

**DUKUNGAN SOSIAL DAN HARGA DIRI
PADA ATLET PENYANDANG DISABILITAS
DI BANDA ACEH**

Ayu Safira, Syarifah Zainab, Suvina

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
Ayu.safira@ummuba.co.id

Abstrak

Atlet penyandang disabilitas adalah atlet yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, atau sensorik dalam jangka waktu lama. Hal ini berhubungan dengan interaksi lingkungan sehingga memengaruhi harga diri yang menjadi hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh di masyarakat, oleh sebab itu dukungan sosial penting untuk meningkatkan harga diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan harga diri pada atlet penyandang disabilitas di Banda Aceh. Metode yang digunakan pada penelitian ini metode kuantitatif. Penelitian melibatkan seluruh anggota populasi yaitu atlet penyandang disabilitas di Banda Aceh yang diambil menggunakan teknik *non probability sampling*. Data dikumpulkan dengan cara penyebaran skala Likert. Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan harga diri pada atlet penyandang disabilitas di Banda Aceh, dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,512 dan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Dukungan sosial menjadi variabel yang berhubungan dengan peningkatan harga diri pada atlet disabilitas.

Kata kunci : *Dukungan sosial, harga diri, atlet penyandang disabilitas*

Pendahuluan

Disabilitas berasal dari bahasa inggris dengan asal kata *different ability*, yang bermakna manusia memiliki kemampuan yang berbeda. Dalam Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang disabilitas disebutkan bahwa “Penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga Negara lainnya berdasarkan kesamaan hak (Undang-Undang No 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas) (Mutia, 2019).

Kecacatan di Indonesia telah memiliki perangkat hukum yang memadai dalam rangka melindungi hak-hak penyandang disabilitas seperti Undang-undang No. 4 tahun 2007 tentang penyandang cacat dan Peraturan Pemerintah No. 43 tahun 1998 tentang upaya peningkatan kesejahteraan sosial penyandang cacat, serta rencana aksi nasional sebagai tindak lanjut pemerintah Indonesia dalam melaksanakan komitmen bangsa-bangsa di kawasan Asia Pasifik (Awan, 2009).

Undang-Undang nomor 8 tahun 2016 Pasal 1 ayat 8 tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas di sebutkan bahwa “aksesibilitas adalah kemudahan yang disediakan untuk penyandang disabilitas guna mewujudkan kesamaan kesempatan”.

Menurut pasal 1 ayat 2 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 adalah “keadilan yang memberikan peluang atau menyediakan akses kepada penyandang disabilitas untuk menyalurkan potensi dalam segala aspek penyelenggaraan Negara dan masyarakat”. Salah satu peluang untuk menyalurkan potensi diri adalah dengan menjadi atlet yang dapat ikut serta dalam ajang kompetisi olahraga (Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016) (Mutia, 2019).

Para penyandang disabilitas, pada umumnya memiliki permasalahan yang terkait dengan konsep atau kepercayaan diri dan kemandirian yang rendah. Hal tersebut disebabkan oleh masih adanya diskriminasi dalam masyarakat terhadap penyandang disabilitas. Diskriminasi menjadi kendala bagi mereka dalam proses penyesuaian diri untuk berperan aktif di masyarakat dan lingkungan. Sering kali masyarakat mengeluh bahwa individu penyandang disabilitas tidak berguna dan selalu menjadi bahan pembicaraan masyarakat sekitar. Tetapi adapula orang yang merasa kasihan terhadap penyandang disabilitas (Pramesti, 2011).

Secara psikis, keterbatasan yang dimiliki oleh individu ini seringkali menimbulkan rasa kecewa, perasaan mudah tersinggung, menjadi lebih emosional dan berpotensi menyebabkan masalah kejiwaan seperti pesimis, tidak peduli, putus asa bahkan rendah diri. Hal-hal seperti inilah yang sering menjadi permasalahan sosial bagi penyandang- penyandang disabilitas. Dalam kondisi seperti itu, maka para penyandang disabilitas sangat membutuhkan sumber daya sosial atau manusia dari lingkungan fisik terdekat yang berupa dukungan sosial (Gunawan, 2015).

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Cobb (Saputri & Indrawati, 2011) bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap

individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa individu tersebut disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong. Kondisi-kondisi seperti merasa dihargai, disayangi, diperhatikan, dan dimiliki, adalah sebuah hasil yang diawali dengan pemberian bentuk-bentuk dukungan sosial. Bentuk-bentuk dukungan sosial yang dimaksud adalah, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasional. Dukungan sosial yang diberikan sangat penting bagi penyandang disabilitas. Dengan adanya dukungan sosial tersebut penyandang disabilitas akan memiliki harga diri yang tinggi sebagai modal untuk meningkatkan prestasi mereka.

Harga diri merupakan salah satu permasalahan penting bagi penyandang disabilitas. Seorang penyandang disabilitas yang memandang diri mereka secara negatif akan mempunyai pengaruh yang tidak baik pada harga diri mereka. Hal ini disebabkan harga diri merupakan suatu penilaian pribadi terhadap suatu perasaan berharga yang diekspresikan ke dalam sikap-sikap yang dipegang oleh individu tersebut (Daryo & Ling dalam Billy, 2012).

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi pada umumnya menyukai dirinya, menghargai dirinya, dan melihat dirinya mampu menghadapi lingkungannya. Selain itu, mereka mempunyai rasa percaya diri dan merasa puas, lebih mandiri, aktif ekspresif, bisa menerima kritik, tampak lebih bahagia dan lebih efektif dalam menghadapi lingkungan yang penuh tantangan (Utami, 2015). Sedangkan seseorang yang mempunyai harga diri yang rendah biasanya tidak menyukai dan tidak menghargai dirinya, dan tidak mampu menghadapi lingkungan secara efektif, merasa malu dan bersalah, merasa tersisih, terlalu lemah untuk menghadapi ketidakkampuannya, takut akan kemarahan orang lain, dan sensitif terhadap kritik (Safitri, 2018).

Penyandang disabilitas sering mengalami hal-hal yang membuat harga dirinya rendah. Dukungan dari orang terdekat seperti teman dekat, keluarga, dan saudara sangatlah penting untuk motivasi hidupnya. Atlet penyandang disabilitas mendapatkan pembinaan dari *National Paralympic Committee Indonesia* (NPC), atlet penyandang disabilitas yang dibina di NPC Aceh terdiri dari 8 cabang olahraga yaitu panahan, renang, atletik, angkat berat, menembak, catur, tenis meja, dan bulu tangkis. Seharusnya kemampuan mereka dalam olah raga membuat mereka mendapat pengakuan dari masyarakat atas kemampuan mereka. Meskipun mereka memiliki kekurangan pada fisik, namun tidak menghalangi mereka untuk berprestasi. Oleh karena itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan harga diri pada atlet penyandang disabilitas di Banda Aceh.

Tinjauan pustaka

Harga Diri

Coopersmith mendefinisikan harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, di mana evaluasi diri tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan sikap setuju atau tidak setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil, dan berharga atau tidak (Wangge & Hartini, 2013).

Coopersmith menjabarkan empat aspek harga diri yaitu, (Wangge & Hartini, 2013), yaitu *Self Values* (Nilai Diri) adalah sebagai nilai-nilai pribadi individu yaitu isi dari diri sendiri, *Leadership popularity* (popularitas kepemimpinan) menunjukkan bahwa individu memiliki harga diri yang tinggi cenderung mempunyai kemampuan yang dituntut dalam kepemimpinan (*leadership*), *family parents* (keluarga) menekankan perasaan keluarga merupakan tempat sosialisasi pertama bagi anak, *achievement* (prestasi) yaitu individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki karakteristik kepribadian yang dapat mengarahkan pada prestasi.

Dukungan Sosial

Zimet menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah pertukaran sumber daya antara dua minimal individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu (Evelyn & Savitri, 2015).

Menurut Zimet (dalam Evelyn & Savitri, 2015) menjabarkan terdapat tiga aspek dukungan sosial. Pertama, dukungan yang berasal dari keluarga dapat diartikan sebagai pemberian kenyamanan dan penghargaan kepada anak berupa layanan pengasuhan. Kedua, dukungan yang berasal dari teman dapat diartikan sebagai pemberian kenyamanan dan penghargaan kepada pribadi yang saling mengenal dengan pribadi yang lain. Ketiga, seseorang yang berarti yaitu dukungan yang berasal dari seseorang yang berarti (*significant others*). Seseorang yang berarti bisa berasal dari sahabat terdekat, maupun guru, atau seseorang dengan hubungan tertentu.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet penyandang disabilitas di Kota Banda Aceh yang berjumlah 30 orang. Oleh karena jumlah populasi kurang dari 100 orang maka seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian, maka penelitian ini dinamakan penelitian populasi dengan sampel jenuh.

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban untuk skala harga diri. Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Bobot penilaian untuk *favorable* adalah SS (Sangat Setuju) 4, S (Setuju) 3, TS (Tidak Setuju) 2, STS (Sangat Tidak Setuju) 1. Sedangkan *unfavorable* adalah SS (Sangat Setuju) 1, S (Setuju) 2, TS (Tidak Setuju) 3, STS (Sangat Tidak Setuju) 4.

Bobot penilaian untuk dukungan sosial *favorable* adalah SS (Sangat Setuju) 7, S (Setuju) 6, AS (Agak Setuju) 5, N (Netral) 4, ATS (Agak Tidak Setuju) 3, TS (Tidak Setuju) 2, (Sangat Tidak Setuju) 1. Sedangkan *Unfavorable* adalah SS (Sangat Setuju) 1, S (Setuju) 2, AS (Agak Setuju) 3, N (Netral) 4, ATS (Agak Tidak Setuju) 5, TS (Tidak Setuju) 6, (Sangat Tidak Setuju) 7.

Teknik Analisis Data

Hipotesis yang diajukan yaitu hubungan dukungan sosial dengan harga diri pada atlet penyandang disabilitas di Banda Aceh maka teknik analisis data yang digunakan analisis korelasi *product moment*. Sesuai dengan hipotesis dan tujuan penelitian yaitu mencari hubungan dua variabel.

Hasil Penelitian

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan analisis korelasi *product moment* dari *Parl Pearson*. Korelasi dengan bantuan program komputer yaitu SPSS 22.00 *for windows*. Hasil analisis dapat peneliti jabarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Analisis Uji Korelasi

		Dukungan Sosial	Harga Diri
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.512**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	30	30
Harga Diri	Pearson Correlation	.512**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Olah data *SPSS 22.00 for Windows*, (2019)

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,512$ dengan nilai signifikansi $0,004$ atau $P < 0,05$. Hal ini menunjukkan dukungan sosial dengan harga diri memiliki hubungan yang signifikan secara positif.

Pembahasan

Zimet (dalam Louw & Viviers, 2010) berpendapat dukungan sosial merupakan cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stress. Dukungan sosial yang dipersepsikan dapat diperoleh dari orang lain yang signifikan atau orang terdekat yang memiliki kontak dengan keseharian individu seperti keluarga dan teman. Orang tua, pelatih, dan teman adalah orang yang dapat meningkatkan motivasi atlet untuk mencapai tujuan dan target dalam diri atlet dengan cara memberikan dukungan sepenuhnya kepada atlet..

Pembinaan perlu ditingkatkan serta memberi dukungan-dukungan kepada atlet penyandang disabilitas. Pembinaan atlet tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi pembinaan terhadap aspek psikologis juga merupakan hal yang penting. Harga diri merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat mengganggu penampilan dan sering dihadapi oleh atlet bila akan menghadapi suatu pertandingan.

Atlet penyandang disabilitas yang kurang mendapatkan dukungan sosial tentunya akan berpengaruh terhadap harga dirinya. Harga diri dapat dipengaruhi oleh faktor seperti; *Pertama*, penghargaan dan penerimaan dari orang-orang signifikan yaitu orang tua dan keluarga. *Kedua*, kelas sosial dan kesuksesan, kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan prestasi. *Ketiga*, nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasikan pengalaman; kesuksesan yang diterima oleh individu tidak mempengaruhi harga diri secara langsung melainkan disaring

terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu. *Keempat*, cara individu dalam menghadapi devaluasi; individu dapat meminimalisir ancaman berupa evaluasi negatif yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka (Coopersmith, 1967).

Dari penjelasan faktor di atas dapat dikaitkan dengan hasil penelitian di mana ada atlet yang dukungan sosialnya rendah namun harga dirinya tinggi dikarenakan kecintaan terhadap dirinya dan percaya pada diri sendiri. Buss berpendapat bahwa harga diri memiliki dua makna, yaitu kecintaan pada diri sendiri (*self love*) dan percaya diri (*self confidence*). Kedua makna tersebut terpisah tetapi saling berhubungan. Individu bisa menyukai dirinya, namun juga merasa kurang percaya diri khususnya saat berhadapan dengan tugas tertentu. Di sisi lain, individu juga bisa merasa percaya diri tetapi tidak merasa berharga (Sari, Rejeki, & Mujab, 2006).

Harga diri merupakan prediktor yang dapat menggambarkan diri individu khususnya pada atlet disabilitas. Keterbatasan fisik yang dimiliki oleh atlet disabilitas terkadang memang menjadi kendala tersendiri. Namun, tidak sedikit atlet disabilitas yang berpretasi mengaharumkan nama Bangsa.

Hasil temuan peneliti di lapangan juga menunjukkan bahwa, atlet disabilitas binaan NPC Aceh di Dispora Banda Aceh, memiliki semangat yang tinggi serta banyak mendapat dukungan dari orang-orang terdekat. Keterbatasan fisik tidak membuat para atlet patah semangat untuk menjadi atlet berprestasi. Bahkan peneliti juga melihat, atlet-altet disabilitas dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan tingkat Nasional.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan harga diri pada atlet penyandang disabilitas di Banda Aceh. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pearson correlation* = 0,512 dan nilai sig 0,004 atau $p < 0,05$ yang artinya apabila semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi harga diri. Sebaliknya, apabila dukungan sosial rendah maka harga diri atlet penyandang disabilitas di Banda Aceh menjadi rendah.

Daftar Pustaka

Awan, (2009). (<http://www.yanrehsos.depsos.go.id/modules.php>. Diakses pada tanggal 15 November 2018)

- Billy. (2012). Perbedaan penyesuaian sosial remaja ditinjau dari pola asuh orang tua. *Thesis*, University Of Muhammadiyah Malang
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self esteem*. San Francisco: W.H Freeman and Company
- Evelyn., & Savitri, Y. S. I. (2015). Pengaruh dukungan sosial terhadap pola pengasuhan orang tua anak berusia middle childhood dari keluarga miskin. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 434-449
- Gunawan, A. R. (2015). Dukungan sosial orang tua terhadap atlet paralimpik pelajar tuna netra berprestasi di kota Bandung. *Jurnal prosiding Ks:Riset & Pkm*, 3(3), 2442-4480
- Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model. *Journal of Industrial Psychology*, 36(1)
- Mutia. E. (2019). Peran organisasi forum komunikasi keluarga anak dengan kedisabilitas (fk-kadk) dalam meningkatkan kualitas parenting keluarga anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Com-Edu*, 1, 2622-5492
- Pramesti, (2011). Karakteristik kesulitan belajar akademik pada siswa sekolah dasar di Surabaya (The characteristics of academic learning disability in elementary school students in Surabaya). *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2)
- Safitri. (2018). Dukungan sosial terhadap orang tua anak penderita kanker di yayasan komunitas taufan jakarta timur (social support for parents of children with advanced cancer in yayasan komunitas taufan Jakarta Timur). *Jurnal Penelitian & PKM*, 4(2), 2581-1126
- Saputri, W. A. M., & Indrawati, S. E. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 9(1)
- Sari, R. P., Rejeki, T., & Mujab, A. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi Universitas*, 3(2)
- Utami, (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah di usia muda. *Psikis. Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11-21, 2015. 10.
- Wangge, B. D., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pascaperceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1)