

## **Hubungan antara Self-compassion dengan Psychological Well-Being pada Atlet Tuna Daksa (Studi pada Atlet National Paralympic Committee Indonesia di Kota Bandung)**

Corelation between Self-compassion and Psychological Well-Being on Athlete of Tuna Daksa

(Study on National Paralympic Committee Indonesia Athlete in Kota Bandung)

<sup>1</sup>Nakita Mutiara Ramawidjaya <sup>2</sup>Dewi Sartika,

<sup>1,2</sup>*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,*

*Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116*

*email: <sup>1</sup>nakitamr@ymail.com, <sup>2</sup>dsartk@yahoo.com*

**Abstract.** Tuna daksa is a person whose body-parts disability on activator part that involves bones, muscles, and joints, it—as in body structure or functions—can harm and obstruct people from conducting or working as normal people do. Psychological impact suffered by tuna daksa can be identified as feeling anxious, depressed, apathetic, frustrated, and being introvert by pulling themselves from society. In addition, they have negative sight upon their body condition or their self-acceptance. However, it is found that there are some people whose positive manners for their body deviance and turn this around into an achievable ability. This is what happens to tuna daksa whose profession as athlete in NPCI of Kota Bandung. The purpose of this research is to gain empirical data regarding how close the correlation between self-compassion and psychological well-being on athlete of tuna daksa on Kota Bandung's Paralympic Committee Indonesia. Applied method in this research is rank-spearman correlation in the amount of 25 people in population. The result of data processing derived from  $rs = 0,886$  that shows strong connection between Self-compassion and Psychological Well-being. It means that the higher self-compassion on tuna daksa athlete in Kota Bandung's NPCI, the higher psychological well-being as well.

**Keywords:** Athlete, Self-compassion, Psychological Well-Being, Tuna daksa

**Abstrak.** Tuna daksa adalah orang yang mempunyai kelainan tubuh pada alat gerak yang meliputi tulang, otot dan persendian, baik dalam struktur maupun fungsinya yang dapat mengganggu atau menghambat dirinya untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan seperti orang normal lainnya. Dampak psikologis yang dialami Tuna daksa diantaranya merasa cemas, minder, bersikap apatis, merasa frustrasi, dan cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan. Selain itu, mereka memiliki pandangan negatif terhadap kondisi tubuhnya maupun penerimaan dirinya. Namun, ada sebagian orang yang memiliki sikap positif terhadap keterbatasan fisik yang dimiliki, dan mengubah keterbatasan tersebut menjadi sebuah kemampuan yang menghasilkan prestasi. Hal tersebutlah yang terjadi pada Tuna daksa yang berprofesi sebagai atlet di NPCI Kota Bandung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada atlet Tuna daksa di *National Paralympic Committee Indonesia* Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah korelasi *rank-spearman* dengan jumlah populasi sebanyak 25 orang. Hasil pengolahan data diperoleh  $rs = 0,886$  yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara *Self-compassion* dengan *Psychological Well-being*. Ini berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada atlet Tuna daksa di NPCI Kota Bandung.

**Kata Kunci :** Atlet, Self-compassion, Psychological Well-Being, Tuna daksa.

## A. Pendahuluan

Tuna daksa adalah orang yang memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan *neuromuscular* dan struktur tulang yang bersifat bawaan, sakit atau akibat kecelakaan, termasuk *celebral palsy*, amputasi, polio, dan lumpuh. Keterbatasan fisik menyebabkan penyandang Tuna daksa kesulitan untuk melakukan aktivitas maupun pekerjaan seperti orang normal lainnya. Selain itu, menyebabkan munculnya *problem* psikologis, diantaranya merasa cemas, minder, bersikap apatis, merasa frustrasi, dan cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh diskriminasi dan pandangan negatif dari masyarakat yang menganggap bahwa penyandang Tuna daksa tidak berdaya, tidak dapat mengerjakan sesuatu yang berarti, dan hanya dapat menyusahkan orang lain dengan kecacatannya.

Bagi para penyandang Tuna daksa yang memasuki masa dewasa pada umumnya merasa kesulitan dalam memperoleh pekerjaan, tidak mendapat kebahagiaan dan kepuasan dalam membina relasi dengan orang lain maupun lawan jenisnya, cenderung tidak memiliki tujuan hidup bagi masa depannya, serta kurangnya kesempatan untuk mengembangkan potensi diri. Sehingga biasanya mereka masih terus bergantung dengan orangtua dan tidak produktif. Namun hal tersebut berbeda dengan yang terjadi pada para penyandang Tuna daksa yang berada di *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) Kota Bandung.

*National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) Kota Bandung merupakan satu-satunya organisasi yang bergerak dibidang olahraga khususnya bagi para penyandang disabilitas, salah satunya yaitu penyandang Tuna daksa. NPCI berupaya untuk menggali, mengembangkan, dan membina potensi dibalik kelemahan fisik maupun mental akibat kecacatan melalui pelatihan olahraga. Disamping itu, secara tidak langsung para atlet mendapatkan pembinaan diri yang diterapkan melalui pendekatan individual oleh pelatih maupun para pengurus di NPCI Kota Bandung. Pembinaan tersebut dilakukan untuk membantu para atlet agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mau belajar bersosialisasi dengan sesama penyandang disabilitas maupun orang-orang disekitarnya, serta memotivasi para atlet agar lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara, para atlet tersebut juga merasakan permasalahan-permasalahan psikologis yang dirasakan oleh semua penyandang tuna daksa pada umumnya, namun setelah bergabung di NPCI Kota Bandung, mereka bertemu dengan banyak sekali penyandang Tuna daksa dan disabilitas lainnya yang membuat mereka menyadari bahwa ternyata masih banyak orang yang mengalami penderitaan lebih dari dirinya, ataupun merasakan kesulitan yang sama tetapi dapat menjalani kehidupannya secara normal, mandiri, bahkan dapat berprestasi. Sehingga lama kelamaan mereka sadar bahwa Allah SWT memberikan takdir dan cobaan berat kepada semua orang, bukan hanya pada dirinya sendiri, serta memiliki keyakinan bahwa selalu ada hikmah dibalik setiap peristiwa. Hal tersebut membuat mereka dapat lebih bersyukur dan tidak lagi mengeluh ataupun merasa tidak puas terhadap kondisi fisiknya secara berlarut-larut.

Perubahan pola berpikir membuat adanya keterbukaan pikiran serta perasaan positif yang membuat mereka tidak terus terpaku terhadap ketidaksempurnaan yang dialaminya, yang juga membuat mereka mampu menghadapi kenyataan saat ini. Hal tersebut didukung dengan adanya tekad yang kuat untuk tidak membebani keluarga, bahkan mereka berpikir bahwa mereka harus tetap menjadi suatu kebanggaan. Disamping itu, mereka juga memahami apa yang dibutuhkan untuk dapat mempermudah dan membantunya dalam menjalani kehidupan sehari-hari, yaitu

dengan menggunakan alat bantu kursi roda atau tongkat untuk berjalan, sehingga mereka cenderung lebih peduli terhadap kondisinya dan dapat mengatasi keterbatasan yang dimilikinya. Hal yang telah diuraikan diatas menggambarkan bahwa para atlet Tuna daksa memiliki *self-compassion*.

Keterbatasan, kesulitan, maupun penderitaan yang dialami para atlet Tuna daksa dipandang secara objektif dan perspektif yang luas, sehingga mereka cenderung dapat menghadapinya dengan sikap yang positif. Hal tersebut membuat mereka lebih bersyukur dan dapat menerima keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki, serta hal tersebut tidak menghambat mereka dalam menjalani kehidupan. Bergabung dan menjadi bagian di NPCI membuat mereka dapat menjalin kedekatan dengan sesama penyandang Tuna daksa lainnya. Walaupun dibesarkan dengan batasan orang tua namun saat mereka dewasa mampu memilih jalan hidupnya sendiri untuk menjadi atlet, dengan memilih bergabung di NPCI merupakan peluang bagi mereka untuk memiliki prestasi, selain itu mereka bertekad untuk menjadi atlet internasional dengan cara giat berlatih, serta memiliki keinginan untuk mencoba hal-hal baru demi menambah wawasan dan keterampilan. Sehingga mereka menyadari telah banyak perubahan-perubahan yang terjadi dari dirinya yang dulu hingga yang sekarang yaitu lebih produktif. Berdasarkan uraian tersebut, para atlet Tuna daksa menggambarkan bahwa dirinya memiliki kondisi *Psychological Well-Being*.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa erat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada atlet Tuna daksa di NPCI Kota Bandung?”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada atlet Tuna daksa di *National Paralympic Committee Indonesia* Kota Bandung.

## B. Landasan Teori

Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindar dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.

*Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama:

1. Self-kindness versus self judgment  
Self-kindness adalah bersikap untuk peduli dan memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa mengkritik diri sendiri secara berlebihan (*self-judgment*).
2. Di dalam perbandingannya, *self-judgement* adalah sikap merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada di dalam diri dan kegagalan yang dialami.
3. A sense of common humanity versus feelings of isolation  
Common humanity adalah kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh diri sendiri.
4. Sedangkan Isolation adalah individu yang merasa terpisah dari orang lain karena rasa sakit, gagal, atau frustrasi yang dialaminya.
5. Mindfulness versus over-identification with painful thoughts and emotions.  
Mindfulness adalah keterbukaan pikiran, perasaan, dan keadaan individu saat ini sebagaimana adanya, serta tidak bersifat menghakimi, menyalahkan, atau membesar-besarkan apa yang dialaminya, serta tidak menyangkal aspek-aspek

yang tidak disukai baik didalam diri maupun dalam kehidupannya.

6. Over identification berarti kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta merenungkan secara berlebihan keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat dari kesalahan yang telah diperbuat.

*Psychological well-being* menurut Ryff (1989) adalah sebagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dan kualitas mengenai kehidupannya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga adanya usaha atau dorongan untuk mengembangkan dan merealisasikan potensi diri yang sesungguhnya.

Terdapat enam dimensi dalam *psychological well-being*, yaitu sebagai berikut :

1. Penerimaan diri (self-acceptance)  
Ditunjukkan pada individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya yang sekarang maupun dirinya dimasa yang lalu. Individu dalam hal ini dapat mempertahankan sikap-sikap positifnya dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki.
2. Hubungan positif dengan orang lain (positif relation with others)  
Individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal secara emosional dan adanya kepercayaan satu sama lain sehingga merasa nyaman. Selain itu adanya hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan yang berarti dengan orang yang tepat.
3. Kemandirian (autonomy)  
Kemandirian adalah kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara sadar dan mempertimbangkan yang mana yang negatif dan positifnya sehingga memutuskan dengan tegas dan penuh keyakinan diri.
4. Penguasaan terhadap lingkungan (enviromental mastery)  
Kapasitas individu untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif, mengontrol aturan yang rumit dalam melakukan aktivitas, menggunakan kesempatan yang ada di sekelilingnya dengan efektif, mampu memilih dan memodifikasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.
5. Tujuan hidup (purpose in life)  
Kemampuan seseorang untuk menemukan arti dan arah dalam pengalamannya, dan untuk mengemukakan dan menyusun tujuan dalam hidupnya, semua hal tersebut akan mengarah pada hidup yang bermakna dan pencapaian mimpi-mimpi yang diharapkan tiap individu dalam masa depannya.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hubungan *Self-compassion* dengan *Psychological well-being*

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan self-compassion dengan psychological well-being, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Hubungan Antara Self-compassion dengan Psychological Well-Being

Variabel	Hasil perhitungan		Kesimpulan
<i>Self-compassion</i> dengan <i>Psychological well-being</i>	Correlation Coefficient	.886	Hi : $r_s > 0$ , Ho ditolak, artinya terdapat korelasi yang signifikan
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	25	

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2016.

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil perhitungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* menggunakan taraf signifikansi 5% (0,05) diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu  $r_s = 0,886$  dengan  $\text{Sig./p} = 0.000$  dan korelasi bertanda (+). Besaran korelasi ini berdasarkan kriteria Guilford menunjukkan korelasi yang sangat kuat antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Nilai koefisien korelasi bertanda positif (+) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang berbanding lurus atau searah diantara kedua variabel tersebut, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* responden penelitian. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula *psychological well-being*.

Hasil dari penelitian terlihat bahwa, para atlet Tuna daksa telah mampu menyadari dan memahami akan keterbatasan fisik yang dimilikinya, berusaha sabar, dan menunjukkan kepedulian terhadap dirinya sendiri saat mengalami kegagalan maupun penderitaan hidup selama ini. Serta mampu menerima kenyataan saat ini sebagaimana adanya dan menghadapi keadaan tersebut tanpa terus menerus menyalahkan diri, mengkritik akan keterbatasan yang dimiliki, maupun melebih-lebihkan penderitaan yang dialami. Para atlet Tuna daksa juga memandang bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami hal tersebut, tetapi setiap orang juga pasti memiliki keterbatasan dan mengalami cobaan dalam hidupnya. Kecacatan tidak menjadikan atlet Tuna daksa malu atau terpaku akan kondisi tubuhnya yang tidak sempurna, tetapi membuat mereka sadar bahwa keterbatasan fisik yang dimiliki tidak dapat terus menghambat kehidupannya sehari-hari. Bahkan mereka memiliki keinginan yang kuat untuk dapat membuktikan bahwa dengan kecacatan pun mereka dapat menghasilkan prestasi-prestasi melalui kemampuannya dibidang olahraga.

Neff (2011) menjelaskan bahwa efek positif yang dihasilkan dari *self-compassion* salah satunya yaitu dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang menjadi semakin meningkat. Hal tersebut tampak jelas dari uraian yang dikemukakan Neff (2011) bahwa individu yang memiliki *self-compassion* memiliki stabilitas emosi yang baik, motivasi yang tinggi, dan mewujudkan perkembangan potensi yang dimiliki. Selain itu juga berhubungan dengan perasaan mandiri, dan hubungan dengan orang lain (Neff, 2003).

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa individu yang berada dalam keadaan *psychological well-being* adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989). Sehingga dapat dikatakan bahwa upaya-upaya yang terus dilakukan oleh atlet Tuna daksa untuk memiliki *self-compassion* dalam menghadapi kesulitan hidup karena kecacatan yang dimilikinya maupun penderitaan yang dialaminya, dapat menghasilkan kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh atlet Tuna daksa di NPCI Kota Bandung melalui dimensi-dimensi *psychological well-being*.

#### **D. Simpulan**

Terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada atlet Tuna daksa di NPCI Kota Bandung. Ini berarti bahwa semakin sering atlet Tuna daksa mengupayakan *self-compassion*, maka dirinya semakin memiliki keadaan *psychological well-being* yang optimal.

## E. Saran

1. Bagi atlet Tuna daksa di NPCI Kota Bandung  
Bagi atlet yang memiliki *self-compassion* yang rendah disarankan untuk melakukan *sharing* atau terapi kelompok untuk dapat membuka pikiran dan perasaan dalam memandang keterbatasan fisik, kegagalan, maupun penderitaannya secara positif. Sehingga dapat menyadari dan memaknai bahwa setiap kesulitan merupakan sesuatu yang dihadapi oleh semua orang. Hal tersebut dapat menghasilkan ketenangan dan kenyamanan yang dapat membuatnya fokus untuk mengoptimalkan segala potensinya, serta memiliki tujuan hidup yang lebih terarah. Maka dapat memperoleh keadaan *psychological well-being* para atlet Tuna daksa tersebut.
2. Bagi pihak NPCI Kota Bandung  
Pihak NPCI juga disarankan untuk membuat program latihan (*exercise*) dan meditasi secara rutin yang dilakukan bersama-sama dengan seluruh atlet NPCI Kota Bandung untuk meningkatkan *self-compassion*. Latihan (*exercise*) dapat mengurangi tingkat hormon stress seperti kortisol, dan meningkatkan denyut jantung yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis terkait dengan kemampuan lebih besar untuk mengatur emosi. Sehingga atlet Tuna daksa dapat merespon secara positif terhadap tuntutan situasional yang terjadi, seperti dapat menenangkan diri saat stress. Disamping itu, meditasi juga membantu membangkitkan pikiran positif, kesabaran, pemahaman, dan kesadaran akan kondisi yang dialami atlet Tuna daksa. Hal tersebut juga berfungsi mencapai keadaan *psychological well-being*.

## Daftar Pustaka

- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011) *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity behind* 1st ed. United State of America. New York
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Available online. USA : Educational Psychology Department, University of Texas at A Austin, 1 University Station.
- Ryff, Carol D., Burton H. Singer. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*. URL : <http://aging.wisc.edu/pdfs/1808.pdf>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.  
URL : <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 4, No. 4 (Aug., 1995), pp.99-104.  
URL : <http://www.jstor.org/stable/20182342>
- Snyder, C. R., & Lopes, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press