Pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan penerimaan diri siswa remaja dengan *cerebral palsy*

Daniel Reyonald Bungaran⁽¹⁾, Afif Kurniawan⁽²⁾

^{(1), (2)}Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Adolescent students who have a physical disability oftentimes have difficulty to be able to accept themselves. This problem may then hinder adolescent students to see objectively their strengths and potentials. Through an experiment with a one-group pretest-posttest design, this study aimed to examine the effect of self-disclosure training on the self-acceptance of adolescent students with cerebral palsy. Participants were four adolescent students from ages 14 to 16 with cerebral palsy, who were selected based on purposive sampling. The results showed that self-disclosure training significantly increased self-acceptance. Self-disclosure training is thus an effective intervention in promoting the self-acceptance of adolescent students with cerebral palsy. This finding implies that, regardless of their physical deficiencies, it is important for adolescent students to realize and appreciate the strengths and weaknesses they have.

Keywords: *adolescent students with cerebral palsy, self-acceptance, self-disclosure training*

Siswa remaja yang memiliki kekurangan fisik seringkali mengalami kesulitan untuk mampu menerima diri mereka. Kesulitan dalam menerima keadaan diri sendiri ini selanjutnya bisa menjadi penghambat siswa remaja dalam melihat secara objektif kelebihan-kelebihan dan potensi-potensi yang ada dalam diri mereka. Melalui eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap penerimaan diri siswa remaja yang mengalami cerebral palsy. Subjek penelitian ini berjumlah empat siswa remaja dengan rentang usia 14-16 tahun yang mengalami cerebral palsy, yang diseleksi atas dasar purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan diri berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri subjek penelitian. Pelatihan pengenalan diri dengan demikian merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa remaja dengan cerebral palsy. Implikasinya, terlepas dari adanya kekurangan fisik yang mereka alami, adalah hal penting bagi siswa remaja untuk menyadari dan menghargai kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki.

Kata kunci: *pelatihan pengenalan diri, penerimaan diri, siswa remaja dengan cerebral palsy*

MEDIAPSI, 2021, Vol. 7(2), 107–118, DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.3>

Received: 23-10-2019. Revised: 18-11-2021. Accepted: 04-12-2021. Published online: 25-12-2021

Handling Editor: Ali Mashuri, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia.

*Corresponding author: Daniel Reyonald Bungaran, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia. E-mail: danielrbslydia@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

How to cite this article in accordance with the American Psychological Association (APA) 7th guidelines:
Bungaran, D. R., & Kurniawan, A. (2021). Pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan penerimaan diri siswa remaja dengan cerebral palsy. *MEDIAPSI*, 7(2), 107–118. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.3>

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan yang dimulai sejak usia 10 atau 11 tahun dan berlangsung hingga masa remaja akhir. Pada masa remaja, terdapat banyak perubahan baik dalam aspek fisik, kognitif, maupun psikososial (Perry & Pauletti, 2011). Salah satu isu yang muncul pada masa transisi tersebut yang berkaitan dengan tugas perkembangan remaja adalah penerimaan diri. Garcia dkk. (2014) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan predikat yang diberikan oleh individu itu sendiri setelah mengetahui dan mempertimbangkan karakteristik pribadi, sebagai dasar penerimaan diri individu tersebut.

Mengacu pada terapi *Gestalt* dan *Rogarian*, Carson dan Butcher (dalam Handayani dkk., 1998) berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan sebuah konstruk psikologis yang penting dan yang telah teruji dan diaplikasikan dalam berbagai bentuk terapi. Gagasan tersebut perlu dipahami karena objek utama terapi *Gestalt* adalah kesadaran diri dan penerimaan diri yang nantinya akan mengarah kepada aktualisasi diri. Berdasarkan uraian di atas, masalah penerimaan diri merupakan masalah penting yang perlu diatasi dalam perkembangan kehidupan manusia, termasuk remaja.

Sejumlah peneliti (Boyatzis & Dhar, 2021; Wille dkk., 2018) berpendapat bahwa, seiring kemajuan kognitif seseorang, perubahan yang terjadi pada masa transisi dapat menimbulkan ketegangan antara diri aktual dan diri ideal. Pada akhirnya, ketegangan tersebut dapat menjadi indikasi dari adanya gangguan penyesuaian diri dan kesulitan dalam penerimaan diri.

Kompleksitas ketegangan di atas berbaur dengan sebuah fakta yang selalu muncul dalam kehidupan setiap individu, yaitu masalah-masalah kehidupan yang mencakup masalah fisik, ekonomi, sosial, dan lain sebagainya. Masalah yang dihadapi oleh seorang individu memiliki bentuk dan tingkat kesulitan yang berbeda dengan individu lainnya. Sementara itu, kerumitan masalah yang muncul membutuhkan keterampilan pemecahan masalah yang konstruktif, yang dilandasi oleh tujuan serta makna hidup seseorang. Tanpa adanya tujuan hidup yang jelas, individu akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupannya.

Secara konkret, uraian masalah di atas tampak pada diri beberapa siswa SMP Luar Biasa X yang diwawancarai secara singkat. Pada sekolah tersebut, terdapat banyak siswa penyandang *cerebral palsy* (CP). CP merupakan kerusakan susunan saraf pusat yang terjadi pada masa pertumbuhan. Kerusakan tersebut bersifat permanen dan non-progresif. CP tidak menular dan bukan penyakit keturunan. CP dapat terjadi selama proses kehamilan, dalam proses kelahiran, ataupun setelah bayi lahir (Hallahan & Kauffman, 2006).

Satu di antara para siswa tersebut adalah seorang siswa kelas X SMA LB yang berinisial YP yang juga penyandang CP. Ia mengeluhkan banyaknya orang-orang yang berdatangan ke SMP X. Orang-orang tersebut antara lain adalah mahasiswa psikologi dari berbagai universitas di Surabaya atau orang-orang yang sekedar ingin mengenal kehidupan di SMP X. Menurutnya, kedatangan mereka menempatkan dirinya pada suatu situasi bahwa siswa-siswa di tempat tersebut seperti hewan-hewan di kebun binatang yang dikunjungi oleh orang banyak

sebagai tontonan. Kemudian YP juga bertanya balik kepada penulis, bagaimana jika penulis memiliki anak yang menyandang CP dan orang-orang selalu memandangnya dengan tatapan tertentu. “Suasananya tidak enak, bukan?”, cetus YP. Peneliti juga menanyakan tentang cita-citanya untuk masa depan. YP menjawab bahwa dia belum mengetahui apa cita-citanya di masa depan. Cerita di atas tidak jauh berbeda dengan siswa berinisial D, yang duduk sekelas dengan YP. Pada kesempatan terpisah, D yang mengalami kelumpuhan sejak berumur 4 tahun tidak mampu menguraikan secara jelas minatnya saat ini. Demikian juga ketika ditanya tentang cita-citanya, dia tidak mampu menjawab. Dia menyatakan bahwa setelah lulus dari SMA X, kemungkinan besar ia tidak akan melanjutkan pendidikannya ke jenjang universitas.

Beberapa guru yang penulis wawancarai juga mengungkapkan pendapat yang sama berdasarkan pengamatan sehari-hari mengenai penerimaan diri para siswa terhadap diri mereka sendiri. Seorang guru pria senior berinisial R mengungkapkan bahwa perasaan rendah diri merupakan keadaan yang banyak dialami oleh siswa di sekolah tersebut. Menurutnya, banyak siswa yang merasakan suasana yang tidak menyenangkan bila mereka ditatap oleh seseorang di suatu tempat. Guru R biasanya mengajarkan suatu cara agar mereka memiliki keberanian dalam menghadapi kekurangan fisik mereka, antara lain dengan mengajarkan agar siswa bertanya balik kepada orang yang menatapnya: “Mengapa Bapak/Ibu memandangi saya? Apakah karena saya ganteng/cantik?”

Lain halnya dengan kisah Bapak N yang merupakan guru agama di SMP X. Ia menceritakan pengalamannya ketika suatu ketika subjek D yang duduk di kelas 5 SD LB mengeluhkan kekurangan fisiknya karena menyandang CP. Sebagai guru agama, Bapak N berusaha menasihatinya dan mengupayakan sebuah rumus tertentu agar subjek D dapat tetap memiliki rasa syukur dalam keterbatasannya. Ia menjelaskan kepada siswa tersebut bahwa mungkin keterbatasan fisiknya tersebut membuat dia dapat memperoleh surga. Bapak N berargumentasi bahwa jika subjek D sempurna secara fisik, belum tentu ia bisa mengenal Allah. Lalu Bapak N mengajukan pertanyaan berikut kepada subjek D: “Keadaan seperti apa yang kamu pilih, fisik yang sempurna tapi tidak mendapatkan surga, atau fisik yang kurang sempurna tapi mendapatkan surga?” Subjek D menjawab: “Fisik yang sempurna sekalipun tidak mendapatkan surga.”

Dari uraian di atas, tampak bahwa secara umum kekurangan fisik menghambat penerimaan diri siswa Yayasan X. Kesulitan individu dalam menerima keadaan diri sendiri kelak dapat menjadi penghambat dalam melihat kelebihan-kelebihan yang ada dalam diri individu tersebut. Riset [Liu dkk. \(2015\)](#) menemukan bahwa individu-individu yang memasuki masa remaja akan kesulitan menerima diri mereka jika mereka merasa gelisah dengan tubuh mereka yang berubah, dan jika mereka merasa tidak puas dengan penampilan diri mereka. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa remaja yang mengalami kekurangan fisik akan mendapatkan kesulitan dalam tahapan pengenalan dan penerimaan dirinya, serta

kesulitan dalam memahami tujuan-tujuan hidupnya.

Menurut [Handayani dkk. \(1998\)](#), salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencapai tujuan hidup adalah kemampuan mengenal diri sendiri, dalam bentuk menerima kelebihan maupun kelemahan diri. Ketika individu mulai menyadari "siapa saya" dan "saya ingin menjadi siapa", hal itu merupakan dasar individu untuk berpijak ketika menghadapi masalah yang kompleks. Namun, tidak semua orang dapat menilai dirinya sendiri dengan tepat karena setiap individu membutuhkan waktu yang berbeda untuk berproses dalam mengenali dirinya.

[Handayani dkk. \(1998\)](#) mengungkapkan bahwa pengenalan diri merupakan salah satu cara yang dapat membantu individu untuk memperoleh *self knowledge* (pengetahuan mengenai diri) serta *self insight* (wawasan baru mengenai diri). Baik *self knowledge* maupun *self insight* akan sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan salah satu kriteria mental yang sehat. *Self knowledge* membutuhkan suatu kemampuan untuk menemukan kelebihan dan potensi yang dimiliki sehingga kelemahan yang dirasakan dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan. Pengetahuan mengenai diri ini akan mengarah pada *self objective* (tujuan diri) serta *self acceptance* (penerimaan diri).

[Mualifah dkk. \(2019\)](#) mendeskripsikan bahwa seseorang yang menerima dirinya sendiri adalah seseorang yang memiliki penilaian realistis terhadap potensi-potensi yang dimilikinya. Selain itu, penerimaan diri mencakup adanya kesadaran tentang kekurangan atau kelemahan tanpa menyalahkan diri sendiri. Orang yang menerima diri juga memiliki

spontanitas dan tanggung jawab terhadap perilakunya. Dengan demikian, orang yang menerima diri adalah orang yang menerima kualitas-kualitas kemanusiaan mereka tanpa menyalahkan diri mereka terhadap keadaan-keadaan di luar kendali mereka.

Pendapat senada juga diungkapkan oleh [Handayani dkk. \(1998\)](#) yang menuliskan bahwa seseorang dapat menerima dirinya sejauh orang tersebut menyadari dan mengakui karakteristik pribadi mereka dan menggunakan karakteristik tersebut dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Selain itu, di satu sisi, sikap penerimaan diri idealnya diekspresikan melalui pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya. Di sisi lain, sikap penerimaan diri idealnya diekspresikan melalui penerimaan kelemahan-kelemahan seseorang tanpa menyalahkan orang lain. berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang dapat melakukan penerimaan diri merupakan individu yang mampu menerima keberadaan diri apa adanya serta dapat menerima semua kelebihan dan kekurangan dirinya. Dalam hal ini, penerimaan diri akan semakin meningkat bila individu menjalani tahapan pengenalan diri secara terus-menerus.

Penelitian sebelumnya ([Mehr dkk., 2015](#); [Spence dkk., 2014](#)) mengungkapkan bahwa pelatihan pengenalan diri dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian lain dari [Handayani dkk. \(1998\)](#) juga menjelaskan bahwa, pertama, pelatihan pengenalan diri dapat meningkatkan penerimaan dan harga diri mahasiswa. Kedua, pelatihan pengenalan diri memungkinkan individu untuk mendapatkan umpan balik (*feedback*)

sehingga individu mampu melihat dirinya dengan lebih objektif serta bersedia menerima saran demi pertumbuhan pribadi individu. Hal inilah yang membuat individu melakukan refleksi dan dapat mulai menerima diri apa adanya.

Penelitian sebelumnya memfokuskan pada mahasiswa yang notabene merupakan dewasa awal. Peneliti ini bertujuan memberikan pelatihan pengenalan diri dengan berfokus pada siswa SMP yang mengalami CP. Pertimbangannya, pelatihan dengan subjek remaja yang mengalami CP masih sangat jarang diteliti baik di Indonesia maupun di luar negeri. Mengacu pada argumentasi teoritis serta hasil-hasil riset terkait sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa pelatihan pengenalan diri berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang menyandang *cerebral palsy* (CP).

Metode

Partisipan dan desain penelitian

Partisipan penelitian berjumlah empat orang (3 partisipan berjenis kelamin laki-laki, 1 partisipan berjenis kelamin perempuan). Partisipan direkrut atas dasar teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dimana terdapat karakteristik tertentu untuk dapat menjadi subjek penelitian. Karakteristik tersebut antara lain: (a) penyandang CP, (b) siswa SMP yang tidak terindikasi retardasi mental dan yang belum mengenal dengan baik kelebihan dan kekurangannya, cita-cita atau tujuannya, serta masih kurang menerima kekurangan fisiknya berdasarkan wawancara awal yang dilakukan, (c) partisipan yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan kelompok

dan menyatakan komitmen bahwa mereka akan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta (d) anggota kelompok yang dipilih berdasarkan rekomendasi dari supervisor lapangan atau wakil dan yang mendapatkan persetujuan dari kepala sekolah untuk mengikuti kegiatan kelompok.

Desain penelitian adalah eksperimen *one group pretest-posttest*. Desain ini menggunakan satu kelompok yang diberikan alat ukur pada saat sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Tidak ada kelompok pembanding dalam desain eksperimen ini. Variabel bebas atau variabel independen dalam penelitian ini adalah pelatihan pengenalan diri. Variabel terikat atau variabel dependen dalam penelitian ini adalah penerimaan diri.

Prosedur dan pengukuran

Pelaksanaan pelatihan atau intervensi dibagi menjadi tujuh sesi dengan masing-masing sesi berdurasi sekitar 45 menit. Sesi 1 bertujuan untuk membuka pelatihan dan melakukan *ice breaking*. Sesi 2 adalah pemberian materi tentang kesadaran diri dan pengenalan diri. Sesi 3 berkaitan dengan kesadaran diri melalui *Johari Window* “*open self and blind self*”. Sesi 4 berkaitan dengan *Johari Window* “*hidden self and unknown self*” (Supratiknya, 2000). Sesi 5 berkaitan dengan penumbuhan kesadaran diri subjek penelitian. Sesi 6 berkaitan dengan perbaikan diri, sementara sesi 7 berkaitan dengan evaluasi dan terminasi.

Sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan atau intervensi, masing-masing partisipan diminta untuk menjawab tujuan pertanyaan untuk mengukur penerimaan diri, yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini

sebelumnya telah diadaptasi oleh Muslimah (2010), yang terdiri dari tujuh butir pertanyaan dan merupakan skala yang bersifat unidimensi. Skala ini menggunakan 4 poin *Likert*, yaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, dan (4) sangat setuju. Contoh butir pertanyaan adalah “*Saya membuat beberapa kesalahan di masa lalu, tetapi saya merasa setelah dipertimbangkan semuanya, segala sesuatu sudah berjalan dengan baik*”.

Uji *confirmatory factor analysis* (CFA) menggunakan *Lisrel 8.8* (Ondé & Alvarado, 2018) membuktikan bahwa tujuh butir pertanyaan skala penerimaan diri bersifat unidimensi. Observasi ini konsisten dengan hasil penelitian Muslimah (2010). Selanjutnya, uji konsistensi internal *Alpa Cronbach* menunjukkan bahwa skala penerimaan diri bersifat reliabel ($\alpha = .71$).

Hasil

Gambar 1 menampilkan perbandingan skor penerimaan diri partisipan pada tahap *pretest* dan *posttest*. Sebagaimana bisa dilihat pada Gambar 1, dua orang subjek yaitu MA dan YK mengalami peningkatan sebelum dan setelah diadakannya intervensi. Sementara itu, dua subjek lainnya, JK dan CZ, memiliki skor yang sama sebelum dan setelah diadakannya intervensi. Untuk menguji hipotesis penelitian, metode statistik non-parametrik digunakan karena jumlah sampel sangat kecil, yakni empat orang. Berdasarkan Tabel 2 di bawah ini, dapat terlihat bahwa keseluruhan subjek mengalami peningkatan skor. Skor setelah diberikan intervensi (*posttest*) lebih tinggi dibandingkan skor sebelum diberikan intervensi (*pretest*). Uji hipotesis *Wilcoxon*

signed rank test (Taheri & Hesamian, 2013) menunjukkan bahwa secara keseluruhan, pemberian pelatihan pengenalan diri berpengaruh signifikan ($p = .046$) dalam meningkatkan penerimaan diri. Hasil analisis berikutnya menunjukkan *effect size* pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap penerimaan diri bernilai 0.17.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menjelaskan dinamika perubahan antara sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) pada tiap partisipan yang hasilnya ditampilkan dalam Tabel 3. Sebagaimana bisa dicermati dalam Tabel 3 di bawah ini, sebagian besar partisipan melaporkan emosi yang lebih positif pada tahap *posttest* dibandingkan dengan tahap *pretest*.

Gambar 1. Perbandingan Skor Penerimaan Diri Partisipan pada Tahap *Pretest* dan Tahap *Posttest*

Tabel 2. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*

	N	Rata-rata peringkat	Jumlah peringkat
<i>Posttest</i> – <i>Pretest</i>			
Peringkat negatif	0 ^a	.00	.00
Peringkat positif	4 ^b	2.50	10.00
Skor kembar	0 ^c		
Total	4		

Keterangan. ^a = Peringkat positif < peringkat negatif; ^b = Peringkat positif > peringkat negatif; ^c = Peringkat positif = peringkat negatif.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kegiatan

Subjek	Aspek	Sebelum intervensi (<i>Pretest</i>)	Sesudah intervensi (<i>Posttest</i>)
MA	Bersikap positif pada diri sendiri.	Saya merasa tidak bisa mempunyai cita-cita karena tubuh saya cacat.	Saya mau menjadi reporter atau wartawan olahraga.
	Bersikap positif pada pengalaman masa lalu.	Saya merasa Tuhan tidak adil dan tidak mendengar doa saya.	Saya dapat hal yang belum tentu orang lain dapat.
	Bersikap positif dalam berhubungan dengan orang lain.	Saya benci kepada orang yang menghina saya.	Biarlah berlalu supaya tidak menyakitkan.
JK	Bersikap positif pada diri sendiri.	Saya tidak merasa kuat.	Saya ingin bertekad untuk melakukan perubahan.
	Bersikap positif pada pengalaman masa lalu.	Saya tidak menganggap diri sendiri lemah. Saya pasrah sama Tuhan.	Saya nyaman dengan diri sendiri dan merasa bangga.
	Bersikap positif dalam berhubungan dengan orang lain.	Saya sedih dengan keadaan fisik saya.	Kalau ditolak orang lain, saya akan berusaha lebih baik lagi dan tidak membalas dendam.
YK	Bersikap positif pada diri sendiri.	Saya bisa mengayuh kursi roda sendiri dan saya bisa mengetik di laptop.	Saya mau semangat untuk belajar, membaca, dan lain-lain.
	Bersikap positif pada pengalaman masa lalu.	Saya merasa diri saya ganteng.	Saya mau belajar lebih giat supaya tercapai cita-citanya.
	Bersikap positif dalam berhubungan dengan orang lain.	Saya sedih ketika dihina bahwa saya hanya bisa merangkak.	Saya akan menjadikan pengalaman dihina untuk mendapatkan makna.
CZ	Bersikap positif pada diri sendiri.	Saya merasa diri saya ini pemarah dan pemalu.	Saya sekarang merasa lebih baik karena menyadari bahwa saya memiliki prestasi.
	Bersikap positif pada pengalaman masa lalu.	Saya orang yang takut salah kalau sedang melakukan sesuatu.	Saya merasa yang sudah berlalu baik-baik saja. Dijalani saja.
	Bersikap positif dalam berhubungan dengan orang lain.	Saya sebisa mungkin menyembunyikan kekurangan fisik saya dari orang lain.	Saya harus semangat terus meskipun ada kekurangan.

Diskusi

Untuk menutupi kesenjangan riset-riset sebelumnya, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh pelatihan pengenalan diri dalam meningkatkan penerimaan diri siswa remaja yang mengalami *cerebral*

palsy (CP). Mendukung hipotesis yang diajukan, pelatihan pengenalan diri efektif meningkatkan penerimaan diri, sehingga tingkat penerimaan diri subjek penelitian pada tahap *posttest* lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan tingkat

penerimaan pada tahap *pretest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan diri mampu menolong subjek penelitian untuk mampu merenungkan dan mengenali kelemahan dan kekuatan diri, sisi yang tidak disadari dan sisi yang tersembunyi dari subjek. Selain itu, pelatihan pengenalan diri memberi kesempatan kepada subjek untuk merasakan sensasi emosi terhadap proses terungkapnya diri sendiri secara perlahan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, dapat dijelaskan bahwa intervensi yang diberikan dapat memberikan perubahan sikap kepada anggotakelompok yang kooperatif selama intervensi dilakukan. Anggota kelompok yang aktif terlibat dalam intervensi mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola penerimaan diri mereka. Anggota kelompok saling belajar dari pengalaman, proaktif dalam memberikan tanggapan, serta terbuka dalam menerima masukan sehingga mereka lebih mampu memahami kelemahan dan kekuatan diri masing-masing. Proses yang terjadi dalam pelatihan ini, sesuai dengan pendapat Handayani dkk. (1998), mencerminkan adanya proses *self-disclosure* yang tidak mengancam, menyenangkan, dan tidak menimbulkan rasa tertekan. Hal-hal tersebut dapat mendorong subjek penelitian untuk mengungkapkan dirinya, yang memudahkan mereka untuk mampu mengenali diri. Oleh karena itu, mendorong munculnya atensi dan keakraban, komunikasi dua arah, serta penggunaan perasaan berperan sangat signifikan dalam memfasilitasi perkembangan emosional mereka (Greenspan dkk., 2006).

Dalam proses pengungkapan kelemahan-kelemahan diri, tampak bahwa setiap anggota terlibat aktif dalam dinamika kelompok. Pada tahap ini, terdapat anggota yang berusaha membenarkan kelemahannya, menyerang pendapat anggota lain, dan bersikap menerima dan memberi dorongan terhadap kelemahan anggota lainnya. Gambaran ini sejalan dengan tulisan Rogers (1987) bahwa anggota-anggota dalam kelompok akan mencapai suatu tahap dalam mengekspresikan pendapatnya mengenai penghayatan pribadi anggota-anggota lainnya. Bagian paling menarik dalam proses ini adalah masukan dari sesama anggota dalam membantu mengungkapkan kelemahan anggota lainnya. Proses ini diwarnai dengan mekanisme pertahanan diri, yang diakhiri dengan pengakuan dan penerimaan akan kelemahan masing-masing subjek penelitian. Dengan demikian, atas dasar kacamata *Johari Window*, setiap anggota mempersempit area *blind self* dan *hidden self*-nya serta memperluas area *open self*-nya.

Tahap selanjutnya pada proses pengenalan diri adalah upaya menolong anggota dalam menggali kekuatan-kekuatannya. Dengan berpijak pada teori perbandingan sosial, menemukan kekuatan diri dapat menjadi acuan menuju tahap penerimaan diri. Dalam teori tersebut, Festinger (dalam Corcoran dkk., 2011) mengungkapkan bahwa setiap orang mempunyai dorongan untuk menilai pendapat dan kemampuannya sendiri dengan cara membandingkannya dengan pendapat atau kemampuan orang lain. Dengan demikian, seseorang dapat mengenal seberapa jauh kemampuannya. Tian dkk. (2017) mengemukakan bahwa dibandingkan dengan anak-anak, remaja

lebih cenderung melakukan perbandingan sosial ketika sedang menilai dirinya. Mengacu pada pendapat tersebut, remaja dibantu untuk mengenali potensi, kemampuan dan prestasinya selama ini dan membandingkannya dengan orang lain yang memiliki penampilan fisik yang lebih baik. Bagian akhir dari momen ini adalah penemuan diri yang menggembirakan oleh setiap anggota karena selain telah mengenal kelemahan-kelemahan yang harus diperbaiki, mereka juga dapat melihat bahwa potensi dan prestasi yang mereka miliki sejauh ini tidak kalah bila dibandingkan dengan siswa-siswa lain yang memiliki fisik lebih sempurna. Dalam hal ini, beberapa kemampuan dan prestasi yang direnungkan kembali oleh anggota kelompok antara lain adalah pengetahuan yang luas di bidang olah raga (subjek MA), pengetahuan di bidang dunia digital dan *games* (subjek JK), kemampuan mengikuti saringan olimpiade sains tingkat nasional (subjek YK), dan kemampuan melukis yang menghantarkannya untuk dapat tampil beberapa kali di televisi lokal (CZ). Selain itu, ilustrasi dan analogi yang disampaikan lewat modul pengenalan diri menguatkan proses pengenalan diri ini.

Penelusuran kelemahan dan kekuatan subjek serta dinamika yang mereka lalui dalam pelatihan pengenalan diri dapat menghantarkan mereka ke dalam pengenalan diri yang lebih utuh. Hal ini disebabkan oleh adanya berbagai aspek pribadi yang dapat tersentuh lewat proses tersebut. Argumentasi ini sejalan dengan gagasan Werner (dalam [Crain, 2007](#)) bahwa penilaian klinis yang lebih lengkap dapat dicapai dengan penilaian pra-konseptual dimana impresi, sensasi, dan

perasaan subjek harus ditelusuri dan diperiksa.

Dengan menjalani pelatihan pengenalan diri, subjek mendapatkan kesempatan untuk melihat berbagai aspek kehidupannya. Subjek akan semakin mampu melihat siapa dirinya dan pencapaian apa yang layak dia harapkan. Keadaan ini merupakan transisi untuk mengaktualisasikan penerimaan diri. Sebagaimana dikemukakan oleh [Aricak dkk. \(2015\)](#), penerimaan diri diawali dengan penilaian yang realistis terhadap diri dan potensi-potensi yang dimilikinya.

Menurut [Rogers \(1987\)](#), adanya penerimaan diri akan memunculkan awal perubahan. Dengan demikian, subjek yang mengalami CP (*cerebral palsy*) dan telah mengikuti pelatihan pengenalan diri menjadi lebih sadar bahwa tidak ada seorang pun yang perlu disalahkan terkait kekurangan fisiknya. Mereka juga menjadi lebih sadar bahwa mereka akan mulai melakukan perubahan-perubahan diri karena telah memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap keadaannya.

Berikut ini adalah beberapa ungkapan dari setiap subjek yang menjelaskan perubahan yang telah mereka alami. Subjek MA berkata: *“Dulu saya menyalahkan orangtua karena (saya mengira mereka) tidak menyayangi saya. Sekarang yang penting saya mau latihan untuk bisa jadi seperti reporter-reporter olah raga.”* Subjek JK berkata: *“Saya pernah dilihati orang dengan tatapan yang aneh. Tapi saya mau coba lagi belajar berjalan. Rasanya saya bisa lepas dari kursi roda.”* Subjek YK berkata: *“Saya pernah mengikuti saringan olimpiade sains. Saya lumayan juga ya. Orang yang normal belum tentu bisa seperti saya. Saya mau belajar lebih giat*

lagi.” Subjek CZ berkata: “*Dulu saya menyembunyikan kekurang fisik pada bagian tangan saya di balik kerudung. Sekarang saya mau semangat terus sekalipun ada kekurangan. Saya mau sekolah di sekolah umum. Saya juga senang bisa tampil lagi di televisi untuk menunjukkan kemampuan saya melukis.*”

Selain menunjukkan awal perubahan, keempat subjek juga menunjukkan sikap penyesuaian dan tidak menuntut diri secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rogers (1961) bahwa diri klien yang muncul pascaterapi lebih memiliki kenyamanan internal, pengertian, penerimaan, serta tanggung jawab terhadap diri yang lebih besar. Gagasan ini juga sejalan dengan pendapat Santrock (2017) bahwa remaja yang memiliki kekurangan fisik dapat memiliki adaptasi dan *coping* yang memadai dalam mengatasi kekurangan mereka tersebut. Pada akhirnya, remaja CP dapat memiliki kebebasan untuk mengatur sendiri hidupnya. Bantuan yang diberikan pun harus mengakomodasi pilihan-pilihan penyandang CP (Mangunsong, 2009).

Penerimaan diri subjek penelitian juga bisa diidentifikasi dalam wawancara pada akhir kegiatan. Wawancara dilakukan berdasarkan tiga aspek yang terdapat dalam alat ukur penerimaan diri, yakni sikap positif terhadap diri sendiri, sikap positif terhadap masa lalu, dan sikap positif terkait hubungan dengan orang lain. Seluruh anggota kelompok menunjukkan perubahan sikap penerimaan diri. Temuan ini sesuai dengan pendapat Jersild bahwa penerimaan diri tergantung dari faktor sikap terhadap kelemahan dan kekuatan yang dimiliki diri sendiri. Dengan demikian, pelatihan pengenalan diri bisa meningkatkan kesadaran partisipan

penelitian terhadap kelemahan dan kekuatan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan penerimaan diri mereka. Temuan ini juga selaras dengan hasil penelitian Tentama (2014) yang menunjukkan bahwa pemahaman diri dan pengalaman-pengalaman positif dapat meningkatkan penerimaan diri remaja penyandang disabilitas.

Kesimpulan

Pelatihan pengenalan diri dalam penelitian ini terbukti efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa remaja yang mengalami *cerebral palsy*. Sebagai implikasinya, pelatihan pengenalan diri bisa digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa remaja *cerebral palsy* yang tidak terindikasi mengalami retardasi mental. Sementara itu, dalam penelitian ini, faktor penghambat utama bagi subjek penelitian untuk mampu mempraktikkan apa yang dipelajari dalam intervensi bersumber padat terbatasnya kesempatan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas dan yang memiliki karakteristik yang berbeda. Karakteristik lingkungan tersebut sangat berguna dalam memfasilitasi pengalaman penerimaan diri dalam berbagai konteks. Dengan demikian, penelitian selanjutnya perlu melibatkan *setting* penelitian yang lebih luas atau bervariasi yang mencakup lingkungan di luar sekolah luar biasa.

Daftar Pustaka

- Arıcak, O. T., Dündar, Ş., & Saldaña, M. (2015). Mediating effect of self-acceptance between values and offline/online identity expressions among college students. *Computers in Human Behavior*, 49, 362-374.

- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.025>
- Boyatzis, R., & Dhar, U. (2021). Dynamics of the ideal self. *Journal of Management Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1108/JMD-09-2021-0247>
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (pp. 119–139). Wiley Blackwell.
- Crain, W. (2007). *Teori perkembangan: Konsep dan aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Garcia, D., Al Nima, A., & Kjell, O. N. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2, 2-21. <https://doi.org/10.7717/peerj.259>
- Greenspan, S. I., Wieder, S., & Simons, R. (2006). *Anak berkebutuhan khusus*. Yayasan Ayo Main.
- Hallahan, D. P. & Kauffman, J.M. (2006). *Exceptional learners: Introduction to special education*. Pearson Education, Inc.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 47-55. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7504>
- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PloS One*, 10(8), e0134804. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid kesatu*. LPSP3 UI.
- Mehr, K. E., Ladany, N., & Caskie, G. I. (2015). Factors influencing trainee willingness to disclose in supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 9, 44 – 51. <http://doi.org/10.1037/tep0000028>
- Mualifah, A., Muya, B., & Farhana, L. (2019). The effect of self-acceptance and social adjustment on senior high school students' self-concept. *International Journal of Educational Research Review*, 4, 719-724. <https://doi.org/10.24331/ijere.628712>
- Muslimah, N. (2010) *Hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan anak jalanan* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah]. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4395/1/NURLI A%20MUSLIMAH-FPS.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4395/1/NURLI%20MUSLIMAH-FPS.pdf)
- Ondé, D., & Alvarado, J. M. (2018). Scale validation conducting confirmatory factor analysis: a monte carlo simulation study with LISREL. *Frontiers in Psychology*, 9, article751. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00751>
- Perry, D. G., & Pauletti, R. E. (2011). Gender and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 61-74.

- <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x>
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Constable & Company, Ltd.
- Rogers, C.R. (1987). *Antara engkau dan aku*. Gramedia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santrock, J W. (2017). *Adolescent* (B. Widiasinta, Trans). Penerbit Erlangga. (Original work published 1998)
- Spence, N., Fox, J. R., Golding, L., & Daiches, A. (2014). Supervisee self-disclosure: A clinical psychology perspective. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21, 178 –192. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1829>
- Supratiknya, A. (2000). *Komunikasi antarpribadi: Tinjauan psikologis*. Kanisius.
- Taheri, S. M., & Hesamian, G. (2013). A generalization of the Wilcoxon signed-rank test and its applications. *Statistical Papers*, 54(2), 457-470. <https://doi.org/10.1007/s00362-012-0443-4>
- Tentama, F. (2014). Hubungan positive thinking dengan self-acceptance pada difabel (bawaan lahir) di SLB negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1-7. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Tian, L., Yu, T., & Huebner, E. S. (2017). Achievement goal orientations and adolescents' subjective well-being in school: The mediating roles of academic social comparison directions. *Frontiers in Psychology*, 8(37), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00037>
- Wille, L., Van Hove, G., Weijters, B., Rangarajan, D., & Carpentier, M. (2018). To Be Yourself or to Be Your Ideal Self?. *Journal of Personnel Psychology*, 17(3), 1-11. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000213>