerdasan adversitas tinggi mampu mengambil suatu tindakan dengan banyak kendali dan terus menerus melakukan upaya sedangkan individu dengan kecerdasan adversitas rendah cenderung diam atau berhenti.

Apabila pada aspek ini skor kecerdasan adversitas atau *adversity quotient* semakin tinggi maka akan semakin besar kecenderungan individu merasakan bahwa ia memiliki tingkat kendali yang kuat atas kejadian yang buruk. Semakin besar pengendalian yang individu rasakan akan mendatangkan pendekatan yang bertenaga dan lebih aktif. Sedangkan apabila skor kecerdasan adversitas pada aspek ini semakin rendah maka kemungkinan individu merasakan bahwa kejadian yang buruk tidak mampu ia kendalikan dan merasakan bahwa usaha yang dilakukan masih kurang untuk mencegah kerugian. Kendali yang rendah berpengaruh buruk terhadap kemampuan untuk mengubah keadaan. Individu yang memiliki pengendalian yang rendah akan sering merasa ketidakberdayaan ketika menghadapi kesulitan.

2) Asal-usul dan pengakuan (*Origin dan Ownership*)

Origin adalah kesanggupan individu untuk mengetahui hal-hal yang menimbulkan permasalahan dan mampu menempatkan rasa bersalah dengan tepat atas kesusahan dan kegagalan yang ia hadapi. Sedangkan *ownership* adalah kesanggupan individu untuk berani menyatakan atau tidak hal yang mengakibatkan munculnya kesusahan atau kesulitan dalam hidupnya. Menurut Stoltz, (2000) *origin* dan *ownership* memiliki korelasi dengan rasa bersalah. Individu yang memiliki kecerdasan adversitas rendah lebih menempatkan rasa bersalahnya pada hal yang tidak tepat. Ia akan melihat bahwa dirinya adalah penyebab terjadinya sebuah kesulitan. Rasa bersalah memiliki dua tugas penting. Pertama, rasa bersalah membantu

individu untuk belajar. Apabila individu menyalahkan diri maka ia akan merenung dan belajar menyesuaikan atau memperbaiki perilakunya. Kedua, rasa bersalah mengarah pada penyesalan. Penyesalan akan mendesak individu untuk mengoreksi batin dan mempertimbangkan tindakan yang telah menyakiti orang lain. Penyesalan adalah sang motivator yang mampu menolong individu menyembuhkan rasa sakit yang ia rasakan.

Rasa bersalah dibutuhkan sebagai sebuah pembelajaran yang penting untuk melakukan perbaikan. Kemampuan menilai diri melakukan sesuatu yang baik atau buruk adalah hal yang pokok untuk mengembangkan diri. Jika individu lebih banyak menyalahkan diri maka akan mengurangi semangatnya. Rasa bersalah yang berlebihan dapat menghancurkan harga diri serta harapannya. Orang yang memiliki skor *origin* rendah cenderung menyalahkan dirinya, sebaliknya orang dengan skor *origin* tinggi cenderung menganggap bahwa kesulitan yang dihadapi bersumber dari orang lain dan bisa memposisikan peran dirinya pada tempat yang wajar.

Kecerdasan adversitas mengajarkan individu untuk meningkatkan tanggung jawab. Tanggung jawab ini adalah sebuah cara untuk meningkatkan pengendalian, pemberdayaan serta motivasi ketika melakukan suatu tindakan. Individu harus mampu mengakui atau bertanggung jawab ketika ia berbuat salah. Semakin tinggi skor pengakuan atau *ownership* ini maka semakin besar individu mau mengakui akibat-akibat dari tindakannya. Sebaliknya apabila semakin rendah skor *ownership*

maka semakin besar kecenderungan individu tersebut untuk tidak mau mengakui atau bertanggung jawab atas akibat-akibat yang ia timbulkan.

3) Jangkauan (*Reach*)

Reach adalah kemampuan individu untuk mempersempit perbuatan yang mengakibatkan kesulitan sehingga tidak mempengaruhi hal-hal lain dalam kehidupannya atau kesehariannya. Individu yang memiliki kecerdasan adversitas rendah akan mengakibatkan kesulitan mempengaruhi hal-hal lain dalam kehidupannya sedangkan individu yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi cenderung mampu memberi batas pada sebuah permasalahan yang ia hadapi.

Semakin tinggi skor kecerdasan adversitas dalam aspek ini maka individu cenderung memberi respon yang terbatas dan lebih spesifik. Semakin berhasil individu menahan atau memberi batas pada kesulitannya maka ia akan semakin mampu dan perasaan menderitanya akan semakin berkurang. Sebaliknya jika skor kecerdasan adversitas pada aspek ini semakin rendah maka individu cenderung melihat kesulitan sebagai sesuatu yang dapat mempengaruhi hal-hal lain dalam kehidupannya. Ia akan merasa bahwa ancaman pada dirinya dapat menghancurkan hidupnya.

Individu yang mampu mempersempit jangkuan adalah sesuatu yang sangat diharapkan. Jika ia banyak membiarkan kesulitan mempengaruhi hal-hal lain dalam kehidupannya maka ia akan semakin tidak berdaya dan merasa putus asa. Rintangan-rintangan kecil bisa menjadi bahaya besar jika dibiarkan terus tumbuh di alam bawah sadarnya. Sebaliknya jika individu

bisa mempersempit jangkauan kesulitan itu maka ia akan cenderung berpikir jernih dan mengambil tindakan yang tepat.

4) Daya tahan (*Endurance*)

Endurance adalah kesanggupan individu untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Individu yang sanggup bertahan akan mampu mencari gagasan/solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang sementara dihadapi sehingga ia memiliki keberanian dan kebesaran hati menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupannya.

Semakin tinggi skor kecerdasan adversitas pada aspek ini maka individu akan cenderung melihat keberhasilan atau kesuksesan sebagai sesuatu yang berlangsung lama atau tetap. Ia akan menganggap bahwa kesulitan dan berbagi penyebabnya adalah sesuatu yang bersifat sementara dan sedikit kemungkinannya untuk terjadi kembali. Hal ini akan meningkatkan daya kekuatan, keyakinan dan juga kecenderungan bertindak. Sebaliknya semakin rendah skor kecerdasan adversitas pada aspek ini maka akan semakin besar kecenderungan individu untuk melihat kesulitan dan penyebabnya sebagai kejadian yang berlangsung lama serta memandang kejadian positif sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Hal ini akan menunjukkan respon yang menimbulkan perasaan tidak berdaya atau kehilangan harapan (Stoltz, 2000).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adversitas memiliki empat aspek yaitu *control* (pengendalian), *origin* &

ownership (asal- usul & pengakuan), *reach* (jangkauan) serta *endurance* (daya tahan).

c. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Adversitas

Menurut Stoltz (2000) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan adversitas diantaranya yaitu :

1) Daya saing

Individu yang merespon kesulitan dengan optimis bisa diprediksi bahwa ia akan mampu bersikap cenderung agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan individu yang pesimis lebih banyak bersikap pasif dan berhati-hati. Individu yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan lebih tangkas dan fokus memelihara tenaganya agar berhasil dalam persaingan. Individu yang bereaksi secara destruktif cenderung kehilangan tenaganya serta mudah berhenti berusaha. Persaingan adalah hal yang berkaitan dengan harapan, keuletan dan kegesitan. Tiga hal tersebut ditentukan oleh cara setiap orang menghadapi kegagalan atau tantangan dalam hidupnya.

2) Produktivitas

Individu yang tidak menanggapi kesulitan dengan baik hanya mampu untuk mendapat keuntungan yang sedikit dari perjuangan untuk menyelesaikan sesuatu, ia kurang produktif dan kemampuan dalam mengerjakan suatu tugas akan lebih buruk daripada mereka yang mampu menanggapi kesulitan dengan baik.

3) Kreativitas

Individu yang menciptakan atau menemukan hal yang baru adalah perbuatan yang dilakukan berdasarkan harapan. Menciptakan hal yang baru dan unik memerlukan keyakinan bahwa sesuatu yang tidak mungkin ada menjadi mungkin ada. Kreativitas timbul ketika ia mengalami keputusasaan. Kreativitas akan menuntut kemampuannya untuk menanggulangi kesulitan yang disebabkan oleh hal-hal yang tidak tentu. Individu yang tidak mampu menghadapi kesulitan tidak akan bisa bertindak kreatif.

4) Motivasi

Penelitian pernah dilakukan Stolz pada tahun (2000) di salah satu perusahaan. Ia meminta direktur perusahaan tersebut mengurutkan para pekerja sesuai dengan motivasi mereka yang berdasarkan pekerjaan harian maupun jangka panjang. Hasilnya dapat digambarkan bahwa individu yang memiliki motivasi paling tinggi memiliki kecerdasan adversitas yang tinggi pula.

5) Mengambil resiko

Individu yang tidak mampu untuk memegang kendali, tidak dijadikan sebagai hakikat untuk mampu mengambil resiko. Bahkan resiko-resiko yang sebenarnya tidak masuk logika. Individu yang merespon kesulitan lebih mampu mengambil banyak resiko.

6) Perbaikan

Manusia sekarang berada dalam zaman yang terus menerus dituntut melakukan perbaikan untuk tetap bertahan hidup di pekerjaan maupun di

kehidupan pribadinya. Individu yang memiliki kecerdasan adversitas lebih tinggi akan menjadi lebih baik sedangkan individu yang memiliki kecerdasan adversitas lebih rendah akan menjadi lebih buruk.

7) Ketekunan

Ketekunan adalah inti dari pendakian dan kecerdasan adversitas yang individu miliki. Ketekunan merupakan kemampuan untuk selalu berusaha bahkan jika dihadapkan pada kegagalan. Individu yang responnya buruk ketika dihadapkan dengan kesulitan akan mudah menyerah. Kecerdasan adversitas menentukan keuletan yang diperlukan untuk bertekun.

8) Belajar

Individu yang selalu pesimis akan merespon kesulitan sebagai suatu hal yang permanen, pribadi dan kompleks. Menurut Stoltz anak-anak dengan respon pesimis terhadap sebuah kesulitan tidak mampu belajar dan berprestasi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki respon optimis. Individu yang menempu pendidikan tentunya tidak luput dari permasalahan baik itu dari internal dirinya maupun eksternal. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi pendidik yaitu sulit memahami materi pembelajaran sehingga gagal meraih nilai yang baik. Apabila seorang pendidik mampu menerima kekurangan tersebut dan memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari hidup setiap orang maka pada kesempatan berikutnya ia akan belajar dengan tekun untuk meraih nilai yang lebih baik. Meskipun akan mendapat banyak kesulitan ia akan terus berusaha serta selalu optimis terhadap dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan adversitas individu yaitu daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, ketekunan dan belajar.

d. Tipe-Tipe Kecerdasan Adversitas

Stolz (2000) mengklasifikasikan individu dalam tiga tipe sebagai berikut :

1) Individu yang Berhenti (*Quitters*)

Quitters yaitu individu yang mudah putus asa, mudah menyerah dan cepat puas hanya dengan memenuhi kebutuhan dasar atau biologisnya saja. Ia cenderung kurang aktif, tidak bersemangat untuk menggapai tujuan atau keberhasilannya. Orang-orang yang berada pada tipe ini condong untuk tidak menerima sebuah perubahan.

Individu pada tipe *quitters* tidak memiliki kemampuan untuk melihat kedepan dan tidak memiliki keyakinan tentang masa depannya. Hal ini mengakibatkan mereka kurang memperhatikan alasannya menyisakan waktu dan uang yang diperlukan untuk membenahi diri. Oleh sebab itu Individu pada tipe *quitters* hanya memberikan kontribusi yang kecil dan seiring berjalannya waktu kemampuannya semakin berkurang dan akan menyebabkan ia menjalani kehidupan dengan penuh kekhawatiran (Stoltz, 2000).

2) Individu yang Berkemah (*Campers*)

Campers yaitu individu yang masih berusaha untuk memenuhi kebutuhan rasa aman dan keamanan serta masih mau mengambil sebuah

tantangan. Individu yang termasuk dalam tipe ini juga tidak memiliki kemampuan yang tinggi untuk melakukan perubahan. Ia memiliki potensi namun karena masih terdapat ketakutan untuk mengambil sebuah resiko sehingga ia tidak pernah menggapai keberhasilan dalam hidupnya.

Individu yang tergolong *campers* tidak berkontribusi besar dan tidak mampu menggapai prestasinya. Walaupun mereka cenderung berhasil mendapat sejumlah penghargaan atau piala namun tidak mampu memanfaatkan kemampuan atau kompetensi mereka dengan totalitas, Sehingga mereka kurang sukses dalam belajar, tumbuh dan berprestasi (Stoltz, 2000).

3) Para Pendaki (*Climbers*)

Climbers yaitu individu yang terus berusaha menggapai keberhasilan. Ia dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri dan mampu menghadapi rintangan. Individu yang termasuk dalam tipe ini selalu melakukan perubahan dalam hidupnya, berbagai tantangan akan ia lalui walaupun ia harus berkorban dan menguras banyak tenaga.

Climbers memberikan banyak kontribusi dan mampu menampilkan serta mengembangkan potensi-potensi yang individu miliki. Individu yang berada pada tipe ini akan terus berupaya untuk memperbaharui dan memperbaiki diri melalui belajar serta akan siap mengambil berbagai resiko, berusaha menghadapi tantangan hidup, melawan rasa takut dan akan berupaya keras sampai tugasnya berakhir (Stoltz, 2000).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa manusia digolongkan dalam tiga tipe kecerdasan adversitas yaitu *quitters*, *campers* dan *climbers*.

2. Penyandang Tunadaksa

a. Definisi Penyandang Tunadaksa

Menurut Virlia & Wijaya (2015) istilah tunadaksa berasal dari kata tuna yang diartikan sebagai kurang dan daksa yang diartikan tubuh sehingga dapat dikatakan bahwa tunadaksa adalah cacat tubuh atau tuna fisik. Somantri (2006) menjelaskan bahwa tunadaksa merupakan individu yang memiliki kondisi ketidaksempurnaan karena gangguan bentuk atau hambatan yang terjadi pada tulang, otot dan sendi. Keadaan ini disebabkan oleh penyakit, kecelakaan ataupun karena bawaan sejak lahir.

Efendi (2008) menambahkan bahwa tunadaksa adalah individu yang mengalami kesulitan mengoptimalkan fungsi anggota tubuh karena luka, penyakit, pertumbuhan tubuh yang tidak sempurna dan akibatnya terjadi penurunan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh tertentu. Sama seperti individu lain yang mengalami kelainan, tunadaksa jika dilihat dari jenis dan karakteristiknya memiliki gradasi yang berbeda. Perbedaan berat ringannya ketunadaksaan berpengaruh terhadap layanan pendidikannya.

Kondisi ketunadaksaan jika dikaitkan dengan masalah sosial ekonomi dapat diklasifikasikan menjadi empat yaitu penderita tunadaksa yang memerlukan bantuan dalam penempatan pada pekerjaan yang sesuai,

penderita tunadaksa karena kelainannya sehingga memerlukan pelatihan kerja untuk dapat ditempatkan pada jabatan yang biasa, penderita tunadaksa setelah diberikan pertolongan rehabilitasi dan latihan agar dapat dipekerjakan dengan perlindungan khusus, serta penderita tunadaksa dengan kondisi yang berat sehingga memerlukan perawatan secara berkala dan tidak mungkin bisa produktif (Efendi, 2008)

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa tunadaksa merupakan kecacatan atau kelainan fisik yang disebabkan oleh penyakit, kecelakaan ataupun karena bawaan sejak lahir sehingga mengakibatkan seseorang tidak dapat menjalankan fungsi tubuh dengan sempurna.

b. Klasifikasi Penyandang Tunadaksa

Efendi (2008) mengategorikan tunadaksa menjadi dua kelompok yaitu:

1) Tunadaksa Ortopedi (*Orthopedically Handicapped*)

Tunadaksa ortopedi ialah individu tunadaksa yang mengalami kelainan,kecacatan, ketunaan tertentu dibagian tulang, otot dan daerah sendi baik yang dibawa sejak lahir (*congenital*) maupun yang diperoleh karena penyakit atau kecelakaan sehingga mengakibatkan terhambatnya fungsi tubuh secara normal. Contoh kelainan yang termasuk dalam kategori tunadaksa ortopedi yaitu *poliomyelitis*, *tuberculosis* tulang, *osteomyelitis*, *arthritis*, *paraplegia*, *hemiplegia*, *muscle dystrophia*, kelainan pertumbuhan anggota badan yang tidak sempurna, cacat punggung, amputasi tangan, lengan dan kaki.

2) Tunadaksa Saraf (*Neurologically Handicapped*)

Tunadaksa saraf yaitu individu tunadaksa yang mengalami kelainan akibat gangguan pada susunan saraf di otak. Otak sebagai pengontrol tubuh memiliki sejumlah saraf yang menjadi pengendali mekanisme tubuh sehingga jika otak mengalami kelainan maka akan berakibat pada organisme fisik, emosi dan juga mental. Apabila terdapat luka pada bagian otak tertentu, penderita akan mengalami gangguan dalam perkembangan dan kemungkinan akan mengakibatkan ketidakmampuan melaksanakan berbagai bentuk kegiatan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua klasifikasi penyandang tunadaksa yaitu tunadaksa Ortopedi (*Orthopedically handicapped*) dan tunadaksa Saraf (*Neurologically handicapped*).

c. Jenis-Jenis Penyandang Tunadaksa

Menurut Somantri (2006) tunadaksa dapat di kelompokkan sebagai berikut:

- 1) Infeksi yang meliputi tuberkulosis tulang yang diserang pada sendi sehingga menjadi kaku, peradangan di area sum-sum tulang yang disebabkan karena bakteri, infeksi virus, peradangan pada tulang yang mengakibatkan kerusakan permanen dan tuberkulosis pada lutut serta sendi.
- 2) Kerusakan karena traumatik yang meliputi amputasi, patah tulang dan kecelakan (luka bakar).
- 3) Kerusakan karena bawaan sejak lahir yang meliputi *club foot/hand* (kaki/tangan menyerupai tongkat), *congenital hip dislocation* (bayi yang

dilahirkan tidak memiliki anggota tubuh tertentu), *coxa valga* (gangguan pada sendi paha).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tunadaksa dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu tunadaksa karena infeksi, kerusakan akibat traumatik dan kerusakan karena bawaan sejak lahir.

d. Faktor Penyebab Tunadaksa

Menurut Somantri (2006) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu mengalami tunadaksa yaitu :

- 1) Faktor yang timbul sebelum kelahiran seperti faktor trauma dan infeksi, ibu yang sudah lanjut usia, keguguran, dan juga karena faktor keturunan.
- 2) Faktor yang timbul saat kelahiran seperti penggunaan obat bius dan alat bantu untuk bersalin seperti tabung, vacum dan sebagainya.
- 3) Faktor setelah kelahiran seperti infeksi, trauma, tumor dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi individu mengalami tunadaksa dibagi menjadi tiga yaitu faktor sebelum kelahiran, faktor saat kelahiran dan juga setelah kelahiran.

3. Kecerdasan Adversitas pada Penyandang Tunadaksa

Tunadaksa adalah individu yang menyandang cacat fisik atau tubuh. Kecacatan tubuh ini disebabkan oleh faktor bawaan dan kecelakaan sehingga tunadaksa tidak dapat melakukan aktivitas seperti orang normal pada umumnya (Bujawati, Sukfitriana & Sari, 2015).

Masyarakat saat ini masih beranggapan bahwa seorang disabilitas khususnya tunadaksa adalah orang yang berbeda kelas sosialnya dengan mereka dan dianggap sebagai individu yang lemah Winoto (dalam Fitriana, 2013). Berdasarkan anggapan masyarakat ini maka individu yang menyandang tunadaksa kurang mendapat tempat atau kesempatan untuk mengasah kemampuan maupun berprestasi. Penyandang tunadaksa tidak diberi kepercayaan untuk melakukan suatu tugas karena sering dipandang sebagai orang yang lemah dan memiliki keterbatasan kemampuan secara fisik. Anggapan seperti ini terhadap penyandang tunadaksa menyebabkan mereka cenderung menarik diri karena takut dan merasa tertekan, tidak percaya diri serta merasa minder. Perasaan-perasaan ini akan terus timbul dalam diri penyandang tunadaksa sehingga ketika dihadapkan pada situasi yang sulit menyebabkan mereka merasa kurang mampu untuk melaluinya. Stoltz (2000) mengungkapkan bahwa individu yang menganggap dirinya tidak mampu akan terus menerus melihat sebuah tantangan sebagai jurang kehidupan baginya dan hal tersebut akan merusak kepercayaan diri serta semangatnya.

Penyandang tunadaksa yang mampu menangani dan melalui sebuah rintangan disebut sebagai tunadaksa yang memiliki daya juang atau kecerdasan adversitas yang tinggi. Mereka akan melihat tantangan sebagai sebuah peluang untuk mengasah sejauh mana kemampuan yang dimiliki. Stoltz (2000) menjelaskan bahwa kecerdasan adversitas adalah kemampuan individu untuk menerima diri dan berusaha menyelesaikan tantangan yang ada. Kecerdasan

adversitas juga merupakan kekuatan bagi individu untuk bisa bertahan dan berani menghadapi setiap perubahan yang terjadi.

Hartosujono (2015) menjelaskan bahwa kecerdasan adversitas merupakan kemampuan bagaimana individu menerima secara afektif dan mengkaitkan dirinya dengan tantangan yang ada. Kecerdasan adversitas akan memberi gambaran bagi individu untuk menyelesaikan tantangan tersebut dan bagaimana cara mengatasinya sehingga tidak mempengaruhi pekerjaan dan kehidupannya. Salah satu ciri atau karekteristik tunadaksa yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi adalah tidak mengkritik diri sendiri maupun orang lain karena permasalahan yang ia hadapi akan tetapi terus mencari penanganan yang efektif agar masalah dapat ditangani dengan baik.

B. Self Compassion

1. Definisi *Self Compassion*

Self compassion berasal dari kata “*compassion*” yang diartikan sebagai rasa belas kasih atau kasih sayang dan kepedulian. Echols & Shadily (dalam Ramadhani dan Nurdibyanandaru, 2014) menjelaskan bahwa *compassion* yaitu kasih sayang yang individu rasakan ketika melihat orang lain mengalami kesengsaraan yang membuat ia turut merasakan apa yang dirasakan orang lain dan berniat untuk membantu namun bukan mengasihani. *Compassion* sama halnya dengan *self compassion* namun lebih diarahkan pada simpati untuk diri sendiri. *Self compassion* relevan disaat seseorang mempertimbangkan kekurangan, kesalahan, dan kegagalan pribadi, serta disaat ia menghadapi situasi *painful* (menyakitkan) yang berada diluar kendalinya. *Self compassion*

muncul untuk memfasilitasi ketahanan dengan memoderasi reaksi orang terhadap peristiwa negatif (Gremer dan Neff, 2013).

Menurut Neff (dalam Febrianabilah dan Listiyandini, 2016) *self compassion* merupakan penyediaan pemahaman dan bersikap baik bagi diri sendiri saat mengalami ketidakberhasilan atau melakukan kesalahan tetapi tidak mengadili dan mengecam diri sendiri dengan keras atau berlebihan atas kelemahan dan kegagalan yang dialami. Hidayati (2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tidak mudah menyalahkan dirinya sendiri saat berada dalam kesulitan. Ia akan menghadapi tantangan dan terdorong untuk melakukan suatu hal dan bukan hanya mengharapkan penerimaan dari lingkungan.

Smeets, Neff, Alberts & Peters (2014) menyatakan bahwa *self compassion* adalah prediktor bagi kesejahteraan dan daya tahan seseorang. Apabila seseorang memiliki *self compassion* ia akan lebih perhatian pada dirinya ketika mengalami kegagalan, kesalahan atau situasi yang menyakitkan. *self compassion* berhubungan dengan psikologi positif seperti *optimisme*, kebijaksanaan, keingintahuan, kecerdasan emosi dan inisiatif pribadi. *Self compassion* akan muncul sebagai fasilitator ketahanan dengan mengurangi atau mengatur reaksi seseorang saat mengalami kejadian yang buruk.

Menurut Neff & Vonk (dalam Hidayati, 2015) *self compassion* adalah salah satu kematangan pribadi, berkaitan dengan usia dan kecerdasan emosi. Individu yang mampu memahami diri akan lebih mudah berinteraksi dengan

lingkungan sosial. Gilber & Irons (dalam Hidayati, 2015) menerangkan bahwa *self compassion* dapat membantu pengaktifan sistem menangani diri dan mengurangi perasaan takut. *Self compassion* juga sangat berperan dalam meningkatkan perasaan positif mengenai diri sendiri dan menghilangkan perasaan negatif serta meningkatkan relasi interpersonal dengan orang lain. *Self compassion* akan membantu individu untuk tidak mengkhawatirkan kelemahan yang dirinya miliki sebab individu yang mempunyai *self compassion* dapat memperlakukan orang lain serta dirinya sendiri dengan baik dan mampu memahami ketidaksempurnaan manusia (Febrinabilah & Listiyandini, 2016).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah pemahaman tentang diri atau rasa belas kasih pada diri sendiri ketika mengalami sebuah kesulitan. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung memandang positif dirinya sehingga akan membantunya untuk mengatasi kelemahan-kelemahan yang dimiliki serta meningkatkan relasi sosial dengan orang lain.

2. Aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) *self compassion* memiliki tiga aspek sebagai berikut :

a. *Self kindness* (bersikap baik pada diri sendiri)

Self kindness merupakan kebaikan dan pemahaman akan diri sendiri dan bukan penilaian yang mengkritik dan cenderung mengabaikan diri. Individu yang bisa memahami, menerima, dan tidak mengkritik diri sendiri

akan menjadikannya sebagai pribadi yang selalu peduli pada dirinya ketika dihadapkan pada hal yang menyakitkan.

b. *A sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan)

A sense of common humanity merupakan pengalaman luas yang dimiliki individu dan pengalaman tersebut tidak dijadikan sebagai alasan untuk mengisolasi diri. Misalnya pengalaman kegagalan. Individu harus sadar bahwa kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan hal tersebut adalah hal yang wajar.

c. *Mindfulness* (penuh kesadaran)

Mindfulness merupakan kesadaran individu terhadap pikiran dan perasaan yang menyakiti akan tetapi tidak menjadikannya sebagai suatu hal yang berlebihan untuk dirasakan. Individu harus mampu melihat pengalaman dengan pandangan objektif sehingga ia bisa merasakan dan memikirkan apa yang sebenarnya dirinya alami tanpa melebih-lebihkan.

Menurut Neff (dalam Febrinabilah dan Listiyandini, 2016) terdapat 3 aspek yang berlawanan dengan aspek - aspek diatas antara lain yaitu :

a. *Self Judgement* (mengkritik diri)

Self Judgement yaitu bersikap meremehkan dan mengkritik diri secara berlebihan terhadap berbagai aspek di dalam diri dan ketidakberhasilan yang dihadapi. Individu ketika mengalami sebuah masalah akan terdorong untuk menilai diri secara negatif. *Self judgement* ini merupakan kebalikan dari *self kindness*.

b. *Isolation* (mengasingkan diri)

Isolation yaitu individu merasa diasingkan dari orang lain karena penderitaan atau frustrasi yang ia alami akibat kegagalan-kegagalannya. Ia hanya akan memandang dirinya yang paling menderita di dunia sehingga akhirnya memilih untuk menutup diri. *Isolation* ini merupakan kebalikan dari *common humanity*.

c. *Over identification* (menilai diri secara berlebihan)

Over identification yaitu kecondongan individu untuk hanya melihat kesalahan dirinya serta memikirkan dan merasakan secara berlebihan perbuatan yang ia lakukan. Individu yang mengalami *over identification* hanya akan fokus pada keterbatasan yang ia miliki sehingga akhirnya ia mengalami kekhawatiran dan depresi. *Over identification* ini merupakan kebalikan dari *Mindfulness*

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki enam aspek. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga aspek yang berkaitan yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

C. Hubungan antara *Self Compassion* dengan Kecerdasan Adversitas pada Penyandang Tunadaksa.

Tunadaksa merupakan disfungsi anggota tubuh yang disebabkan karena berkurangnya kemampuan untuk menjalankan fungsi dengan sempurna akibat luka, penyakit maupun pertumbuhan tubuh yang tidak maksimal. Ketidaksempurnaan tubuh ini seringkali membuat individu penyandang

tunadaksa merasa tidak percaya diri, inferior, lebih memilih untuk mengisolasi atau mengasingkan diri dari lingkungan dan kadangkala merasa tertekan bahkan sampai pada tingkat depresi karena kondisi diri mereka.

Kehidupan yang dijalani penyandang tunadaksa sama seperti manusia pada umumnya yang tidak akan luput dari berbagai permasalahan di lingkungan. Mereka tidak mempunyai pilihan lain selain menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut. Kemampuan mengatasi permasalahan sangat penting bagi penyandang tunadaksa karena dengan adanya kemampuan tersebut harapannya mereka akan terhindar dari perasaan frustrasi akibat keadaan atau kondisi dirinya. Seorang tunadaksa harus cerdas dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan sebuah masalah. Hal inilah yang disebut sebagai kecerdasan adversitas. Kecerdasan adversitas membantu individu untuk mampu bertahan hidup dan tetap gigih melalui tantangan atau kesulitan. Kecerdasan adversitas dapat membantu individu untuk tetap gigih melalui setiap kondisi yang penuh dengan tantangan dan dapat menjadi penentu baginya untuk bertahan hidup menghadapi berbagai tekanan serta kesulitan dalam kehidupannya (Stoltz, 2000).

Kecerdasan adversitas memiliki beberapa aspek yaitu pengendalian, asal-usul dan pengakuan, jangkauan, serta daya tahan. Dampak positif apabila aspek-aspek ini terpenuhi bagi penyandang tunadaksa adalah ia tidak akan mudah menyerah, mampu mengendalikan berbagai masalah dan juga mampu untuk memperkecil akibat dari permasalahan yang dihadapinya. Sebaliknya dampak negatif jika aspek-aspek tersebut tidak terpenuhi adalah penyandang

tunadaksa akan mudah putus asa, mudah tertekan, dan tidak mampu mengendalikan diri terhadap berbagai situasi.

Terpenuhinya kecerdasan adversitas pada penyandang tunadaksa dipengaruhi oleh pemahaman akan dirinya atau yang disebut sebagai *self compassion*. Menurut Neff (dalam Febrianabilah dan Listiyandini, 2016) *self compassion* adalah penyediaan pemahaman dan bersikap baik bagi diri sendiri disaat mengalami ketidakberhasilan atau disaat melakukan kesalahan dan tidak mengadili atau mengancam diri sendiri dengan keras serta berlebihan atas kelemahan dan kegagalan yang dialami.

Aspek-aspek *self compassion* terdiri dari *self kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*. Dampak positif apabila penyandang tunadaksa memiliki aspek-aspek tersebut dalam dirinya yaitu tidak mudah mengkritik diri sendiri karena ia bisa memahami dan menerima diri apa adanya, menyadari bahwa kegagalannya adalah hal yang wajar, berpandangan objektif sehingga bisa merasakan dan memikirkan apa yang sebenarnya dirasakan tanpa melebih-lebihkan. Sebaliknya dampak negatif jika penyandang tunadaksa tidak memiliki aspek-aspek tersebut dalam dirinya adalah ia akan mudah meremehkan atau mengkritik diri, mengisolasi diri, dan hanya fokus pada kekurangannya sehingga akhirnya mengalami kekhawatiran dan depresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya tingkat kecerdasan adversitas pada penyandang tunadaksa tergantung pada *self compassion* yang dimilikinya. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin

tinggi pula tingkat kecerdasan adversitas penyandang tunadaksa. Sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah pula tingkat kecerdasan adversitas yang dimiliki.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis penelitian yang dapat diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan adversitas pada penyandang tunadaksa yaitu semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula kecerdasan adversitas. Sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah pula kecerdasan adversitas pada penyandang tunadaksa.

E. Kerangka Berpikir

