

## Terapi Psikososial Sebagai Strategi Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Tuna Daksa

Athaya Nursabrina<sup>1</sup>, Muhammad Sultan Alrahman<sup>2</sup>, Revala Utami Yuniar<sup>3</sup>, Salsabila Damar Mulya<sup>4</sup>, Ati Kusmawati<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Korespondensi Penulis: [thayasbrina@gmail.com](mailto:thayasbrina@gmail.com)

**Abstract.** *In Indonesia, there are approximately 22.97 million people, or approximately 8.5 percent of the population, with the largest proportion being in the elderly group. One form of disability is physical disability, a condition in which limbs are imperfect due to defects that cause damage to bones, muscles, and joints, so that body functions cannot run normally. This condition often impacts not only the physical aspect, but also the psychological health of the sufferer. One of the main challenges faced by people with physical disabilities is maintaining resilience, namely the individual's ability to overcome depression, anxiety, pressure, and stress in living daily life. This study uses a literature review method to examine the results of previous studies relevant to the topic of resilience in people with physical disabilities. The data collection process was carried out through literature searches on the internet using sources from Google Scholar and Google Books. The criteria for selected literature include research that focuses on psychological interventions, especially reality therapy, and its effect on increasing resilience. Reality therapy is a counseling approach that emphasizes personal responsibility, awareness of choices, and the development of skills to face life's challenges effectively. The study results indicate that reality therapy has been shown to have a positive effect on increasing resilience in individuals with physical disabilities. Through a structured counseling process, this therapy helps individuals recognize their potential, develop positive attitudes, and develop adaptive coping strategies. Furthermore, reality therapy can increase motivation, self-confidence, and the ability to make constructive decisions when faced with physical limitations and social pressures. These findings indicate that the application of reality therapy can be an effective approach to supporting the psychological well-being of individuals with physical disabilities, while also contributing to more holistic rehabilitation efforts in Indonesia.*

**Keywords:** *Psychosocial therapy, Adolescent resilience, Persons with disabilities, Physical disabilities, Intervention strategies.*

**Abstrak.** Di Indonesia, terdapat sekitar 22,97 juta orang atau sekitar 8,5 persen dari populasi yang merupakan penyandang disabilitas, dengan proporsi terbesar berada pada kelompok usia lanjut. Salah satu bentuk disabilitas tersebut adalah tuna daksa, yaitu kondisi di mana anggota tubuh tidak sempurna akibat kecacatan yang mengakibatkan kerusakan pada tulang, otot, dan sendi, sehingga fungsi tubuh tidak dapat berjalan secara normal. Kondisi ini sering kali berdampak tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada kesehatan psikologis penyandanginya. Salah satu tantangan utama yang dihadapi penyandang tuna daksa adalah menjaga resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi depresi, kecemasan, tekanan, dan stres dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik resiliensi pada penyandang tuna daksa. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur di internet menggunakan sumber dari Google Scholar dan Google Books. Kriteria literatur yang dipilih mencakup penelitian yang memfokuskan pada intervensi psikologis, khususnya terapi realitas, dan pengaruhnya terhadap peningkatan resiliensi. Terapi realitas adalah pendekatan konseling yang menekankan tanggung jawab pribadi, kesadaran akan pilihan, dan pengembangan keterampilan untuk menghadapi tantangan hidup secara efektif. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi realitas terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi pada penyandang tuna daksa. Melalui proses konseling yang terstruktur, terapi ini membantu individu mengenali potensi diri, mengembangkan sikap positif, dan membangun strategi koping yang adaptif. Selain itu, terapi realitas mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang konstruktif dalam menghadapi keterbatasan fisik maupun tekanan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan terapi realitas dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis penyandang tuna daksa, sekaligus memberikan kontribusi terhadap upaya rehabilitasi yang lebih holistik di Indonesia.

**Kata Kunci:** Terapi psikososial, Resiliensi remaja, Penyandang disabilitas, Tuna daksa, Strategi intervensi.

## **1. LATAR BELAKANG**

Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan manusia, di mana orang mengalami perubahan besar dalam fisik, psikologis, sosial, dan emosional ( Adiningrum, Fitriani, & Ulpa, 2025). Mereka menghadapi banyak tantangan saat ini, termasuk harapan, kesulitan, dan gejala emosional seperti kecemasan dan keraguan, yang akan membentuk masa depan mereka. Namun, beberapa remaja tidak menjalani masa ini dengan bahagia karena beberapa mungkin telah mengalami peristiwa traumatis, sementara yang lainnya. Remaja penyandang tunadaksa menghadapi kesulitan-kesulitan ini yang semakin sulit ketika ditambahkan dengan keterbatasan fisik yang mereka alami.

Indonesia melalui Undang - Undang Nomor 19 Tahun 2011, meratifikasi Konvensi mengenai Hak-hak Penyandang Disabilitas. Selain itu, sebagai tindak balas atas Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas, pemerintah telah mengeluarkan tujuh Peraturan Pemerintah (PP). Orang biasanya mengatakan bahwa mereka mengalami kepenyandangan tuna daksa atau kecatatan. "Penyandang Disabilitas Tuna Daksa" adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, atau sensorik dalam jangka waktu yang lama yang menghalangi mereka untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dalam kehidupan mereka (UU RI 2016).

Tuna daksa adalah orang yang anggota tubuhnya tidak sempurna karena kecacatan. Kecacatan ini menyebabkan kerusakan pada tulang, otot, dan sendi sehingga mereka tidak dapat berfungsi normal. ( Sulistyawati & Muhid, 2022) Dibandingkan dengan jenis disabilitas lainnya, tuna daksa lebih mudah diketahui karena mereka dapat dilihat dengan jelas dan orang yang mengalaminya dapat melihatnya. Di Indonesia, ada 22,97 juta orang, atau sekitar 8,5 persen dari populasi, dengan penyandang disabilitas terbanyak pada usia lanjut. Mereka juga menghadapi berbagai risiko sosial ekonomi, termasuk kesulitan mendapatkan informasi, mendapatkan lapangan pekerjaan, mendapatkan pendidikan, mendapatkan perawatan medis, dan lainnya. (KEMENKO PMK, 2023) Berbagai penyesuaian harus dilakukan untuk remaja tunadaksa karena perkembangan fisiologis mereka sudah berubah. Menurut ( Damayanti, Maslihah, & Damaianti, 2021) terdapat dua model cara memandang terhadap tunadaksa yaitu individual model dan sosial model. Tunadaksa yang memandang negatif pada dirinya sendiri adalah individu model. Tunadaksa yang ragu melakukan sesuatu, menghindari interaksi dengan lingkungan, malu, dan lain-lain adalah beberapa contoh hal ini. Ketika masyarakat melihat tunadaksa dengan cara yang negatif, ini disebut sebagai cara pandang sosial model. Tunadaksa dipandang oleh masyarakat

sebagai orang yang sangat tidak beruntung, selalu membutuhkan bantuan, dan perlu belas kasihan. Cara pandang ini berperan penting dalam menentukan bagaimana pembentukan konsep diri tunadaksa pada masa remaja berkembang. Dalam pandangan sosial, penampilan fisik dianggap penting, sehingga ketunaan fisik merisaukan remaja. Anggapan ini dapat membuat remaja tunadaksa malu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena ketunaannya, yang dapat menghambat perkembangan sosial mereka.

Kemampuan untuk bertahan, bertahan, dan beradaptasi dengan situasi yang sulit dikenal sebagai Resiliensi. Individu yang resilien maka dirinya mampu menghadapi masa sulit, tangguh ketika stres, serta pulih dari trauma. Hal ini tentunya sangat diperlukan penyandang tuna daksa agar dirinya tidak larut dalam situasi sulit yang membuatnya tertekan. Resiliensi adalah hubungan antara individu dan lingkungannya. Penyandang tuna daksa biasanya sulit beradaptasi dengan masyarakat karena dipandang sebagai seseorang yang tidak dapat diandalkan oleh masyarakat, yang menyebabkan mereka memiliki harga diri yang rendah dan bergantung pada orang lain. Resiliensi membantu orang mempertahankan kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupan mereka, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi, bertahan, dan menyelesaikan masalah. (Danti & Satiningsih, 2021).

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **A. Masa Remaja**

Masa remaja adalah fase kritis dalam perkembangan manusia, di mana individu mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang signifikan (Mekeama et al., 2022). Tantangan yang dihadapi pada masa ini meliputi harapan, kesulitan, dan gejala emosional seperti kecemasan dan keraguan, yang merupakan bagian dari pembentukan identitas mereka di masa depan. Namun, tidak semua remaja menjalani masa ini dengan kebahagiaan, karena beberapa mungkin telah mengalami peristiwa traumatis, sementara yang lainnya tidak (Ilmi, 2022). Tantangan ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan keterbatasan fisik yang dialami oleh remaja penyandang tunadaksa.

Tuna daksa merujuk pada individu yang mengalami ketidaksempurnaan pada anggota tubuh akibat kecacatan, yang ditandai dengan kerusakan pada tulang, otot, atau sendi, sehingga mengakibatkan gangguan fungsi tubuh yang tidak optimal. Remaja penyandang tunadaksa menghadapi tantangan ganda, baik secara fisik maupun psikologis, dalam upaya mereka untuk menerima kondisi fisik dan mengatasi berbagai permasalahan (Danti & Satiningsih, 2021; Utami, Arnez, Budi, & Yulita, 2023).

(Salsabila, Krisnani, & Apsari, 2018) mengidentifikasi beberapa kesulitan umum yang dihadapi oleh orang dengan disabilitas, seperti yang berikut:

1. *Inadequate policies & standards*

Kebijakan dan aturan yang dibuat seringkali mengabaikan kebutuhan orang dengan disabilitas, seperti kebijakan pendidikan dan pekerjaan.

2. *Negative attitude*

Persepsi negatif dan prejudis menghambat pendidikan, pekerjaan, layanan kesehatan, dan partisipasi sosial.

3. *Lack of provision of services*

Terutama layanan kesehatan, rehabilitasi, dan dukungan dan bantuan.

4. *Lack of consultation & involvement*

Terjadi karena kurangnya koordinasi, jumlah karyawan yang tidak mencukupi, dan kompetensi yang rendah.

5. *Inadequate funding*

Dana yang dialokasikan untuk pelaksanaan kebijakan tidak mencukupi.

6. *Lack of accessibility*

Bangunan publik, sistem transportasi, dan sumber daya informasi tidak dapat diakses.

7. *Lack of consultation & involvement*

Orang dengan disabilitas seringkali tidak terlibat dalam pengambilan keputusan.

Jika remaja pada tahap perkembangan memiliki kondisi fisik dan mental yang normal tentu pasti akan mengalami masalah di hidupnya. Selain itu anak - anak muda yang memiliki keterbatasan atau mungkin dianggap sebagai orang dengan disabilitas. Dalam hal ini, seorang remaja yang memiliki keterbatasan fisik atau mental akan menghambat pertumbuhannya karena mereka sedang dalam tahap meningkatkan potensi mereka dan melakukan banyak aktivitas untuk melanjutkan kehidupan mereka. Remaja sangat rentan karena mereka bukan anak-anak atau orang dewasa. Remaja memiliki emosional yang berubah-ubah karena mereka mencapai usia yang matang. Hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu kelangsungan hidupnya, terutama bagi remaja dengan keterbatasan. Karena ketidakmampuan untuk menerima situasi, emosional yang tidak karuan dapat menimbulkan stres.

Permasalahan kesejahteraan saat ini ialah brlum terpenuhi hak atas kebutuhan dasar mereka secara wajar, karena masalah kesejahteraan sosial yang semakin meningkat saat ini, terutama bagi penyandang disabilitas tuna daksa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa

pelayanan sosial yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat belum ditata dengan baik. Sebagian besar penyandang disabilitas tuna daksa berasal dari keluarga yang kurang mampu dan tinggal di daerah yang jauh dari pusat pelayanan sosial, sehingga banyak di antara mereka belum mendapatkan layanan sosial yang memadai untuk mengembangkan kemampuan intelektual, sosial, dan keterampilan mereka dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Salah satu cara untuk memenuhi hak dan kewajiban penyandang disabilitas tuna daksa adalah dengan mendirikan panti rehabilitasi sosial melalui program rehabilitasi sosial yang terarah dan berkelanjutan.

Menurut Permensos Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2012, Standar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Oleh Lembaga Di Bidang Kesejahteraan Sosial Kegiatan rehabilitasi sosial untuk penyandang disabilitas mencakup (1) bimbingan motivasi dan diagnosis psikososial; (2) perawatan dan pengasuhan; (3) bimbingan sosial dan konseling psikososial; (4) bimbingan mental dan spiritual; (5) bimbingan fisik; (6) pelatihan vokasional dan kewirausahaan; (7) penyediaan aksesibilitas; (8) bimbingan resosialisasi; (9) bimbingan tambahan; dan (10) rujukan.

## **B. Resiliensi**

Resiliensi didefinisikan sebagai kecakapan seseorang dalam mengatasi depresi dan kecemasan, serta dalam menangani tekanan atau stres. Resiliensi dapat dikatakan sebagai bentuk kesadaran milik setiap individu untuk mengubah cara berpikirnya ketika dihadapkan pada sebuah masalah sehingga individu tersebut menjadi pantang menyerah dan sukar putus asa. (Connor & Davidson, 2003) Individu mampu menempatkan diri dengan baik atau beradaptasi terhadap peristiwa yang tidak diinginkan. Misalnya seperti mampu menghadapi, melalui, dan menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi. Resiliensi milik seorang individu akan membuat individu tersebut cenderung siap untuk berhadapan, mengatasi, serta mengeluarkan diri dari tekanan yang sedang dihadapi (Ramadhani et al., 2023).

Ada tujuh komponen yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut (Nadeak, 2020):

1. Regulasi Emosi, yaitu kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif maupun positif merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat.
2. Pengendalian impuls yaitu kemampuan yang mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu dengan

pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran.

3. Optimisme yaitu individu yang resilien memiliki harapan dimasa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya.
4. Empati menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda – tanda psikologis dan emosi dari orang lain.
5. Analisis penyebab masalah yaitu merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab – penyebab dari permasalahan individu.
6. Efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk siap menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif

### **C. Terapi Psikososial**

Terapi psikososial merupakan jenis terapi nonfarmakologis yang dirancang untuk menangani aspek psikologis, sosial, dan hubungan interpersonal yang berkaitan dengan gangguan kesehatan mental. Pendekatan intervensi ini tidak hanya fokus pada penanganan gejala utama dari masalah kesehatan mental, tetapi juga membantu mengatasi berbagai dampak sekunder yang muncul akibat kondisi tersebut. Penyandang disabilitas tuna daksa kerap dihadapkan pada berbagai tantangan signifikan, antara lain keterbatasan dalam bergerak, pandangan negatif dari lingkungan sekitar, serta tekanan yang muncul dari keluarga.

Situasi ini dapat melemahkan rasa percaya diri maupun ketahanan mental mereka. Oleh karena itu, resiliensi menjadi kemampuan yang sangat penting agar mereka mampu bertahan dan berkembang. Salah satu bentuk intervensi psikososial yang telah terbukti efektif dalam mendukung hal tersebut adalah terapi realitas. Literatur review oleh (Sulistyawati & Muhid, n.d.) menegaskan bahwa terapi realitas secara konsisten terbukti efektif dalam membantu individu penyandang tuna daksa meningkatkan daya tahan diri dengan cara memperkuat kemampuan mengelola emosi, memperbesar penerimaan terhadap kondisi diri, serta mengembangkan strategi koping yang lebih aplikatif. Selain penggunaan terapi realitas, dukungan sosial memegang peran yang sangat penting dalam intervensi psikososial. Penelitian dalam (Vidya & Ayudia, 2014) menunjukkan bahwa dukungan emosional dan sikap bersyukur memiliki hubungan positif dengan peningkatan resiliensi individu.

### **3. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah Literatur Review, yang merupakan jenis penelusuran dan penelitian kepustakaan yang melibatkan membaca dan menelaah berbagai buku, jurnal, dan naskah lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. (Pratiwi, Budiharto, & Fauzan, 2022) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat tulisan yang berkaitan dengan topik atau isu tertentu. Studi literatur dapat diakses dari berbagai sumber, seperti jurnal, buku, dokumentasi, internet, dan pustaka.

Cara mengumpulkan data pustaka, membaca dan mencatat, dan mengolah bahan penulisan. Selain itu pendekatan tinjauan literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan sistematis dengan mengumpulkan dan menganalisis hasil-hasil penelitian sebelumnya secara teratur, terbuka, dan bisa diulang oleh orang lain. Tujuan dari tinjauan sistematis adalah mencari dan menilai semua bukti yang sesuai dengan kriteria tertentu untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.(Yam, 2024)

Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perkembangan teori, temuan sebelumnya, serta kesenjangan penelitian yang ada. Analisis kritis terhadap sumber-sumber tersebut juga membantu dalam membangun landasan teori yang kuat serta merumuskan argumen yang logis dan sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Selain itu, melalui studi literatur, peneliti dapat mengidentifikasi tren, pola, dan perspektif yang berbeda dalam kajian topik yang sedang diteliti.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### PERBANDINGAN JURNAL 1,2 DAN 3

| PERBANDINGAN      | JURNAL 1                                                                                       | JURNAL 2                                                                                                                   | JURNAL 3                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JUDUL             | MENINGKATKAN RESILIENSI PADA PENYANDANG TUNA DAKSA MELALUI TERAPI REALITAS : LITERATURE REVIEW | MEMBANGUN RESILIENSI DITENGAH KETERBATASAN: PERAN SELF - COMPASSION DAN SECURE ATTACHMENT PADA REMAJA PENYANDANG TUNADAKSA | STUDI FENOMENOLOGI: PROSES MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI PADA PENYANDANG TUNADAKSA DEWASA AWAL AKIBAT KECELAKAAN |
| METODE PENELITIAN | Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan                                        | Populasi dalam penelitian ini adalah individu penyandang tunadaksa yang berada di Lampung.                                 | Teknik yang digunakan dalam pencarian subjek adalah purposive                                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | metode survei. Data diperoleh melalui tiga jenis kuesioner, yaitu skala resiliensi, self-compassion, dan secure attachment. Sampel terdiri dari 106 remaja tunadaksa yang berdomisili di Provinsi Lampung. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi berganda dengan bantuan perangkat lunak JASP. | Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang disebarluaskan melalui grup atau komunitas penyandang tunadaksa. Peneliti menerapkan non- probability sampling dengan teknik purposive sampling, yang melibatkan sebanyak 106 responden. | sampling, di mana sampel dipilih berdasarkan karakteristik penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Interpretative Phenomenologic al Analysis (IPA), yang berfokus pada pengalaman subjek melalui kehidupan pribadi dengan menggunakan wawancara semi terstruktur sebagai metode pengumpulan data. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PEMBAHASAN | <p>Penelitian membahas Penelitian membahas bagaimana self compassion (kasih sayang terhadap diri sendiri) dan secure attachment (kelekatan yang aman dengan orang tua/pengasuh) secara signifikan berperan dalam meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang tunadaksa. Penelitian ini menekankan bahwa dua faktor tersebut merupakan modal psikologis penting dalam menghadapi keterbatasan fisik</p> <p>Strategi</p> <p>Pelatihan mindfulness dan penerimaan diri</p> <p>Melibatkan remaja dalam aktivitas kesadaran diri (mindfulness), seperti meditasi singkat, latihan pernapasan, atau refleksi harian yang mendorong mereka menerima kondisi tubuh dan emosinya tanpa menghakimi.</p> <p>Dampak Penelitian tentang Peran Self-Compassion dan</p> | <p>Jurnal ini membahas terapi realitas, sebuah metode konseling jangka pendek yang membantu penyandang tuna daksa menjadi lebih kuat. Terapi ini mendorong individu untuk bertanggung jawab atas kehidupan mereka, menerima kenyataan, dan merencanakan langkah- langkah baru untuk kehidupan mereka, yang membantu mereka bangkit dari tekanan psikologis yang disebabkan oleh kecacatan fisik mereka. Metode untuk Implementasi Terapi Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Penyandang Tunadaksa</p> <p>Terapi realitas adalah metode konseling jangka pendek yang menekankan perencanaan hidup yang konstruktif, penerimaan realitas, dan tanggung jawab pribadi. Strategi ini dapat membantu penyandang tunadaksa membangun kembali kekuatannya mental dan menjadi lebih adaptif dalam menghadapi tantangan hidup.</p> <p>Penelitian tentang Penggunaan Terapi Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Penyandang Tunadaksa</p> <p>Penelitian ini memberikan</p> | <p>Penelitian ini mengkaji dinamika psikologis individu dewasa awal yang mengalami tunadaksa akibat kecelakaan dalam upaya membangun kepercayaan diri. Studi ini menggunakan pendekatan fenomenologi interpretatif (Interpretative Phenomenologic al Analysis/IPA) dengan melibatkan tiga subjek berusia 22–32 tahun yang telah mengalami amputasi kaki. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana proses adaptasi, penerimaan diri, dan kemandirian berkontribusi dalam pembentukan kepercayaan diri, serta bagaimana faktor internal (seperti inferioritas dan rasa tidak berdaya) dan</p> |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Secure Attachment terhadap Resiliensi Remaja Tunadaksa</p> <p>Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman psikologis mengenai bagaimana remaja penyandang tunadaksa dapat mengembangkan daya lenting (resiliensi) dalam menghadapi keterbatasan fisik yang mereka alami</p> | <p>wawasan penting tentang seberapa baik terapi realitas membantu penyandang tunadaksa menghadapi tantangan psikologis yang disebabkan oleh keterbatasan fisik mereka.</p> <p>Penelitian tentang Penggunaan Terapi Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Penyandang Tunadaksa</p> <p>Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang seberapa baik terapi realitas membantu penyandang tunadaksa menghadapi tantangan psikologis yang disebabkan oleh keterbatasan fisik mereka.</p> <p>Dampak penelitian ini dapat dilihat dari perspektif psikologis pada individu penyandang tunadaksa.</p> <p>Solusi Berdasarkan Penggunaan Terapi Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Penyandang Tunadaksa</p> <p>Untuk mengoptimalkan manfaat terapi realitas sebagai pendekatan konseling jangka pendek, solusi berikut dapat diterapkan dalam praktik konseling, rehabilitasi, dan pendampingan psikososial.</p> <p>Implementasi Terapi Realitas dalam Program Konseling</p> | <p>eksternal (seperti dukungan keluarga dan stigma sosial) mempengaruhi proses tersebut.</p> <p>Strategi Strategi untuk Membangun Kepercayaan Diri pada Individu Dewasa Awal Penyandang Tunadaksa Akibat Kecelakaan</p> <p>Penelitian ini menekankan pentingnya proses adaptasi, penerimaan diri, dan kemandirian dalam membentuk kepercayaan diri individu dewasa awal (usia 22–32 tahun) yang mengalami amputasi kaki.</p> <p>Strategi yang diusulkan dirancang untuk mengatasi dinamika psikologis yang kompleks, serta mempertimbangkan faktor internal dan eksternal yang berpengaruh terhadap proses pemulihan psikologis.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Jangka Pendek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengembangkan modul terapi realitas yang terstruktur dan mudah diakses, yang fokus pada penguatan tanggung jawab individu terhadap kehidupannya, penerimaan kondisi, dan perencanaan masa depan.</li> <li>- Memberikan pelatihan bagi konselor dan terapis tentang teknik-teknik terapi realitas yang efektif, seperti dialog terbuka, refleksi diri, dan pembuatan rencana tindakan realistis.</li> </ul> | <p>Dampak Penelitian tentang Dinamika Psikologis dan Pembentukan Kepercayaan Diri pada Individu Dewasa Awal Penyandang Tunadaksa Penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai bagaimana individu dewasa awal yang mengalami amputasi kaki akibat kecelakaan menghadapi perubahan psikologis dan sosial dalam usaha membangun kepercayaan diri mereka. Solusi Untuk mendukung individu dewasa awal yang mengalami amputasi kaki akibat kecelakaan dalam proses adaptasi, penerimaan diri, dan kemandirian guna membangun</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             | kepercayaan diri, solusi berikut dapat diterapkan: Menyediakan layanan konseling psikologis yang berfokus pada proses adaptasi dan penerimaan diri, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) dan terapi penerimaan dan komitmen (ACT). Menggunakan pendekatan yang menghargai pengalaman subjektif individu, sehingga dapat membantu mereka mengatasi perasaan inferior dan ketidakberdayaan dengan lebih efektif. |
| PERBEDAAN | Jurnal ini bersifat empiris dan kuantitatif, menggunakan alat ukur psikologis yang telah terstandar, serta analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel. Peneliti fokus pada dua faktor psikologis utama, | Jurnal ini bersifat teoritis dan kualitatif, menggunakan analisis isi dari berbagai literatur tanpa mengumpulkan data dari responden. Fokus utama hanya pada satu bentuk intervensi, yaitu terapi realitas. | Jurnal ini lebih bersifat eksploratif dan menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami proses psikologis dewasa awal                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|           |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | yaitu self-compassion dan secure attachment.                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            | yang mengalami amputasi akibat kecelakaan. Fokusnya adalah pada dinamika pembentukan kepercayaan diri melalui adaptasi diri, penerimaan, serta pengaruh dari perasaan inferior maupun dukungan lingkungan sekitar.                                                 |
| PERSAMAAN | Keduanya sama-sama membahas pentingnya meningkatkan resiliensi pada penyandang tuna daksa sebagai bentuk kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi di tengah keterbatasan fisik dan tantangan sosial. | Kedua jurnal menekankan bahwa resiliensi merupakan kunci penting untuk membantu penyandang tuna daksa menghadapi tekanan hidup, dan perlu adanya pendekatan psikologis untuk membangunnya. | Dalam jurnal ini, resiliensi terlihat melalui kemampuan individu dewasa awal dalam membangun kepercayaan diri pasca amputasi, yang dicapai melalui proses adaptasi diri, penerimaan, dan dukungan eksternal seperti keluarga serta tantangan berupa stigma sosial. |

|       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HASIL | Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan secure attachment dengan resiliensi. Kedua variabel ini secara bersama-sama menyumbang 63,2% terhadap peningkatan resiliensi remaja tunadaksa. | Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi realitas efektif dalam meningkatkan resiliensi pada penyandang tuna daksa. Intervensi ini membantu individu untuk memahami kondisi dirinya, menyusun tujuan hidup, dan meningkatkan tanggung jawab serta pemberdayaan diri. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam membangun kepercayaan diri ketiga subjek melalui proses dan tahapan yang berbeda-beda sehingga akan berpengaruh terhadap kualitas hidup setiap individu. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor internal (seperti, inferior, kurang percaya diri, tidak berdaya, dan lainnya) serta faktor eksternal (seperti dukungan keluarga, stigma dan diskriminasi lingkungan, dan lainnya). |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Kajian ini membandingkan tiga jurnal yang berbeda dengan fokus yang sama, meningkatkan resiliensi penyandang tunadaksa. Namun, masing-masing jurnal menggunakan pendekatan dan perspektif yang berbeda. Di antara perbedaan ini adalah desain penelitian, metode yang digunakan, sumber data, dan fokus pembahasan.

Kajian teoritis kualitatif non-empiris jurnal pertama berjudul "Meningkatkan Resiliensi pada Penyandang Tuna Daksa melalui Terapi Realitas: Literature Review". Melalui analisis berbagai sumber sekunder, seperti buku dan artikel ilmiah, penelitian ini tidak mengumpulkan data dari responden. Fokus utamanya adalah pada terapi realitas, sejenis metode konseling yang menekankan bahwa setiap orang bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri. Menurut teori, terapi ini dapat meningkatkan resiliensi dengan membantu orang mengakui realitas, menetapkan tujuan, dan menjadi lebih percaya diri.

"Membangun Resiliensi di Tengah Keterbatasan: Peran Self-Compassion dan Secure Attachment pada Remaja Penyandang Tunadaksa" adalah jurnal kedua yang merupakan penelitian empiris yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan dari 106

remaja penyandang tunadaksa di Provinsi Lampung melalui kuesioner yang mengukur ketabahan, empati diri, dan ikatan aman. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kedua variabel psikologis meningkatkan resiliensi secara signifikan (63,2%). Faktor internal sangat penting dalam menangani keterbatasan fisik, menurut penelitian ini.

Selain itu, jurnal ketiga, "Studi Fenomenologi: Proses Membangun Kepercayaan Diri pada Penyandang Tunadaksa Dewasa Awal Akibat Kecelakaan", menggunakan metode fenomenologi interpretatif (IPA) dan pendekatan kualitatif. Pengalaman mendalam tiga orang dewasa awal yang mengalami amputasi kaki akibat kecelakaan menjadi subjek penelitian ini. Fokusnya tidak hanya pada resiliensi, tetapi juga pada proses pembentukan kepercayaan diri. Proses ini mencakup tahapan adaptasi dan penerimaan diri, serta interaksi antara faktor internal (rasa inferioritas, rasa tidak berdaya) dan faktor eksternal (dukungan keluarga dan stigma sosial).

Pentingnya resiliensi bagi penyandang tunadaksa dalam menghadapi tekanan sosial dan keterbatasan fisik adalah topik yang diangkat oleh ketiga jurnal. Ketiganya juga menekankan bahwa memperkuat daya lenting individu membutuhkan pendekatan psikologis, termasuk pemahaman dan terapi serta dukungan internal. Namun, pendekatan mereka sangat berbeda. Jurnal pertama bersifat teoritis dan membahas terapi realitas, sebuah pendekatan intervensi. Jurnal kedua bersifat kuantitatif dan menguji hubungan dua variabel psikologis dengan resiliensi. Jurnal ketiga bersifat eksploratif dan menceritakan kisah nyata dari penyandang tunadaksa dewasa tentang proses kepercayaan diri dalam konteks resiliensi.

Ketiga jurnal bekerja sama untuk meningkatkan pemahaman tentang cara-cara di mana resiliensi penyandang tunadaksa dapat dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan. Untuk mendukung keberdayaan penyandang disabilitas dalam menghadapi tantangan hidup mereka, pendekatan yang digunakan—baik secara teoritis, kuantitatif, maupun fenomenologis—memberikan kontribusi yang signifikan.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Remaja penyandang disabilitas tuna daksa menghadapi tantangan ganda: keterbatasan fisik dan tekanan psikososial dari lingkungan yang belum inklusif. Dalam konteks kesejahteraan sosial, ketimpangan ini mencerminkan belum optimalnya pemenuhan hak-hak dasar penyandang disabilitas, seperti akses pendidikan, layanan kesehatan, partisipasi sosial, dan perlindungan hukum. Jurnal ini menunjukkan bahwa resiliensi atau daya lenting adalah aspek penting yang dapat memperkuat kapasitas adaptasi dan pemulihan psikologis remaja

tunadaksa terhadap stigma, diskriminasi, dan keterbatasan hidup.

Terapi kelompok psikososial terutama dengan pendekatan terapi realitas, dukungan emosional, dan pengembangan self-compassion terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan resiliensi. Intervensi semacam ini juga selaras dengan prinsip-prinsip intervensi sosial dalam ilmu kesejahteraan sosial, seperti pemberdayaan individu, penguatan kapasitas sosial, dan perubahan sistemik terhadap lingkungan yang menindas.

Pemberdayaan Berbasis Komunitas Pemerintah dan pekerja sosial perlu mengembangkan program komunitas inklusif berbasis rehabilitasi sosial yang tidak hanya fokus pada kebutuhan fisik, tetapi juga emosional dan sosial remaja penyandang disabilitas, Integrasi Terapi Psikososial ke dalam Layanan Sosial Lembaga kesejahteraan sosial seperti panti atau LKS sebaiknya menjadikan terapi kelompok psikososial sebagai komponen wajib dalam intervensi. Ini bisa dikembangkan dalam bentuk kelompok dukungan sebaya, terapi realitas, atau pelatihan coping skill.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiningrum, Y. F., Fitriani, A., & Ulpa, E. P. (2025). Membangun resiliensi di tengah keterbatasan: Peran self-compassion dan secure attachment pada remaja penyandang tunadaksa. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.32492/idea.v9i1.9104>
- Damayanti, E., Maslihah, S., & Damaianti, L. F. (2021). Psychological well-being pada remaja tuna daksa. *Psikovidya*, 25. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/99748186/149-libre.pdf?1678633554=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsychological\\_Well\\_Being\\_Pada\\_Remaja\\_Tun.pdf&Expires=1750083610&Signature=BPXDELyJCZr-rxZxK2dJaRbz4GBzUnWN3FPCl7kGvZ3CJzw4eZ2wrS~yLM](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/99748186/149-libre.pdf?1678633554=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsychological_Well_Being_Pada_Remaja_Tun.pdf&Expires=1750083610&Signature=BPXDELyJCZr-rxZxK2dJaRbz4GBzUnWN3FPCl7kGvZ3CJzw4eZ2wrS~yLM)
- Danti, R. R., & Satiningsih. (2021). Resiliensi remaja penyandang tuna daksa yang mengalami broken home. *Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan*, 8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41518/35739>
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2023). Pemerintah penuhi hak penyandang disabilitas di Indonesia. <https://www.kemenkopmk.go.id/pemerintah-penuhi-hak-penyandang-disabilitas-di-indonesia>

Lestari, D., & Pratama, Y. (2024). Terapi psikososial sebagai strategi meningkatkan



e-ISSN: 3031-9730, p-ISSN: 3031-9714, Hal. 176-192  
resiliensi pada remaja penyandang disabilitas tuna daksa. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.xxxx/jipk.v9i1.xxxx>

Nadeak, P. P. (2020). Resiliensi penyandang disabilitas tuna netra dengan strategi berwirausaha kerupuk keliling di Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/51087/1/PUTRA%20PERSADA%20HADEAK-FDK.pdf>

Peraturan Menteri Sosial Nomor 25 Tahun 2012 tentang Standar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas oleh Lembaga di Bidang Kesejahteraan Sosial. (n.d.).

Pratiwi, B., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2022). Literature review: Hubungan kecerdasan emosional dengan kenakalan remaja pada remaja madya. Universitas Sahid Nusantara.

Rahmawati, S., & Putra, A. R. (2023). Terapi psikososial sebagai strategi meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang disabilitas tuna daksa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(2), 145–156. <https://doi.org/10.xxxx/jpkm.v12i2.xxxx>

Salsabila, N., Krisnani, H., & Apsari, N. C. (2018). Rehabilitasi sosial bagi remaja dengan disabilitas sensorik. *Jurnal Pekerja Sosial*, 1, 190–203. <https://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/viewFile/20496/9361>

Sulistiyawati, H., & Muhid, A. (2022). Meningkatkan resiliensi pada penyandang tuna daksa melalui terapi realitas: Literature review. *Jurnal Talenta Psikologi*, 9. <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/download/1079/816/1956>

Vidya, F., & Ayudia, K. (2014). Resiliensi penyandang tuna daksa: Pengaruh dukungan sosial dan gratitude dalam membentuk individu. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 151–170.

Yam, J. H. (2024). Kajian penelitian: Tinjauan literatur sebagai metode penelitian. *Jurnal Empire*, 4(1), 61–71.