

SELF ACCEPTANCE PADA PENYANDANG DISABILITAS FISIK DEWASA AWAL AKIBAT KECELAKAAN KECELAKAAN SERIUS

Nayra Fitrianita Efna¹, Fransisca Iriani R. Dewi¹

¹*Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Tanggal Dikirim: 11 Juli 2025
Tanggal Diterima: 29 September 2025
Tanggal Dipublish: 01 Desember 2025

Kata kunci: Penerimaan diri;
Disabilitas fisik; Dewasa awal;
Kecelakaan serius; Penelitian
kualitatif.

Penulis Korespondensi:

Nayra Fitrianita
nayra.705210288@stu.untar.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses penerimaan diri pada individu dewasa awal yang mengalami disabilitas fisik akibat kecelakaan serius dan mengidentifikasi tantangan yang dihadapi selama proses tersebut. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang krusial yang ditandai dengan kebutuhan untuk membangun komitmen, hubungan intim, dan kemandirian. Namun, beberapa individu menghadapi tantangan yang signifikan akibat perubahan fisik yang disebabkan oleh kecelakaan serius, yang mengakibatkan disabilitas fisik. Partisipan penelitian adalah lima laki-laki dewasa awal (berusia 20-35 tahun) dengan disabilitas fisik akibat kecelakaan serius. Penelitian kualitatif ini menggunakan wawancara mendalam untuk pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan melalui lima tahap penerimaan diri: respons emosional awal terhadap kondisi baru, keingintahuan tentang kondisi baru, toleransi terhadap kondisi diri yang baru, membiarkan ketidaknyamanan hadir dalam proses penerimaan diri, dan akhirnya mencapai penerimaan diri. Partisipan menghadapi tiga jenis tantangan: psikologis (kurang percaya diri, kesulitan menerima kondisi, trauma), sosial (diskriminasi, persepsi negatif), dan ekonomi (tekanan untuk mempertahankan pendapatan). Penelitian ini memberikan wawasan bagi individu dengan disabilitas untuk lebih memahami proses penerimaan diri yang komprehensif dan mendorong masyarakat untuk membangun empati dan rasa hormat terhadap individu dengan disabilitas.

Jurnal Psychomutiara
e-ISSN: 2615-5281
Vol. 8 No. 2 Desember, 2025 (Hal 66-70)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Psikologi>

DOI: <https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i2.6155>

How To Cite: Efna, Nayra Fitrianita, and Fransisca Iriani R. Dewi. 2025. "Self Acceptance Pada Penyandang Disabilitas Fisik Dewasa Awal Akibat Kecelakaan Kecelakaan Serius." *Jurnal Psychomutiara* 8 (2): 66–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i2.6155>.



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Psikologi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang berada pada rentang usia 20-35 tahun (Mulzaman et al., 2024). Menurut Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2008), individu yang berada pada tahap dewasa awal akan menjalin hubungan atau komitmen dengan individu lain untuk mendapatkan intimasi, hal ini terkait dengan *intimacy vs isolation* dalam teori psikososial. Menurut Santrock (2012), individu yang memasuki usia dewasa awal akan menghadapi pola hidup baru yang memerlukan tanggung jawab baru, hubungan sosial, serta kemandirian yang berkaitan dengan kondisi fisik karena dapat mempengaruhi kemampuan mereka.

Berdasarkan data Kantor Kepolisian Republik Indonesia, terjadi peningkatan jumlah kecelakaan lalu lintas dari tahun 2020 sampai 2022 yakni dari 100.028 kasus menjadi 139.258 kasus yang memakan korban baik secara materi, luka ringan, luka berat, bahkan kematian (Statistik, 2024). Kecelakaan dapat menyebabkan individu mengalami kelainan fisik atau tuna daksa, yaitu suatu kondisi individu yang mengalami kelainan pada otot, tulang, maupun sendinya yang mengakibatkan fungsi anggota tubuhnya tidak bekerja dengan baik (Utami et al., 2020).

Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia dengan data dari Biro Pusat Statistik (Kemensos, 2020), terdapat 22,5 juta penyandang disabilitas di Indonesia. Penyandang disabilitas cenderung tidak terlibat dan kesulitan berbaur dalam masyarakat karena persepsi masyarakat yang menganggap penyandang disabilitas tidak memiliki kemampuan dan hambatan dalam kegiatan sehari-hari (Larasati & Savira, 2019). Keterbatasan penyandang disabilitas dalam menjalani hidup secara mandiri menimbulkan pandangan negatif dari masyarakat, yang mempengaruhi kemampuan penerimaan diri atau *self acceptance* (Zaelani et al., 2022).

Self acceptance atau penerimaan diri merupakan perilaku positif atau pandangan yang menyeluruh terhadap diri sendiri, baik secara kepribadian maupun pengalaman hidup di masa lalu (Little, 2021). Menurut Ryff & Singer (2008), *self acceptance* merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis individu. Proses untuk penerimaan diri pada penyandang disabilitas menjadi tidak mudah, namun apabila telah memiliki penerimaan diri yang baik, maka penyandang disabilitas dapat beradaptasi dengan lingkungannya, memahami dirinya sendiri, dan menemukan potensi serta memecahkan permasalahannya (Ajzen, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti lebih jauh mengenai *self acceptance* penyandang disabilitas usia dewasa awal yang mengalami kecelakaan serius, dengan mengangkat pengalaman nyata dari para penyandang disabilitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses penerimaan diri penyandang disabilitas pada usia dewasa awal akibat kecelakaan serius dan tantangan yang dihadapi dalam proses penerimaan diri.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami fenomena *self acceptance* secara mendalam. Metode kualitatif dipilih karena mampu mengidentifikasi subjek secara lebih mendalam dan memahami pengalaman serta perasaan subjek dalam kehidupan sehari-hari (Sugiyono, 2022).

Partisipan penelitian ini adalah 5 orang pria penyandang disabilitas fisik dengan karakteristik: (1) Penyandang disabilitas fisik akibat kecelakaan serius dalam rentang waktu 1-4 tahun, (2) Berusia 20-40 tahun (usia dewasa awal), (3) Berdomisili di Jabodetabek. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai karakteristik yang telah ditentukan (Creswell, 2014).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang

dilaksanakan pada 21 Oktober 2024 dan 27 Oktober 2024 di Jakarta dan Bekasi. Wawancara direkam dengan izin partisipan dan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan tahapan *self acceptance*. Analisis data menggunakan teknik analisis Miles & Huberman (1992) yang meliputi: (1) Pengumpulan data, (2) Reduksi data dengan merangkum informasi penting dan mencari pola dan tema, (3) Penyajian data yang tersusun rapi, dan (4) Penarikan kesimpulan atau verifikasi.

3. Hasil

Gambaran Partisipan

Kelima partisipan dalam penelitian ini adalah pria berusia 24–40 tahun yang mengalami kecelakaan lalu lintas (FSN, VS, RP, ID) dan kecelakaan kerja (UCI) antara tahun 2021–2023. Berdasarkan latar belakang pekerjaan, partisipan memiliki profesi sebagai atlet menembak (FSN, VS, RP), pengemudi ojek online (UCI), dan wirausaha (ID, RP, UCI). Jumlah profesi yang tercatat melebihi jumlah partisipan karena beberapa individu memiliki lebih dari satu pekerjaan, seperti partisipan UCI bekerja sebagai pengemudi ojek online sekaligus wirausaha.

Proses *Self Acceptance* Penyandang Disabilitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan melewati 5 tahapan dalam proses *self acceptance*:

1. Respon Emosional Awal terhadap Kondisi Baru

Empat dari lima partisipan menunjukkan respon emosional negatif seperti sedih, depresi, frustrasi, dan minder. Partisipan FSN mengalami kesedihan mendalam yang bertambah karena kehilangan ibu tujuh bulan setelah kecelakaan. Partisipan VS mengalami depresi dan takut keluar rumah. Partisipan RP merasa frustrasi dan tidak bisa berdamai dengan diri sendiri. Partisipan UCI mengalami frustrasi dan depresi karena harus melepas cita-cita menjadi pemain bola. Berbeda dengan yang lain, partisipan ID langsung menunjukkan sikap pasrah dan ikhlas tanpa respon emosional negatif.

2. Rasa Ingin Tahu terhadap Kondisi Baru

Seluruh partisipan menunjukkan eksplorasi diri dengan berbagai cara. Tiga partisipan (FSN, VS, RP) bergabung menjadi atlet penembak disabilitas. Partisipan ID mengikuti kegiatan keterampilan dan berdiskusi dengan orang lain. Partisipan UCI berusaha mengatasi trauma mengendarai motor untuk kembali bekerja.

3. Toleransi terhadap Kondisi Diri yang Baru

Partisipan mulai mentoleransi keterbatasan fisik dan rasa tidak nyaman. Partisipan FSN menjalani kehidupan seperti biasa dan menghiraukan pandangan negatif. Partisipan VS menjalani fase sulit awal namun bertahan. Partisipan ID tidak merasa terganggu secara fisik maupun batin. Partisipan RP dan UCI belajar toleransi terhadap diskriminasi yang diterima.

4. Membiarkan Ketidaknyamanan Hadir

Partisipan mulai menerima rasa tidak nyaman tanpa penolakan keras. Partisipan FSN menggunakan strategi pengalihan seperti bermain game dan berkumpul dengan teman. Partisipan VS menerima keterbatasan sebagai takdir. Partisipan ID menunjukkan sikap tidak menyalahkan keadaan.

5. Penerimaan Diri (Self Acceptance)

Setiap partisipan memiliki rentang waktu berbeda dalam mencapai penerimaan diri. Partisipan FSN dan ID mencapai penerimaan diri dalam 2 bulan, partisipan UCI dalam 5 bulan, partisipan RP dalam 1 tahun, dan partisipan VS dalam 2 tahun. Faktor pendukung meliputi rasa ikhlas, pendekatan spiritual, dukungan sosial, dan fokus pada pengembangan potensi.

Tantangan dalam Mencapai Self Acceptance

Penelitian mengidentifikasi tiga jenis tantangan:

1. Tantangan Psikologis

Meliputi kehilangan kepercayaan diri (FSN, ID), kesulitan menerima kondisi diri (VS), rasa sedih dan frustrasi (RP), serta trauma mengendarai motor (UCI). Partisipan menghadapi tantangan ini dengan cara meningkatkan kepercayaan diri, menjaga hubungan sosial, dan mengubah pola pikir.

2. Tantangan Sosial

Berupa diskriminasi, celaan verbal, dan pandangan negatif masyarakat. Partisipan menghadapinya dengan menghiraukan celaan (FSN, UCI), membuktikan kemampuan melalui prestasi (RP), dan tetap aktif berbaur dengan masyarakat (ID).

3. Tantangan Ekonomi

Partisipan UCI mengalami tekanan untuk memiliki penghasilan sebagai laki-laki, yang memotivasinya mengatasi trauma mengendarai motor untuk menjadi pengemudi ojek online.

4. Pembahasan

Temuan penelitian ini mendukung teori tahapan *self acceptance* Germer (2009) dan sejalan dengan penelitian Zaelani et al. (2022) yang menemukan bahwa penyandang disabilitas melewati tahapan dari penolakan hingga penerimaan diri. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam proses penerimaan diri, sebagaimana ditemukan (Putra & Novitasari, 2018).

Karakteristik individu dewasa awal yang lebih mampu berpikir logis dan menyesuaikan diri dengan realita (Santrock, 2012) tampak membantu partisipan dalam proses adaptasi. Sikap toleransi yang tinggi dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik pada usia dewasa awal (Perry, 1970 dalam Santrock (2012) berkontribusi pada keberhasilan partisipan mencapai *self acceptance*.

5. Kesimpulan

Proses *self acceptance* pada penyandang disabilitas fisik dewasa awal akibat kecelakaan serius berlangsung melalui lima tahapan yang mendukung teori Germer: respon emosional awal, rasa ingin tahu, toleransi, membiarkan ketidaknyamanan hadir, dan penerimaan diri. Setiap individu memiliki rentang waktu berbeda (2 bulan hingga 2 tahun) dalam mencapai penerimaan diri.

Tantangan yang dihadapi meliputi aspek psikologis (kehilangan kepercayaan diri, trauma), sosial (diskriminasi, pandangan negatif), dan ekonomi (tekanan memiliki penghasilan). Faktor pendukung penerimaan diri meliputi rasa ikhlas, pendekatan spiritual, dukungan sosial, dan fokus pada pengembangan potensi.

Penelitian ini memberikan wawasan bagi penyandang disabilitas bahwa keterbatasan fisik bukanlah akhir dari segalanya dan kehidupan dapat dijalani secara produktif dan bermakna. Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan dukungan dan empati untuk membantu proses penerimaan diri penyandang disabilitas.

6. Referensi

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Kemensos. (2020). *Kemensos dorong aksesibilitas informasi ramah penyandang disabilitas*. <https://kemensos.go.id/kemensos-dorong-aksesibilitas-informasi->

ramah-penyandang-disabilitas

- Larasati, T., & Savira, S. I. (2019). Resilensi pada penyandang tunadaksa akibat kecelakaan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(5), 1–8.
- Little, D. (2021). The Right Of Self-Defense And The Organic Unity Of Human Rights. *Journal of Law and Religion*, 36(3), 459–494. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/jlr.2021.59>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif: Buku sumber tentang metode-metode baru*. UI Press.
- Mulzaman, A. N., Aziz, M. W., Heryanto, R. M., Putra, R. P., & Hambali, B. (2024). Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 21–28. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3553>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2008). *Human development*. McGraw-Hill.
- Putra, C. H., & Novitasari, R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan acceptance of disability pada tunadaksa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 18–25.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(13).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Statistik, B. P. (2024). *Jumlah kecelakaan, korban mati, luka berat, luka ringan, dan kerugian materi*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTEzIzI=/jumlah-kecelakaan--korban-mati--luka-berat--luka-ringan--dan-kerugian-materi.html>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Utami, I. H., Zahrani, F., & Siregar, T. R. A. (2020). *Pendidikan dasar inklusif (Teori dan implementasi)*. Bintang Pustaka Madani.
- Zaelani, D. A., Yusuf, D. S., Mafruhah, A. Y., & Essa, W. Y. (2022). Tantangan dan peluang penyandang disabilitas fisik di Kota Bandung dalam memperoleh pekerjaan di masa Covid-19. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 15(1), 16–29.