BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan, mampu bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Resiliensi merupakan upaya individu untuk dapat bangkit dan menghadapi resiko terjadinya stress dari tekanan yang dialami (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christhoper & Bernard, 2008). Windel, Bennet dan Noyes (2011) menyatakan bahwa resiliensi merupakan ketahanan terhadap risiko dalam setiap masa perkembangan individu dan bagaimana individu melakukan *bouncing back* serta menangani berbagai tantangan hidup yang dialami mulai dari masa kanak-kanak hingga usia yang lebih tua, seperti sakit dan kesehatan.

Connor & Davidson (dalam Sills & Stein) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas kemampuan seseorang untuk menghadapi penderitaan. Resiliensi yaitu kemampuan individu untuk merespon permasalahan yang datang dalam masyarakat dan permasalahan dapat datang dari mana saja (Wilding & Carnegie, 2011). Menurut Dewi, Djoenaina dan Melisa (2004) resiliensi yaitu kemampuan individu beradaptasi ketika menghadapi kesulitan dan meminimalkan

efek negatif yang dapat timbul dari kesulitan tersebut, seperti stress, depresi dan kecemasan.

Dari berbagai pengertian resiliensi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut sehingga menjadi lebih baik.

2. Fungsi Resiliensi

Windel, Bennet dan Noyes (2011) menyatakan bahwa resiliensi dapat berfungsi dalam menghadapi faktor risiko. Manusia dapat menggunakan resiliensi untuk hal-hal berikut ini Reivich dan Shatte (2002) :

a. Overcoming (Mengatasi)

Manusia membutuhkan resiliensi untuk menghindar dari kerugian-kerugian yang menjadi akibat dari hal-hal yang tidak menguntungkan karena menemui kesengsaraan, masalah-masalah yang menimbulkan stres yang tidak dapat dihindari. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupannya sendiri. Agar dapat tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan kehidupan.

b. Steering through (Menghadapi)

Resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan, dan setiap konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, sebagai sumber dari dalam diri sendiri untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut. Resiliesi dapat memandu serta mengendalikan diri seseorang dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya. Penelitian menunjukkan bahwa unsur esensi dari *steering through* dalam stres yang bersifat kronis adalah *self-efficacy* yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa seseorang dapat menguasai lingkungan secara efektif dan dapat memecahkan berbagai masalah yang muncul.

c. Bouncing back (Memantau Ulang)

Resiliensi untuk menghadapi dan mengendalikan diri sendiri pada beberapa kejadian merupakan hal yang bersifat traumatik dan menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Kemunduran yang dirasakan biasanya begitu ekstrim, menguras secara emosional, dan membutuhkan resiliensi dengan cara bertahap untuk menyembuhkan diri. Resiliensi mampu membantu orang menghadapi trauma dengan tiga karakteristik untuk menyembuhkan diri. seseorang menunjukkan *task-oriented coping style* yaitu melakukan tindakan yang bertujuan untuk mengatasi kemalangan, mempunyai keyakinan kuat bahwa dirinya dapat mengontrol hasil dari kehidupan, mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dari trauma, dan mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang dirasakan.

d. Reaching out (Menjangkau)

Resiliensi berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Orang yang berkarakteristik seperti ini melakukan tiga hal dengan baik, yaitu: tepat dalam memperkirakan risiko yang terjadi, mengetahui dengan baik diri sendiri, menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan.

Berdasarkan fungsi resiliensi di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi dapat berfungsi untuk menghadapi faktor resiko, mengatasi, menghadapi, memantau ulang dan menjangkau.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Southwick (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah :

a. *Social support* yaitu berupa *community support, personal support, familial support* serta budaya dan komunitas dimana individu tinggal
b. *Cognitive skill* diantaranya intelegensi, cara pemecahan masalah, kemampuan dalam menghindar dari menyalahkan diri sendiri, kontrol pribadi dan spiritualitas
c. *Psychological resources* yaitu *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman serta selalu fleksibel dalam setiap situasi

4. Faktor-faktor yang Membentuk Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan tujuh faktor yang membentuk resiliensi, yaitu :

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat, karena emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin seseorang terasosiasi dengan kemarahan maka ia akan semakin menjadi seorang yang pemarah.

Emosi yang dialami oleh individu baik emosi marah, sedih, gelisah dan rasa bersalah tidak semua harus diminimalisir. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi yang dirasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruksif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari resiliensi, mengungkapkan dua keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*) sehingga membantu individu mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga

fokus pikiran ketika banyak hal-hal yang mengganggu dan mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti ‘apakah penyimpulan terhadap masalah yang saya hadapi berdasarkan fakta atau hanya menebak?’, ’apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?’, ’apakah manfaat dari semua ini?’. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Seorang individu yang memiliki skor *Resilience Quotient* yang tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor *Resilience Quotient* pada faktor pengendalian impuls.

c. Optimisme

Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh individu menandakan kepercayaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan keyakinan diri yang dimiliki seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Optimisme akan menjadi hal yang sangat

bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan keyakinan diri, hal ini dikarenakan dengan optimisme yang ada mendorong seseorang untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik.

Optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis (*realistic optimism*), yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *unrealistic optimism* dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak didampingi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan keyakinan diri adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.

d. Analisis Penyebab

Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasikan gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi yaitu personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua).

Individu dengan gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (Saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu), serta permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (Semua). Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua” meyakini bahwa permasahalan yang terjadi disebabkan oleh orang lain

(Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua).

Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi. Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak selalu, Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibelitas kognitif, mampu mengidentifikasikan semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Individu tersebut tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat demi menjaga *self-esteem* atau membebaskan diri dari rasa bersalah. Individu tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali sebaliknya memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup, bangkit dan meraih kesuksesan.

e. Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu

memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapi resiliensi. Albert Bandura menyatakan bahwa kecakapan diri (*perceived self-efficacy*) juga berperan besar dalam perilaku yang diatur sendiri. Anggapan tentang kecakapan diri ini adalah keyakinan seseorang bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu. Dari anggapan ini, muncul motivasi orang untuk berprestasi (apabila anggapannya positif) atau bahkan dismotivasi untuk melakukan suatu hal (apabila anggapannya negatif). Terkadang, anggapan

mengenai kecakapan diri seseorang tidak sesuai dengan kecakapan diri sesungguhnya (*real self-efficacy*). Seseorang terlalu yakin dia dapat melakukan sesuatu, tetapi pada kenyataannya sebenarnya dia tidak mampu. Bila hal ini terjadi, maka orang akan merasa frustasi dan rendah diri.

Bagaimana individu berperilaku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa ia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Bandura menyebut keyakinan atau harapan diri ini sebagai efikasi diri atau efikasi ekspektasi yaitu persepsi diri sendiri mengenai seberapa baik diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan dan harapan hasilnya di sebut ekspektasi hasil yaitu perkiraan atau estimasi diri bahwa perilaku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.

g. *Reaching out*

Resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan sejak kecil telah diajarkan untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan yaitu pada individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan

individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuannya hingga batas akhir.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang membentuk resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, analisis penyebab, empati, keyakinan diri dan menjangkau.

5. Sumber Resiliensi

Menurut Grotberg (1999) ada beberapa sumber pembentukan resiliensi yaitu :

a. *I have* (Aku punya)

Memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yaitu :

1. Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh.
2. Struktur dan peraturan di rumah.
3. Model-model peran.
4. Dorongan untuk mandiri (otonomi).
5. Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

b. *I am* (Aku ini)

Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* ini adalah :

1. Disayang dan disukai oleh banyak orang.

2. Mencintai, empati, dan kepedulian pada orang lain.
3. Bangga dengan dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya.
5. Percaya diri, optimistik, dan penuh harap.

c. *I can* (Aku dapat).

1. Berkomunikasi.
2. Memecahkan masalah.
3. Mengelola perasaan dan impuls-impuls.
4. Mengukur temperamen sendiri dan orang lain.
5. Menjalin hubungan-hubungan yang saling mempercayai.

6. Keterampilan Resiliensi

Reivich dan Chatte (2002) menjelaskan tentang keterampilan resiliensi, yaitu:

a. Learning Your ABCS

Learning Your ABCS adalah pembelajaran dengan mendengarkan pikiran individu itu sendiri, untuk mengidentifikasi apa yang individu katakan kepada diri sendiri ketika menghadapi tantangan dan untuk memahami bagaimana konsekuensi dari apa yang dilakukan. Model ABCS "A" adalah *adversity* yaitu peristiwa-peristiwa yang menimbulkan reaksi (emosi negatif) dari individu seperti misalnya kehilangan pekerjaan, putus cinta, kehilangan orang yang dicintai, kesulitan ekonomi, dan lain sebagainya. Suatu peristiwa akan menimbulkan adversitas yang berbeda untuk orang yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh pemaknaan yang berbeda-beda terhadap suatu peristiwa yang sama. Adversitas

akan mengarahkan pada munculnya perasaan dan tindakan-tindakan tertentu sebagai respon terhadap peristiwa tersebut (konsekuensi-konsekuensi emosional dan tingkah laku). Konsekuensi-konsekuensi (*consequences*) dalam Model ABCs dilambangkan dengan "C". Dengan demikian, adversitas (A) akan menimbulan konsekuensi (C).

Jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang dianggap baik oleh individu maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang positif (bahagia, senang, semangat, dan lain sebagainya). Sebaliknya jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang dihayati sebagai hal buruk oleh individu maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang negatif (sedih, frustrasi, apatis, dan lain sebagainya). Dalam pola ini tampak bahwa emosi dan tindakan yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa sangat ditentukan oleh pikiran-pikiran, anggapan (dikenal dengan *beliefs "B")* individu terhadap peristiwa tersebut. Oleh sebab itu warna dan derajat "C" sebagai reaksi terhadap adversitas "A" sangat ditentukan oleh *beliefs* "B" (A-B-C).

b. Avoiding Thinking Traps

Avoiding Thinking Traps adalah cara untuk mengidentifikasi masalah sehingga individu memperbaiki kebiasaan yang dapat melemahkan resiliensi dan mengetahui bagaimana memperbaikinya. Ketika permasalahan terjadi, apakah individu secara otomatis menyalahkan diri sendiri? Apakah individu menyalahkan orang lain ? Apakah individu langsung membuat sebuah kesimpulan ? Apakah

individu menganggap bahwa ia tahu apa yang orang lain pikirkan? Ketika dihadapkan dengan kesulitan.

c. *Detecting Icebergs*

Detecting Icebergs adalah mengajarkan cara untuk mengidentifikasi keyakinan mendalam dan individu dapat menerima kejadian dengan keyakinan yang positif. Keyakinan mendalam individu dibaratkan seperti gunung es karena individu sering berada di bawah permukaan kesadaran sehingga individu bahkan tidak menyadarinya. Seringkali keyakinan ini membimbing individu untuk berperilaku dengan cara yang benar sesuai keyakinan yang ia miliki . Keyakinan yang mendalam mengganggu kemampuan individu untuk hidup sehingga individu bereaksi berlebihan terhadap masalah yang tampaknya kecil atau memiliki waktu yang sulit membuat apa yang tampak seperti keputusan sederhana.

d. *Challenings Beliefs*

Challenings Beliefs adalah bagaimana untuk menguji keakuratan keyakinan tentang masalah dan bagaimana menemukan solusi yang sesuai. Sebuah komponen kunci dari ketahanan adalah pemecahan masalah. Bagaimana memecahkan masalah yang individu hadapi hari ke hari ? Apakah individu membuang waktu mengejar solusi yang tidak pasti ? Apakah individu merasa tak berdaya untuk mengubah situasi ? Apakah individu bertahan pada satu jalur masalah bahkan ketika individu melihat bahwa itu tidak menetapkan individu di mana ia ingin menjadi lebih baik ? Ini gaya berpikir yang sering menyebabkan

individu salah menafsirkan penyebab masalah, yang kemudian membawa individu untuk mengejar solusi yang salah.

e. Putting It In Perspektif

Putting It In Perspektif adalah cara untuk menghentikan bagaimana individu lebih siap untuk menghadapi masalah yang benar-benar ada atau yang paling mungkin terjadi. Apakah individu terjebak dalam pemikiran di mana individu mengubah setiap kegagalan atau masalah menjadi bencana ? Apakah individu membuang waktu berharga dan energi untuk mengkhawatirkan diri individu ke dalam keadaan melumpuhkan kecemasan tentang peristiwa yang belum terjadi ?

f. Calming and Focusing

Calming and Focusing adalah tetap tenang dan fokus saat individu tidak berdaya oleh emosi atau stres sehingga individu berkonsentrasi pada pemecahan masalah yang dihadapi. Apakah individu merasa tidak berdaya oleh stres ? Apakah emosi individu terkadang datang begitu cepat dan sehingga individu tidak dapat berpikir jernih? Apakah pikiran membuat individu sulit untuk berkonsentrasi?

g. Real-Time Resilience

Real-Time Resilience adalah keterampilan yang kuat sehingga individu dapat dengan cepat mengubah pikiran Anda menjadi produktif dengan lebih resilien. Apakah ada saat ketika pikiran kontraproduktif membuat individu sulit

untuk tetap terlibat pada aktivitas individu yang sedang berlangsung ? Apakah pikiran negatif tertentu cenderung terulang ? Individu tidak perlu menggunakan setiap keterampilan setiap hari untuk melihat peningkatan resiliensi. Banyak orang menemukan perubahan dramatis dalam ketahanan setelah menguasai dan menggunakan hanya dua atau tiga keterampilan ini.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan resiliensi dapat berupa mempelajari ABCS, mengidentifikasi masalah, mengidentifikasi keyakinan dalam diri, menguji keakuratan keyakina terhadap suatu masalah, perspektif individu yang positif, tenang dan fokus serta memiliki resiliensi yang nyata.

B. Atlit Penyandang Tunadaksa

1. Pengertian Atlit Penyandang Tunadaksa

Kata atlit berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlos yang berarti kontes, intilah lain atlit adalah atlilete berarti orang yang terlatih untuk diadu kekuatannya agar mencapai prestasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), atlit yaitu olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikut sertakan dalam pertandingan. Menurut Sondakh (dalam Novitasari, 2009), atlit merupakan pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasiolah maupun internasional, orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dalam mempersiapkan diri sebelum melakukan pertandingan.

Atlit merupakan individu yang terlatih dan berprestasi dalam bidang olahraga untuk mengadukan kekuatan yang dimiliki dengan melakukan latihan untuk mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan yang dilakukan sebagai rutinitas.

World Health Organization (dalam Kosasih, 2012) mengelompokkan pengertian penyandang cacat dalam 3 hal, yaitu :

a. *Impairment* : diartikan sebagai suatu kehilangan atau ketidaknormalan baik psikologis, fisiologis maupun kelainan struktur atau fungsi anatomis.
b. *Disability* : suatu ketidakmampuan melaksanakan suatu aktivitas/kegiatan tertentu sebagaimana layaknya orang normal yang disebabkan oleh kondisi impairment yang berhubungan dengan usia dan masyarakat dimana seseorang berada.
c. *Handicap* : kesulitan dalam kehidupan pribadi, keluarga dan masyarakat baik dibidang social ekonomi maupun psikologi yang dialami oleh seseorang yang disebabkan oleh ketidakabnormalan psikis, fisiologis maupun tubuh dan ketidak mampuannya melaksanakan kegiatan hidup secra normal.

I*mpairment* mencakup dimensi fisik, *disability* mencakup dimensi aktivitas personal dalam aktivitas sehari-hari (ADL) sedangkan *handicap* mencakup dimensi peranan sosial.

Istilah tunadaksa berasal dari kata “tuna” yang berarti rugi atau kurang, dan “daksa” yang berarti tubuh. Jadi, tunadaksa ditujukan kepada mereka yang memiliki anggota tubuh tidak sempurna. Sedangkan istilah cacat tubuh

dimaksudkan untuk menyebut mereka yang memiliki cacat pada anggota tubuhnya, bukan cacat pada inderanya.

Tunadaksa yaitu individu yang mengalami kecelakaan yang mengakibatkan luka serta ketidakmampuan fisik untuk melaksanakan fungsinya secara normal karena hilangnya sebagian anggota tubuh (Kosasih, 2012). Sedangkan menurut Efendi (2005) tunadaksa adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh berkurangnya kemampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsi secara normal akibat luka, penyakit, atau pertumbuhan yang tidak sempurna.

Atlit penyandang tunadaksa yaitu individu terlatih dan berprestasi dalam bidang olahraga yang mengalami gangguan pada anggota tubuhnya baik itu disebabkan oleh penyakit, kecelakaan atau dapat juga disebabkan oleh pembawaan sejak lahir serta mempengaruhi aktivitas personal sehari-hari dan dimensi peranan sosial atlit.

2. Penyebab Tunadaksa

Cacat genetik (bawaan) adalah kecacatan yang dibawa sejak lahir baik fisik maupun mental. Cacat bawaan dapat disebabkan akibat kejadian sebelum kehamilan, selama kehamilan dan saat melahirkan atau masa prenatal. Cacat ini dapat disebabkan oleh penyakit genetik, pengaruh lingkungan baik sebelum pembuahan (bahan mutagenik) maupun setelah terjadi pembuahan (bahan teratogenik). Sedangkan cacat akibat kecelakaan merupakan kecacatan yang terjadi pada individu akibat kecelakaan yang dapat berupa kecelakaan lalu lintas, kecelakaan kerja, kebakaran, tersiram air keras, jatuh, tertimpa benda-benda berat,

dan lain-lain (Faradz, dalam Melati, 2011). Suroyo (dalam Efendi, 2005) menyatakan cacat fisik tubuh disebabkan oleh peperangan, kecelakaan dalam suatu pekerjaan, kecelakaan lalu lintas, penyakit dan cacat tubuh yang didapat sejak lahir. Penyebab individu mengalami tunadaksa karena penyakit dan kecelakaan yang mengakibatkan luka serta ketidakmampuan fisik untuk melaksanakan fungsinya secara normal karena hilangnya sebagian anggota tubuh (Kosasih, 2012).

Berdasarkan pemaparan menurut para ahli mengenai penyebab disabilitas dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 jenis disabilitas yang disebabkan oleh faktor yang berbeda yaitu apabila cacat bawaan disebabkan oleh factor genetic yang mengganggu perkembangan janin sedangkan cacat perolehan merupakan disabilitas yang dialami oleh individu setelah lahir disebabkan oleh kecelakaan dan terserang sebuah penyakit.

3. Klasifikasi Tunadaksa

Hallahan dan Kaufman (dalam Kosasih, 2012) menyatakan secara umum karakteristik jenis kecacatan dibagi menjadi dua yaitu kecacatan ortopedi *(orthopedically handicapped)* seperti *poliomayaelitis, tuberculosis* tulang, amputasi tangan, kaki, lengan, cacat punggung serta kelainan pertumbuhan anggota tubuh atau anggota tubuh yang tidak sempurna dan kecacatan saraf *(neurological handicapped)* seperti kekacauan bahasa *(aphasia),* ketidakmampuan membaca *(disleksia),* ketidakmampuan menulis *(agrafia),* ketidakmampuan berhitung *(diskalkulasi)* serta adanya gangguan pada *celebral palsy*, dll.

Kecacatan ortopedi *(orthopedically handicapped)* adalah kelainan, kecacatan, ketunaan tertentu pada bagian tulang, otot tubuh ataupun daerah persendian baik yang dibawa sejak lahir (congenital) maupun yang diperoleh kemudian (karena penyakitatau kecelakaan) sehingga mengakibatkan terganggunya fungsi tubuh secara normal sedangkan kecacatan saraf *(neurological handicapped)* adalah individu yang mengalami kelaianan akibat gangguan pada susunan saraf di otak (Heward & Orlansky, dalam Efendi 2005).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis disabilitas yang dialami individu berbeda sesuai dengan penyebab disabilitas yang dialami individu yang dibedakan kedalam dua kategori yaitu kecacatan ortopedi yang berhubungan dengan organ tubuh dan kecacatan saraf yang berhubungan dengan sistem saraf individu.

C. Kerangka Berfikir

Individu pada umumnya dianugrahi prestasi yang berbeda untuk mengembangkan potensi diri, misalnya ada individu yang memiliki potensi dibidang olahraga dan prestasi sebagai atlit. Namun dalam proses mengembangkan potensi yang dimiliki individu membutuhkan adaptasi untuk tetap bertahan dalam berbagai perubaham dalam hidup. Atlit yang pada awalnya memiliki fisik yang normal dan dapat melakukan pertandingan yang diinginkan, akan tetapi setelah terjadinya kecelakaan maupun menderita suatu penyakit sehingga atlit mengalami tunadaksa dan membutuhkan adaptadi yang besar. Tunadaksa yang dialami tidak menjadi hambatan bagi atlit untuk tetap berprestasi

bukti bahwa meskipun ia sebagai penyandang tunadaksa tetap optimis bahwa ia mampu mengembangkan potensi serta memiliki hak yang sama untuk sukses seperti individu normal lainnya. Pernyataan tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ogilve (dalam Husdarta, 2010) yang menyatakan bahwa ada 8 sifat khusus yang sangat erat dangan penampilan atlit, yakni *emotional stability* (kematangan emosi), *tough mindedness* (keuletan), *conscientiousness* (kecermatan), *self discipline* (tertib diri), *self assurance* (yakin diri), *low tension* (ketegangan kecil).

Atlit penyandang tunadaksa dihadapkan pada situasi yang sulit ketika pada awal mengetahui bahwa ia mengalami tunadaksa seperti perasaan rendah diri, penolakan diri dan tidak memiliki keyakinan diri sehingga atlit penyandang tunadaksa memerlukan figure lain untuk dapat membantu dalam pemulihan psikologis dan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kususmah dan Zulkaida (2007) bahwa penyandang cacat fisik mampu menyesuaikan diri dan mencapai kemandiriannya dengan baik, kemandirian tersebut ditunjukan dengan penyesuaian diri dalam menerima kecacatannya yaitu kecenderungan mencari tuan untuk disandari, kemampuan memenuhi tantangan dengan rasa percaya diri dan kekuatan yang dimiiki, melihat sesuatu sebagaimana adanya dan adanya perasaan aman bila berbeda dengan orang lain.

Sebagian besar atlit penyandang tunadaksa merasa kurang percaya diri untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan berkompetisi dengan individu normal baik itu dalam pertandingan, pekerjaan maupun prestasi dalam bakat dan minat. Keyakinan negatif pada diri atlit penyandang tunadaksa dapat diatasi

apabila ia memiliki resiliensi dengan tidak menjadikan tunadaksa yang dialami sebagai hambatan untuk mencapai kesuksesan dan tetap berprestasi dalam bidang olahraga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Djoenaina dan Melisa (2004) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu beradaptasi ketika menghadapi kesulitan dan meminimalkan efek negatif yang dapat timbul dari kesulitan tersebut, seperti stres, depresi dan kecemasan.

Proses psikologi atlit penyandang tunadaksa yang pada penelitian ini peneliti berfokus pada atlit penyandang tunadaksa dikarenakan atlit berhubungan erat dengan aktivitas fisik dengan mengadu kemampuan fisik individu sedangkan atlit penyandang tunadaksa merupakan atlit dengan terganggunya fisik seperti tunadaksa yang dimiliki tetapi atlit penyandang tunadaksa tetap dapat bertanding untuk meraih prestasi maka peneliti ingin mengetahui bagaimana resiliensi pada penyandang tunadaksa hingga dapat mencapai prestasi pada bidang olahraga hingga pertandingan nasional dan internasional. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2008) menjelaskan bahwa kecacatan akibat kecelakaan merupakan suatu hal yang sulit diterima oleh mereka yang mengalaminya sehingga tidak mengherankan jika penyandangnya memperlihatkan gejolak emosi terhadap kecacatan yang dialaminya dan cenderung tidak dapat menerima keadaan dirinya. Walau begitu, keadaan cacat tidak dengan sendirinya berarti juga keadaan tidak bahagia. Ada juga yang dapat bangkit dan menerima keadaan dirinya dan dapat menjalankan kehidupannya dengan baik. Orang-orang yang seperti inilah yang disebut sebagai individu yang resilien. Angrgraeni (2008) individu yang memiliki resiliensi dalam hidupnya

setelah peristiwa kecelakan yang menyebabkan salah satu bagian tubuhnya yaitu kaki harus diamputasi memenuhi kriteria resiliensi yang ditandai oleh insight, kemandirian, hubungan, inisiatif, kreativitas, humor, dan moralitas serta dapat mencapai resiliensi disebabkan oleh faktor *I have* (Aku punya), *I Am* (Aku ini), dan *I Can* (Aku dapat).

Resiliensi sangat penting untuk membantu individu untuk tetap menjalani aktivitasnya dan bertahan dari keadaan yang tidak individu inginkan dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang membentuk resiliensi seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab, empati, efikasi diri dan *reaching out* (Revich and Chatte, 2002). Faktor-faktor yang membentuk resiliensi dapat dijadikan acuan bagi penyandang tunadaksa sehingga meskipun ia merupakan penyandang tunadaksa maka ia masih dapat mengembangkan potensi yang dimiliki seperti menjadi seorang atlit. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini akan mengkaji bagaimana dinamika resiliensi pada atlit penyandang tunadaksa.