

**DUKUNGAN SOSIAL PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN MAHASISWA DISABILITAS
(TUNA NETRA) DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

**M. Sulthon Dzul Hilmi
NIM.13410085**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

**DUKUNGAN SOSIAL PENERIMAAN DIRI DAN KECEAN MENGHADAPI
MASA DEPAN MAHASISWA DISABILITAS
(TUNA NETRA) DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Guna Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

M. Sulthon Dzul Hilmi
NIM.13410085

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

**DUKUNGAN SOSIAL PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN MAHASISWA DISABILITAS
(TUNA NETRA) DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

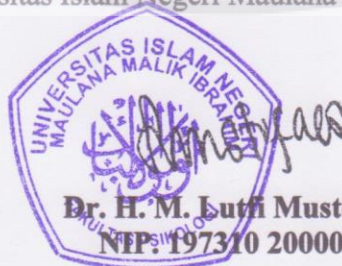
**M. Sulthon Dzul Hilmi
NIM.13410085**

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



**Drs. H. Yahya, MA
NIP. 19660518 199103 1 004**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



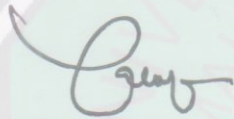
**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197310 200003 1 002**

**DUKUNGAN SOSIAL PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN MAHASISWA DISABILITAS
(TUNA NETRA) DI KOTA MALANG**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal, 12 Juli 2017

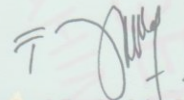
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



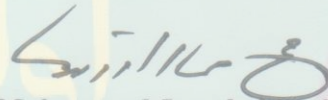
Drs. H. Yahya, MA.
NIP. 19660518 199103 1 004

**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Ketua Penguji



Muhammad Jamaluddin, M. Si
NIP. 19801108 200801 1 007

Skripsi ini telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Tanggal, 12 Juli 2017




Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 197310 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Sulthon Dzul Hilmi

NIM : 13410085

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“DUKUNGAN SOSIAL PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN MAHASISWA DISABILITAS (TUNA NETRA) DI KOTA MALANG”**, adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari adal *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 19 Juni 2017



M. Sulthon Dzul Hilmi

NIM. 13410085



MOTTO

**MANUSIA DINILAI DARI APA YANG DIPERBUAT DAN SEBERAPA
MANFAAT DIRINYA BAGI ORANG LAIN**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Ucapan syukur tanpa henti pada Yang Maha Kuasa, Allah SWT atas setiap nafas yang diberikan hingga saat ini dan segala rahmat, hingga saat ini dan segala rahmat, hidayah serta keberkahan-Nya. Shalawat serta salam bagi junjunganku, Nabi Muhammad SAW atas teladannya yang membawa dari kegelapan menuju jalan yang terang benderang.

Terima kasih banyak untuk ibuku, Lianah Sulistiowati, tanpa mu tak akan selesai tugas akhir ini. Berkat semua doa dan dukungan yang telah ibu berikan tanpa henti hingga sampai sejauh ini. Terimakasih banyak pada ibu yang sudah membimbing, membersarkan ku, menyayangiku dengan setulus hati. Tak akan pernah ku lupakan jasa-jasamu. Akan ku berikan segalanya hanya untukmu, termasuk salah satu karya ku ini. Semoga di hari kelulusan kun anti, dapat sedikit membuat ibu dan keluarga ku tercinta menjadi bangga.

Terimakasih juga kepada ayahku, Abdul Malik, yang selalu tegas dalam menyikapi segala sesuatu. Mendidik dan membimbingku dengan caranya. Sehingga membuat pribadi saya menjadi lebih mandiri dan tidak ingin merepotkan orang lain.

Terima kasih pula kepada kakak-kakak ku tersayang. Kakak ku Mirza Ifliya, Dwi Cahya Mahardika dan Rizka Nur Amalia yang selalu memberikan semangat, inspirasi serta dukungan atas semua usahaku. Yang tak pernah berhenti membantuku untuk selalu bangkit dalam setiap masalah.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji bagi Allah, Tuhan semesta alam yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulillah Muhammad SAW yang telah membawa umut manusia ke jalan yang lebih terang.

Selanjutnya kami mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir kami ini. Kami menyadari bahwa karya ini tidak akan pernah terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena pada kesempatan kali ini kami mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Bapak Drs. H. Yahya, MA, selaku dosen pembimbing yang tak henti-hentinya mengarahkan dan memberikan masukan sehingga tugas akhir yang berupa penelitian ini dapat terselesaikan dengan tanpa ada suatu halangan apapun.
3. Bapak Drs. Zainul Arifin, M.Ag, selaku dosen wali akademik yang senantiasa memberikan informasi, masukan dan sekaligus pengarahan dalam segala kegiatan akademik yang kami lakukan selama berproses di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Mbak Fadillah Asmarani, S.Psi, Slamet dan Kurnia Yasmin Nisa, yang senantiasa membantu dalam pengejaan tugas akhir ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Mas Dendy Arifianto S.H yang telah membantu memberikan informasi dan pengambilan data pada penelitian ini sehingga tugas akhir yang berupa penelitian ini berjalan dengan baik.
6. Teman-teman disabilitas tuna netra yang bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan informasi maupun data.
7. Sahabat Terbaik yang pernah kami miliki selama menempuh pendidikan, Ari Iswahyudi, Ilham Akbar Hasan, Rizky Albardi, Naufal Mafazi, M. Salim Imron. Ahmad Choirul Basyar dan masih banyak lagi sahabat yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.
8. Sanggar Cendeika, terimakasih atas pengalaman berharga, ilmu yang bermanfaat, canda tawa yang tak pernah bisa terlupakan oleh kami.
9. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau para dosen dan segenap pihak yang terlibat didalam membantu kelancaran dalam penyelesaian tugas akhir kami ini. Akhir kata, semoga karya yang berupa penelitian ini dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Malang 19 Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	xv
ABSTRAK BAHAS INGGRIS	xvi
ABSTRAK BAHASA ARAB	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan	14
D. Manfaat	15
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. Dukungan Sosial	16
1. Definisi Dukungan Sosial	16
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	18
3. Faktor-faktor Dukungan Sosial	25
4. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial	27
5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam	28
B. Penerimaan Diri	31
1. Definisi Penerimaan Diri	31
2. Aspek-aspek Penerimaan Diri	32
3. Fakot-faktor Penerimaan Diri	39
4. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam	42
C. Kecemasan	44
1. Definisi Kecemasan	44

2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan	46
3. Aspek Kecemasan	47
4. Faktor-faktor Kecemasan	58
5. Kecemasan dalam Perspektif Islam	50
D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan	52
E. Pengaruh Penerimaan diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan...	54
F. Kerangka Berpikir	57
G. Hipotesis Penelitian.....	58
BAB III Metode Penelitian.....	59
A. Rancangan Penelitian	59
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	59
C. Definisi Operasional	60
D. Populasi dan Sampel	61
E. Tempat dan Waktu Penelitian	63
F. Teknik Pengumpulan Data.....	63
G. Teknik Pengambilan Data.....	66
H. Instrumen Penelitian.....	66
I. Validitas dan Reliabilitas	70
J. Analisis Data	74
K. Kelemahan dan Kelebihan dalam Penelitian.....	76
BAB IV Hasil dan Pembahasan.....	78
A. Pelaksanaan Penelitian	78
B. Hasil Penelitian	80
C. Pembahasan.....	94
BAB V Penutup	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Populasi	62
Tabel 3.2 Penilaian Model Skala Likert.....	65
Tabel 3.3 Blue Print Skala Dukungan Sosial	67
Tabel 3.4 Blue Print Skala Penerimaan Diri	68
Tabel 3.5 Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan	69
Tabel 3.6 Pengkategorian.....	75
Tabel 4.1 Reliabilitas Dukungan Sosial, Penerimaan Diri dan Kecemasan	81
Tabel 4.2 Aitem Valid dan Gugur Skala Dukungan Sosial	82
Tabel 4.3 Aitem Valid dan Gugur Skala Penerimaan Diri.....	83
Tabel 4.4 Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan MMD	84
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	85
Tabel 4.6 Hasil Linieritas Variabel X1 dan Y.....	86
Tabel 4.7 Hasil Linieritas Variabel X2 dan Y.....	86
Tabel 4.8 Uji Analisis Deskriptif Dukungan Sosial.....	86
Tabel 4.9 Kategorisasi Dukungan Sosial	87
Tabel 4.10 Uji Analisis Deskriptif Penerimaan Diri.....	88
Tabel 4.11 Kategorisasi Penerimaan Diri	88
Tabel 4.12 Uji Analisis Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	89
Tabel 4.13 Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Masa Depan	89
Tabel 4.14 Ringkasan Analisis Regresi x1 dan y.....	91
Tabel 4.15 Ringkasan Analisis Regresi x2 dan y.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian	60
Gambar 4.1 Diagram Dukungan Sosial	87
Gambar 4.2 Diagram Penerimaan Diri.....	88
Gambar 4.3 Diagram Kecemasan menghadapi masa depan	90



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bukti Konsultasi	109
Lampiran 2 Skala Penelitian	110
Lampiran 3 Skoring aitem Dukungan Sosial	114
Lampiran 4 Skoring aitem Penerimaan Diri	114
Lampiran 5 Skoring aitem Kecemasan Menghadapi Masa Depan	115
Lampiran 6 Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	116
Lampiran 7 Uji Validitas Skala Penerimaan Diri	117
Lampiran 8 Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan	118
Lampiran 9 Uji Normalitas	119
Lampiran 10 Uji Linieritas.....	119
Lampiran 11. Uji Regresi.....	120
Lampiran 12 Surat Pernyataan Artikel.....	121
Lampiran 13 Form Kelayakan Artikel	122
Lampiran 14 Artikel Penelitian.....	123

ABSTRAK

M. Sulthon Dzul Hilmi, 13410085, Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) Dilihat Dari Penerimaan Diri Melalui Dukungan Sosial Di Kota Malang, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menerima kondisi diabilitas bukanlah hal yang mudah, karna adanya penolakan pada diri terhadap kondisi yang di alami terlebih ketika lingkungan juga kurang mendukung sehingga individu memiliki gambaran negative tentang dirinya dan seringkali menyalahkan diri sendiri yang berakibat pada kecemasan. Dalam hal ini aspek sosial yang mempengaruhi adalah dukungan sosial.

Selain itu Individu yang kurang dapat menerima kondisi disabilitas yang dimiliki akan cenderung memiliki rasa rendah diri dan tidak memiliki kepercayaan akan dirinya sendiri sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya. Seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah tentunya akan merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi karna tidak memiliki keyakinan pada dirinya sehingga menimbulkan kecemasan dimasa mendatang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang. Serta mengetahui ada tidaknya pengaruh negative antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra di Malang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisa regresi sederhana dengan mencari korelasi dan pengaruh daya preksiksinya. Skala Dukungan sosial, penerimaan diri, dan kecemasan menghadapi masa depan digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial, tingkat penerimaan diri, dan tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada subjek. Masing-masing skala memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,920. 0,928 dan 0,931

Penelitian diketahui bahwa rata-rata dukungan sosial yang dimiliki subjek berapa pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 82,35% dengan frekuensi sebanyak 14 orang. Sedangkan penerimaan diri yang dialami subjek rata-rata berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 76,47% dengan frekuensi sebanyak 13 orang. Dan kecemasan menghadapi masa depan yang dialami subjek rata-rata berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 82,35% dengan frekuensi sebanyak 14 orang

Kata Kunci : *Dukungan Sosial, Penerimaan Diri, Kecemasan, Mahasiswa Disabilitas*

ABSTRACT

M. Sulthon Dzul Hilmi, 13410085, Anxiety Of Facing the Future On Students With Disabilities (Blindness) Viewed From Self-Acceptance Through Social Support In Malang City, Thesis, Faculty of Psychology of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Accepting the condition of disability is not an easy thing, because there is self-rejection on the condition that is experienced especially when the environment is also less supportive so that the individual has a negative picture of himself and often blaming himself that results I anxiety. In this case social aspect greatly affects the physical and mental condition of a person in accepting himself

In addition, Individuals who are less able to accept the disability conditions owned will tend to have a sense of inferiority and do not have confidence in himself that can cause anxiety for him. Someone who has a low self-acceptance will certainly feel that he does not have the ability to be able to overcome because he does not have the confidence in himself that will cause anxiety in the future.

This study was aimed to determine whether there was a negative influence between social support and anxiety of facing the future in students with disabilities (blindness) in Malang. As well as determining whether or not there was a negative influence between self-acceptance and anxiety of facing the future in the student with disabilities (blindness) in Malang. This research used a quantitative research with the analysis of data using simple regression analysis by looking for correlation and influence of its prediction. Scale of social support, self-acceptance, and anxiety about the future were used to measure the level of social support, self-acceptance, and anxiety levels in facing the future on the subjects. Each scale had Alpha Cronbach value of 0.920, 0.928 and 0.931

The research showed that the average social support received by subjects was in the moderate category with a percentage of 82.35% with a frequency of 14 people. While the self-acceptance experienced by subjects was in the moderate category with a percentage of 76.47% with a frequency of 13 people. And anxiety for the future that experienced by subjects was on the moderate category with a percentage of 82.35% with a frequency of 14 people

Keywords: *Social Support, Self-Acceptance, Anxiety, Students with Disability*

محمد سلطان ذوالحلم. ١٣٤١٠٠٨٥. القلق في مواجهة المستقبل لدى الطلاب الأعمى من جهة استقبال النفس من خلال الدعم الاجتماعي في مالانج. البحث الجامعي. كلية علوم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

استقبال الأعمى ليس بالأمر السهل، وعلى هذا بسبب إلى معارضة على النفس الأغلب فضلا عن هذا أن البيئة أقل الدعم، إضافة إلى ذلك لديهم الصورة السلبية وكثير ما يلومون أنفسهم مما يؤدي إلى القلق. بناء على ذلك الجوانب الاجتماعية تؤدي إلى الدعم الاجتماعي. وبالإضافة، لا يستقبل الأفراد الظروف الأعمى التي تملكها سوف تميل إلى احترام الذاتي الأدنى وليس لهم ثقة النفس، بناء على ذلك تؤدي إلى الدعم الاجتماعي. أن الأفراد لديهم مستوى المستقبل المنخفض فيشعر أن ما عندهم القدرة في حل المشكلة بسبب إلى ما عندهم التأكيد على النفس، بناء على ذلك تؤدي إلى المستقبل.

تهدف هذا الدراسة لمعرفة إلى إذا كان التأثير السلبي بين الدعم الاجتماعي والقلق في مواجهة المستقبل لدى الطلاب الأعمى في مالانج. ومعرفة إذا كان التأثير السلبي بين استقبال النفس والقلق في مواجهة المستقبل لدى الطلاب الأعمى في مالانج. تستخدم هذه الدراسة بالمنهج الكمي والتحليل الانحدار البسيط بالبحث إلى الارتباط والتأثير النفوذ. يستطيع حجم الدعم الاجتماع واستقبال النفس والقلق في مواجهة المستقبل أن يستخدم في مقياس مستويات الدعم الاجتماعي واستقبال النفس والقلق في مواجهة المستقبل لدى العامل. ولكل الحجم لديهم قيمة ألفا كرونباخ من 0,٢٩٠ و 0,٨٢٩ و 0,١٣٩.

والجدير بالذكر، تعرف من هذه الدراسة أن متوسط الدعم الاجتماعي لديه العامل في الفئة المتوسطة مع نسبة ٨٢,٣٥ % مع تردد من ١٤ شخصا. وفي حين استقبال النفس الأغلب أن العامل لديه المتوسط في الفئة المتوسط مع نسبة ٧٦,٤٧% مع تردد من ١٣ شخصا. والقلق في مواجهة المستقبل الأغلب أن العامل لديه المتوسط في الفئة المتوسط مع نسبة ٣٥,٨٢ % مع تردد من ١٤ شخصا.

الكلمات الأساسية: الدعم الاجتماعي، استقبال النفس، القلق، الطلاب الأعمى.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini berdasarkan pengalaman peneliti yang merasa dirinya adalah penyandang disabilitas. Menurut Somantri disabilitas diartikan sebagai ketidakmampuan tubuh secara fisik untuk menjalankan fungsi tubuh seperti dalam keadaan normal. Termasuk dalam hal ini adalah cacat fisik bawaan seperti anggota tubuh yang tidak lengkap, anak yang kehilangan anggota badan karena amputasi, anak dengan gangguan *neuromuscular* seperti *cerebral palsy*, anak dengan gangguan *sensomotorik* (alat penginderaan) dan anak-anak yang menderita penyakit kronis sehingga mengurangi kapasitas pendidikan dan untuk berdiri sendiri (Somantri, 2007:121).

Peneliti dilahirkan dengan keadaan fisik yang kurang sempurna. Dari keadaan ini peneliti mengalami kehidupan yang tidak mudah, beberapa hal seperti ejekan dan hinaan yang menyebabkan perasaan malu akan kondisi fisik yang dimiliki dan sering merasa tidak percaya diri. Hal ini juga membuat peneliti memiliki masalah dalam hal penyesuaian diri dan penerimaan diri. Tentunya perlakuan dan perasaan ini pernah dirasakan oleh penyandang disabilitas lainnya. Terkadang kondisi lingkungan yang kurang mendukung juga akan memperburuk perasaan sehingga menyalahkan diri sendiri. Selain itu peneliti merasa pernah

didiskriminasi ketika melakukan tes izin mengemudi. Peneliti tidak diperbolehkan mengambil formulir pendaftaran karena petugas melihat kondisi fisik peneliti. Kejadian serupa juga pernah dialami oleh penyandang disabilitas tuna netra berasal dari medan yang mendapatkan diskriminasi dari pihak bank. Seorang tuna netra tersebut ditolak menjadi nasabah disuatu bank swasta tersebut dikarenakan penyandang disabilitas tuna netra. (Maulana, 2001). Hal seperti ini sesuai dengan yang diungkapkan Fitriansyah bahwa penyandang disabilitas tuna netra masih menjadi sasaran diskriminasi dan dipandang sebelah mata. Masyarakat selama ini memperlakukan para penyandang disabilitas netra secara berbeda lebih didasarkan pada asumsi atau prasangka bahwa dengan kondisi difabel yang dimiliki, mereka dianggap tidak mampu melakukan aktifitas sebagaimana orang pada umumnya (Fitriansyah, 2015:12)

Penyandang disabilitas yang hanya melihat dan memikirkan dirinya dari kecacatan atau kekurangannya hanya akan memiliki gambaran yang negatif pada diri sendiri. Hal ini karena penyandang disabilitas merasa berbeda dengan orang lain dan merasa dirinya merasa tidak pantas, tidak mampu serta tidak bisa sehingga akan menjadikan hambatan bagi penerimaan dirinya (Hurlock 1974: 435). Seperti yang pernah dirasakan oleh peneliti sebelum memasuki perkuliahan, peneliti merasa bahwa kondisi fisik yang dimiliki membuat peneliti takut untuk bergaul dengan orang baru. Sehingga lebih memilih untuk menyendiri dan menghindari keramaian. Tentunya ini terjadi pada penyandang disabilitas lainnya.

Seperti yang dialami oleh salah satu mahasiswa disabilitas (tuna netra) yang berada di Malang, ia mengungkapkan bahwa kondisi disabilitas yang baru terjadi pada dirinya akibat kecelakaan membuatnya dirinya merasa tak lagi berharga, merasa tak lagi bisa melakukan apa-apa, sehingga membuatnya mengurung diri selama setengah tahun didalam rumah dan menutup dirinya dari dunia luar. Hal seperti ini juga dialami oleh temannya yang mengalami disabilitas dan memutuskan untuk bunuh diri dengan meminum sebotol parfum (Wawancara 17 Februari 2017). Kehilangan penglihatan dapat mengakibatkan berbagai macam reaksi emosional, dari penerimaan diri lingkungan sekitar dan perasaan terasingkan, minder, kurang harapan, kesepian, kecemasan dan depresi. Stigma negatif sudah tentu dapat mempengaruhi penerimaan masyarakat akan keberadaan penyandang disabilitas tuna netra (Fitriansyah, 2015:12).

Kondisi lingkungan yang terkadang tidak mendukung membuat para penyandang disabilitas mengalami tambahan tekanan yang mengakibatkan munculnya pikiran negatif tentang diri sendiri, menyalahkan keadaan yang menimpa, tidak bisa menerima keadaan fisiknya, bahkan sering kali merasa selalu buruk dimata orang lain. Ketidakmampuan individu dalam mengatasi hambatan di lingkungannya, membuat individu tidak dapat mencapai harapan yang diinginkan dimana harusnya orang tersebut dapat mencapai harapan yang inginkan tetapi karna adanya hambatan dari lingkungan sehingga dirinya tak dapat mencapainya. (Hurlock, 1979:435). Hal ini disebut dengan penerimaan diri, yang menurut Hurlock adalah kemampuan individu dalam menjalani hidup dengan segala

karakteristik yang dimiliki, individu mampu menerima keadaan dirinya tanpa terbebani oleh apapun, sehingga individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan (Hurlock 1974:434). Sementara itu Chaplin menyatakan bahwa penerimaan diri adalah sikap nyaman terhadap pribadi yang dimiliki tentang kualitas-kualitas serta bakat-bakat yang dimiliki, dan dapat menyadari serta menghargai diri sendiri akan keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki (Chaplin, 2004:190).

Penerimaan pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan oleh Kurniawan (2013) dimana kemampuan penerimaan diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda tingkatannya. Sebab kemampuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, latar belakang pendidikan, pola asuh orang tua, dan dukungan sosial (Marni dan Yuniati 2013:2)

Menurut Allport (dalam Hjelle dan Ziegler, 1992:254-255) menyebutkan orang yang memiliki penerimaan diri adalah sebagai berikut :

1. Mampu melakukan aktifitas tanpa terganggu oleh lingkungan
2. Dapat berinteraksi secara baik atau berhubungan baik dengan orang lain
3. Dapat mengendalikan emosi pada saat tertekan tanpa adanya kemarahan atau kebencian
4. Mampu untuk melihat dirinya secara objektif dalam melihat kelebihan dan kekurangannya

5. Mampu menyayangi diri sendiri dan memberikan kelayakan pada kehidupannya (Hjelle dan Ziegler, 1992:254-255)

Sikap umum penyandang disabilitas tuna netra terhadap diri sendiri berbeda-beda dan sebagian besar merupakan cerminan sikap orang-orang yang penting di lingkungan mereka. Karena sering sekali di dalam keluarga ada penolakan terang-terangan atau tersembunyi, maka individu tuna netra juga akan kurang mampu menyesuaikan diri dari pada orang-orang yang dapat melihat (Semiun 2006:303)

Berdasarkan data yang diperoleh dari BPS tahun 2004, individu disabilitas mendapatkan tekanan dan didiskriminasi oleh masyarakat, antara lain sikap masyarakat mengejek atau menertawakan sebesar 69,9%, sikap masyarakat menolak kehadiran mereka sebesar 35,5%, sikap acuh tak acuh sebesar 15% dan sikap masyarakat terlalu protektif sebesar 13,7% (BPS, 2004 dalam Gladys, 2010). Tekanan – tekanan yang dialami oleh penyandang tuna daksa dapat diminimalisir dengan Kemampuan seseorang tersebut dalam menerima keadaan dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, pengakuan tersebut tidak diikuti oleh perasaan malu maupun rasa bersalah yang nantinya individu akan mampu menerima keadaan diri sendiri. (Somantri 2007:89).

Setiap orang memiliki dukungan dalam menjalani hidup yang berbeda-beda, ada yang mendapatkan dukungan yang tepat, ada juga yang kurang sesuai. Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa penyandang disabilitas,

menunjukkan bahwa terkadang beberapa hal seperti pertolongan yang tidak diharapkan dapat menurunkan rasa berharga pada diri mereka. Ketika penyandang disabilitas diberikan tanggung jawab akan sesuatu hal dan orang lain tiba-tiba mengambil tanggung jawab tersebut. Hal tersebut membuat penyandang disabilitas merasa bahwa ia tidak dapat dipercayai untuk memegang tanggung jawab tersebut, penyandang disabilitas merasa bahwa mereka diragukan dan dikasihani, yang menurut ia hal inilah yang membuat prasangka buruk terkait disabilitas bahwa disabilitas tidak dapat diandalkan. Mereka sebenarnya tidak ingin diberikan bantuan atas dasar kasihan saja tapi juga ingin dilibatkan dalam hubungan timbal balik. Bahwa kaum disabilitas juga bisa membantu dan dapat diandalkan.

Peneliti juga menemukan bahwa sumber dukungan yang paling sering diterima oleh penyandang disabilitas ialah keluarga. Keluarga sering kali memberikan pandangan positif dan juga perlakuan yang menyenangkan. Selain dari keluarga, penyandang disabilitas juga sering mendapatkan dukungan dari sesama penyandang disabilitas lain. Pemberian dukungan yang didapat dari penyandang disabilitas lain dapat membuat, pribadi lebih bersyukur, berbagi pengalaman bahkan dapat *memodeling* penyandang disabilitas lain yang memiliki kelebihan dalam pribadinya. Akan tetapi menurut pengamatan peneliti, penyandang disabilitas terbilang kurang diberikan akses untuk pendidikan, sebagai contoh salah satu universitas negeri di Malang yang menyatakan dirinya *World Class University* tidak memiliki akses untuk penyandang disabilitas.

Menurut Taylor dukungan sosial adalah informasi yang didapatkan dari seseorang, biasanya didapatkan dari seseorang yang memiliki hubungan akrab seperti orang tua, orang yang dicintai, sahabat, keluarga, dan hubungan sosial berupa rasa dicintai, diperhatikan, didengarkan, dihargai (Taylor, 2009:612).

Bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sosial dapat berupa kesempatan untuk bercerita, meminta pertimbangan, bantuan nasehat, atau bahkan tempat untuk mengeluh. Selain itu, lingkungan dapat memberikan dukungan sosial berupa perhatian, spiritual serta penghargaan dari lingkungannya. Dukungan sosial akan sangat diperlukan olehnya karena akan mengurangi ketegangan psikologis dan menstabilkan kembali emosi (Sarafino 2006:81).

Walau begitu, keadaan disabilitas bukan berarti bahwa individu tidak bisa bahagia. Ada juga yang dapat bangkit dan menerima keadaan dirinya dan dapat menjalankan kehidupan dengan baik. Bahkan beberapa penyandang disabilitas ternyata mampu mengembangkan kemampuan-kemampuan pribadi, serta mendapatkan penerimaan dan kasih sayang dari lingkungan dan menikmati segala kehidupan yang dijalani. Seperti apa yang diungkapkan oleh salah satu penyandang tuna netra ia mengatakan bahwa yang hilang pada dirinya hanya sebuah penglihatan tidak lebih dari itu. Ia menyadari bahwa setelah ia menjalani kehidupan tanpa berfungsinya lagi indra penglihatan, setiap hal yang ada pada dirinya tidaklah berubah. Ia juga mengatakan bahwa yang membuat tetap bisa bahagia dan bertahan dalam menjalani keadaan disabilitas ialah perlakuan teman-teman yang masih sama pada dirinya tanpa mempedulikan keadaannya saat ini.

Hal inilah yang membuat dirinya selain merasa bahagia juga merasa dirinya masih sama berharganya sebelum atau setelah menjadi disabilitas (Wawancara 1 februari 2017).

Penyandang disabilitas juga kerap kali memikirkankan akan keterbatasannya. Keterbatasan yang ia miliki memiliki dampak pada dirinya maupun orang lain. Seperti halnya masalah pekerjaan, penetapan syarat sehat jasmani dan rohani menjadi sebuah hambatan utama bagi penyandang disabilitas. Tenaga kerja dianggap tidak sehat jika menggunakan kursi roda, kaca mata hitam ataupun tongkat. Sehingga penyandang disabilitas yang memiliki ketrampilanpun akan sia-sia jika dihadapkan dengan persyaratan sehat jasmani dan rohani. Hal-hal seperti ini lah yang membuat mereka cemas tentang nasib mereka mendatang.

Tantangan terberat bagi tunanetra adalah memperoleh pekerjaan. Di Indonesia sendiri pihak-pihak yang mempekerjakan tunanetra masih sangat sedikit. Kaum tunanetra dipandang tidak berkompeten, tidak mampu mengemban tanggung jawab bahkan dianggap hanya akan menyusahkan dengan kekurangan yang dimilikinya. Selain itu, untuk pekerjaan yang mampu dikerjakan oleh tunanetra sesungguhnya juga terbatas. Profesi seperti dokter, polisi, tentara, arsitek, designer, supir dan berbagai pekerjaan lainnya yang menuntut ketajaman penglihatan sudah tentu tidak dapat dikerjakan oleh tunanetra. Beberapa profesi yang masih mungkin dikerjakan seperti juru masak, guru, pencipta lagu, penyanyi, wira usahawan juga tak banyak diraih oleh tunanetra karena harus bersaing dengan

kaum non-tunanetra dan akibat kurangnya kesadaran masyarakat kerap kali persaingan tersebut dimenangkan oleh kaum non tunanetra dengan berbagai alasan (Goldpocket, 2011).

Hal yang sama juga dialami oleh peyandang disabilitas tuna netra ia mengatakan bahwa keterbatasan yang ia miliki seperti membuat banyak orang memiliki persepsi negatif tentang dirinya. Yang membuat dirinya merasa ragu akan kualitas dirinya sendiri dan merasa cemas akan kehidupan dia setelah menjalani proses pendidikan. Ia menjadi merasa ragu akankah dirinya dapat diterima ketika melaman pekerjaan kelak. Mengingat keterbatasan tidak memiliki indra penglihatan membuat dirinya juga memiliki banyak keterbatasan dalam melakukan pekerjaan dan rentan terhadap permasalahan yang akan terjadi, seperti merugikan perusahaan ketika terdapat individu yang memanfaatkan kekurangan yang dimiliki ataupun kesalahan kesalahan kecil lainnya. (Wawancara 30 juli 2017)

Hal ini selaras dengan penemuan peneliti pada salah satu website khusus (kerjabilitas) yang digunakan untuk mencari atau melamar pekerjaan khusus penyandang disabilitas dimana diketahui kebanyakan kriteria pelamar pekerjaan yang ditampilkan dalam web tersebut lebih banyak pengkhususan pada kategori penyandang disabilitas tuna daksa dan dari seluruh lowongan pekerjaan yang ada pada tanggal 28 Juli 2017 menunjukkan tidak ada sama sekali lowongan yang

mempunyai kriteria untuk penyandang disabilitas tuna netra. Hal ini asumsi peneliti bahwa perusahaan lebih memilih mempekerjakan penyandang disabilitas pada kategori mobilitas mandiri dan lebih pada minimnya keterbatasan yang dimiliki.

Megetahui dirinya memiliki keterbatasan tidak bisa melihat dan merasa diragukan dalam masalah pekerjaan membuat dirinya merasa cemas menghadapi dunia setelah berakhirnya pendidikan di universitas. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu mahasiswa disabilitas di Universitas Brawijaya mengatakan bahwa seringnya pemberian ketrampilan yang diberikan monoton yaitu ketrampilan pijat, yang membuatnya merasa bahwa dirinya hanya akan memiliki gambaran masa depan pada hal itu. Pemberian yang seperti inilah yang dirasa membuat dirinya hanya sebatas pada seorang yang hanya memiliki ruang terbatas pada dirinya. Sehingga ia merasa cemas dan memikirkan pikiran negatif tentang hal ini. Adanya kecemasan tidak membuat individu hanya merasa dirinya tidak berharga, tidak bernilai, ataupun hanya merasa bingung ada juga individu yang mampu untuk dapat untuk menentukan dan menemukan potensi yang dimilikinya dengan usaha yang keras akibat lingkungan yang tidak mendukung dirinya dalam melakukan pekerjaan. Ia mengatakan ketika dirinya tidak dapat mampu untuk diterima oleh orang lain buatlah sebuah karya yang akan menuntun orang lain untuk mencarinya dan menemuinya. Hal inilah salah satu yang menurutnya bisa diperjuangkan sebagai seorang tuna netra ketika orang lain tidak dapat diterimanya. Sehingga

ketika sudah menemukannya hal ini akan menjadikan dirinya merasa lebih tenang dalam menghadapi masa yang akan dilaluinya akan tetapi hal ini tidaklah mudah untuk ditemukan sehingga proses dalam penentuan inilah yang cukup sulit untuk menentukannya. (wawancara 30 juli 2017)

Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif individu mengenai ketegangan mental tentang suatu yang mengelisahkan sebagai respon atau reaksi umum dari ketidak berdayaan individu mengatasi suatu masalah. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologi (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi). (Taylor, 1953:285)

Setiap orang memiliki kecemasan menghadapi masa depan, karena mereka peduli akan diri dimasa depan. Begitu juga dengan individu yang memiliki disabilitas. Terlebih jika disabilitas itu ia miliki karena kecelakaan, dimana pada awal pertama menjadi disabilitas banyak tekanan-tekanan, salah satunya adalah pikiran negatif. Biasanya ia akan merasa bahwa dirinya tak memiliki masa depan lagi, masa depannya hancur, dan tidak lagi berharga, sehingga dapat dikatakan bahwa penyandang disabilitas memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada orang pada umumnya. Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan Somantri bahwa penyandang disabilitas memiliki kecemasan yang lebih tinggi dari pada orang pada umumnya karena terpapar sumber stres yang lebih tinggi seperti memiliki keterbatasan dalam melakukan aktifitas (Somantri, 2007:89)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Devina Juwita Sari, Muhammad Reza menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri remaja penderita HIV di Surabaya. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula penerimaan diri, dan begitu juga sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah penerimaan diri. (Sari dan Reza, 2013). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin rendah (Mahdan dan Hartini, 2012). Berdasarkan penelitian tersebut peneliti tertarik untuk melihat pengaruh dukungan sosial dengan penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada karakteristik partisipan penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya, yaitu pada mahasiswa penyandang disabilitas (tuna netra).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu di salah satu perguruan tinggi baik negeri atau swasta yang terdiri dari akademik, sekolah tinggi, universitas, politeknik dan institusi (Hartaji, 2012:5). Disabilitas adalah istilah baru pengganti penyandang cacat. Penyandang disabilitas dapat diartikan individu yang mempunyai keterbatasan fisik atau mental/intelektual. Sehingga mahasiswa disabilitas adalah seorang yang sedang menimba ilmu di salah satu bentuk perguruan tinggi dimana individu ini memiliki keterbatasan fisik atau mental.

Berdasarkan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait dengan kehidupan mahasiswa, para peneliti mengemukakan bahwa mahasiswa menghadapi macam-macam situasi yang dapat menyebabkan mereka mengalami stres. Karasar mengatakan bahwa alasan mahasiswa yang mengalami stresful berhubungan dengan hubungan interpersonal dan kecemasan akan masa depan mereka. (Ceyhan dan Ceyhan, 2010).

Mahasiswa disabilitas dipilih sebagai partisipan karena peneliti ingin melihat gambaran penerimaan diri mahasiswa yang mengalami disabilitas yang merasakan suasana ataupun lingkungan universitas. Pengalaman awal peneliti sendiri sebagai mahasiswa masih bisa dikatakan memiliki penerimaan diri yang rendah terbukti dari takutnya penolakan yang akan dirasakan sehingga peneliti sama sekali tidak mengikuti organisasi apapun dan lebih sering langsung pulang kerumah setelah melakukan aktifitas dikampus dari pada keluar bersama teman-teman. Hal ini berbeda dengan yang disebutkan oleh Gunarsa bahwa mahasiswa memiliki karakter yaitu penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya (Gunarsa, 2001:129-131).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas?
3. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas?
4. Bagaimana pengaruh antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada mahasiswa disabilitas?
5. Bagaimana pengaruh antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas?

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas.
2. Mengetahui tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas.
3. Mengetahui tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas.
4. Mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada mahasiswa disabilitas.
5. Mengetahui pengaruh antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pengetahuan bagi lembaga-lembaga terkait, serta agar lembaga-lembaga lebih dapat memberikan fasilitas-fasilitas yang memadai bagi penyandang disabilitas.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan data atau informasi dalam perkembangan keilmuan Psikologi sosial dalam kaitannya dengan dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada penyandang disabilitas. Serta dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian dalam bidang yang sejenis di masa mendatang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Cutrona dukungan sosial adalah sebuah hubungan yang terbentuk melalui persepsi individu bahwa individu merasa dicintai, dihargai, disayang, serta ikatan saling membantu antar individu yang membutuhkan atau sedang mengalami permasalahan kehidupan. (Cutrona, 1987:349). Sedangkan dukungan sosial menurut Taylor adalah informasi yang didapatkan dari seseorang, biasanya didapatkan dari seseorang yang memiliki hubungan akrab seperti orang tua, orang yang dicintai, sahabat, keluarga, dan hubungan sosial berupa rasa dicintai, diperhatikan, didengarkan, dihargai (Taylor, 2009:612).

Weiss (1974) mengemukakan definisi dukungan sosial dengan lebih mendalam bahwa dukungan sosial melibatkan :

- a. Kedekatan secara emosional dengan seorang yang dapat memberikan rasa aman, perlindungan dan kepercayaan
- b. Integrasi sosial yang ditandai dengan perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok dimana individu dapat saling berbagi minat, perhatian, kepedulian dan aktivitas-aktivitas santai.

- c. Pernyataan mengenai nilai pribadi yakni ungkapan penghargaan atas kemampuan, ketrampilan dan arti penting seseorang
- d. Persekutuan yang dapat diandalkan, yakni individu dapat mengandalkan bantuan orang lain pada berbagai kesempatan
- e. Bimbingan dari orang lain, yakni individu mendapatkan bimbingan nasihat, petunjuk atau informasi dari orang lain saat menghadapi masalah
- f. *Opportunity to provide nurtunce* yakni perasaan dibutuhkan oleh orang lain atau perasaan orang lain mengandalkan individu atas kesejahteraannya (Kuntjoro 2002:3).

Dukungan sosial (*social support*) adalah informasi yang diterima oleh individu dari hubungan timbal balik seseorang yang menunjukkan bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam hubungan komunikasi dan kewajiban saling *feedback* (King, 2010:226).

Dukungan sosial adalah keyakinan individu akan ketersediaan dukungan yang diberikan dari keluarga, teman dan significant others, dimana dukungan itu benar-benar ada atau tidak ada ketika individu ini sedang membutuhkannya (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley 1988:30).

Sarafino mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya (Sarafino, 2011:81). Pendapat senada juga diungkapkan oleh Rook mengatakan dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial,

dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah (dalam Smet 1994:134).

Menurut Dimattro konsep operasional dari dukungan sosial adalah *perceived support* (dukungan yang dirasakan), yang memiliki elemen dasar diantaranya adalah persepsi bahwa ada sejumlah orang lain dimana seseorang dapat mengandalkan saat dibutuhkan dan derajat kepuasan terhadap dukungan yang ada (Dimatteo, 2004:212)

Kesimpulan dari dukungan sosial adalah dukungan yang terjadi karena hubungan interpersonal, yang mana individu meyakini ada seseorang yang dapat diandalkan, berbentuk bimbingan, pengakuan positif, kedekatan emosional, integrasi sosial, dan kesempatan untuk mengasuh, sehingga individu merasa dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam hubungan komunikasi dan kewajiban saling *feedback* (Smet 1994, Weiss 1974, King, 2010)

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Weiss (dalam Cutrona) membagi dukungan sosial ke dalam enam bagian yang berasal dari hubungan dengan individu lain, yaitu : *reliable*

alliance, guidance, attachment, reassurance of worth, social integration, dan opportunity to provide nurturance yaitu :

1. *Reliable Alliance* (Ketergantungan yang dapat diandalkan)

Dalam dukungan sosial ini, individu yakin bahwa ada seseorang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu sedang mengalami masalah, bantuan yang diberikan tersebut bersifat nyata dan langsung. Individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karna individu meyakini bahwa terdapat seseorang yang dapat diandalkan ketika sedang mengalami masalah dan kesulitan (Cutrona, 1994:337). Contoh individu mendapatkan masalah yang serius dan dirinya tak bisa mengatasi masalah itu sendirian, ketika itu individu menyadari bahwa ada orang yang bersedia dengan tulus untuk membantu masalah itu sampai selesai, kesadaran serta bantuan dari orang lain ini menjadikan individu merasa tenang karna terdapat orang yang dapat diandalkan ketika sedang mendapatkan masalah. Perasaan bahwa individu memiliki seseorang yang dapat diandalkan inilah yang membuat diri individu dapat merasa tenang ketika individu mendapatkan masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri. Bantuan ini biasanya mencakup bantuan langsung, seperti pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu (Sarafino, 2011:81).

2. *Guidance* (Bimbingan)

Dalam dukungan sosial ini, berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu untuk mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, jenis dukungan ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, serta figur yang dituakan, orang tua. (Cutrona, 1994:337). Contoh Individu berusaha mencari dan melamar pekerjaan diberbagai tempat akan tetapi individu masih belum mendapatkan pekerjaan akhirnya gurunya dulu merekomendasikan untuk melamar dibagian design grafis, yang menurut guru itu sesuai dengan kemampuan dari individu ini, pemberian dukungan ini membuat individu dapat mendapatkan pandangan baru dari apa yang didapatkan. Dalam dukungan ini meliputi pemberian nasehat arahan dan pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus melakukan aktifitas saat individu sedang mengalami masalah (Smet, 1994:14). Pemberian dukungan sosial ini juga biasa didapatkan dari *feedback* (umpan balik) atas sesutau yang sudah dilakukan oleh individu, yaitu ketika individu pernah melakukan aktifitas yang dapat meringankan orang lain kemungkinan orang yang pernah dibantu oleh individu itu akan membalas kebaikan yang telah diterima oleh pemberi bantuan ketika individu sedang membutuhkan bantuannya (Sarafino, 2006:81).

Taylor juga menyebutkan bahwa dukungan berupa bimbingan informasi dapat membantu seorang individu memahami kejadian stres yang lebih baik dan menentukan apa sumber daya dan strategi coping yang dapat dikerahkan untuk menghadapinya. Dengan adanya dukungan informasi individu dapat menghadapi peristiwa stres dengan menentukan bagaimana melawan kecenderungan stres dan dapat mengambil keuntungan dari informasi yang didapatkan. Dengan adanya dukungan berupa sumber informasi ini individu akan mengetahui kelemahan-kelemahan ataupun kekurangannya sehingga individu dapat meminimalisir resiko yang tidak diharapkan dan lebih dapat mengoptimalkan apa yang dimiliki sehingga individu akan memiliki kepercayaan pada diri sendiri dan mampu mengelolah segala sesuatu secara objektif(Taylor 2009:199)

3. *Reassurance of Worth* (Pengakuan Positif)

Dalam dukungan sosial ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas yang dimiliki oleh individu. Dukungan ini akan membuat individu merasa dirinya diterima dan dihargai. (Cutrona, 1994:337) Contoh Individu sudah berusaha keras untuk dapat mengerjakan tugasnya semaksimal mungkin, sedikit pemberian pujian akan kerja keras yang telah dilakukan akan membuat individu merasa dihargai dan diterima. Memiliki seseorang yang dapat

mengakui diri sendiri merupakan hal yang penting dimana individu akan lebih dapat menyesuaikan dirinya karena adanya pengakuan tersebut. Pengakuan ini membuat individu sadar bahwa dirinya setidaknya memiliki harapan bahwa dirinya diterima sehingga individu lebih dapat mengembangkan dirinya. Dukungan ini membuat individu untuk dapat maju dan semangat akan ide, pendapat, atau kemampuan yang dimiliki dengan melihat perbandingan positif terhadap orang lain (Sarafino 2011:81)

4. *Emotional Attachment* (Kedekatan Emosional)

Dalam dukungan sosial ini, memungkinkan penerima dukungan memperoleh kerekatan (kedekatan) emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tenang, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Sumber dukungan sosial ini paling sering dan umum diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga atau teman dekat atau sanak keluarga akrab dan memiliki hubungan yang harmonis. (Cutrona, 1994:337) Contoh individu mengalami disabilitas akan merasa bahwa dirinya berbeda dan tidak sama, pemberian dukungan dari keluarga teman akan membuat dirinya merasa diterima tidak dibedakan sehingga membuat dirinya merasa nyaman dan aman. Dalam dukungan sosial ini biasanya berbentuk pada ekspresi, empati, pemberian

perlindungan, perhaian, kepercayaan, sehingga penerima dukungan ini akan merasa nyaman, tenang dan dicintai (Smet 1994:14).

Pendapat lain di kemukakan oleh Taylor dukungan emosional merupakan dukungan bersifat emosi dari orang lain. Keluarga atau teman memberikan dukungan emosi dengan mengukur orang bahwa ia adalah individu yang berharga (Taylor 2009:199).

5. *Social Intergration* (Intergrasi Sosial)

Dalam dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan saling memiliki suatu kelompok yang memungkinkan individu untuk saling berbagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan secara bersama-sama. Dukungan semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman, nyaman serta merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok yang memiliki persamaan minat (Cutrona, 1994:337). Contoh Individu yang memiliki yang memiliki dan merasa dirinya berada dan ada suatu kelompok dan kondisi kondisi yang diharapkan akan membuat individu merasa sama dan saling memiliki antara satu dengan yang lain sehingga individu merasa nyaman dan aman ketika bersama-sama. Dalam dukungan sosial ini individu bisa juga disebut dengan dukungan persahabatan karna mengacu pada kesamaan hobi, minat dalam interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang

memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu bersama (Sarafino, 2011:81).

6. *Opportunity to Provide Nurturance* (Kesempatan untuk mengasuh)

Dalam dukungan sosial ini berupa hubungan interpersonal, individu merasa bahwa dirinya dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung pada dirinya untuk memperoleh kebahagiaan atau kesejahteraan sehingga individu merasa bahwa dirinya berharga untuk orang lain. Contoh kesempatan untuk dapat dipercaya dan dimintai tolong akan membuat individu merasa dirinya dipercaya. Dan ketika orang lain mengandalkannya individu akan merasa dirinya berharga. Kepercayaan seseorang akan sangat membangun individu merasa menjadi orang yang berharga, kesempatan untuk diberikan tanggung jawab membuat individu sadar bahwa dirinya berguna bagi orang lain yang tentunya akan membangun perasaan pada diri individu bahwa dirinya juga sanggup untuk dapat bermanfaat bagi orang lain sehingga individu sadar bahwa dirinya mempunyai nilai yang juga berharga bagi orang lain. Individu yang memiliki perasaan ini pastinya akan memiliki perasaan sosial yang tinggi sehingga meningkatkan interaksi sosial yang menjadikan individu akan memiliki umpan balik yang lebih tinggi (Cutrona dkk, 1994:337).

3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Setiap orang memiliki tingkat dukungan sosial yang berbeda-beda antara satu dan yang lainnya, dikarenakan memiliki perbedaan dalam memperoleh dukungan sosial. Cutrona (dalam Sarafino) menyebutkan setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan :

a Potensi Penerima Dukungan

Seseorang tidak mungkin dapat menerima dukungan seperti apa yang diharapkannya jika dia tidak pernah bersosial, tidak pernah menolong orang lain serta tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dirinya perlu diberikan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu *assertive* untuk meminta bantuan kepada orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain. Contoh ketika individu tidak memiliki hubungan sosial dengan orang lain, Individu akan tidak memiliki keyakinan akan seseorang yang dapat diandalkan saat sedang mengalami masalah, atau individu merasa sedang membutuhkan bantuan akan tetapi individu tidak ingin untuk merepotkan atau menyusahkan orang lain

b Potensi Penyedia Dukungan

Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan terkadang tidak memiliki apa yang dibutuhkan oleh orang lain, atau penyedia dukungan sedang mengalami stres ataupun hambatan sehingga tidak

memikirkan orang lain ataupun tidak sadar bahwa orang lain sedang membutuhkannya. Contoh ketika individu selalu mengantungkan segala masalahnya pada orang tuanya, akan tetapi orang tua yang biasanya menjadi sumber penyedia dukungan tersebut telah tidak ada. Maka individu tak lagi memiliki tempat penyedia dukungan yang biasanya diberikan. Sarafino menyatakan bahwa kebutuhan, kemampuan sumber dukungan sosial mengalami perubahan sepanjang hidup seseorang, keluarga merupakan lingkungan pertama individu dalam proses sosialisasinya (Sarafino, 1990:12).

c Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Jaringan sosial yang dimaksud adalah hubungan yang dimiliki individu dengan keluarga ataupun lingkungan sosial disekitar. Hubungan ini memiliki variasi yang berbeda beda dalam ukuran (jumlah orang yang sering berinteraksi dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu berinteraksi dengan orang-orang), komposisi (apakah orang tersebut keluarga, teman, rekan dan sebagainya), dan kedekatan hubungan. Contoh semakin sering orang memiliki hubungan sosial dengan orang lain maka akan semakin banyak pula relasi yang dimiliki, oleh sebab itu ketika individu sedang mengalami masalah biasanya orang-orang yang memiliki hubungan baik dengan individu akan mendapatkan dukungan dan

jika dia memiliki hubungan yang banyak maka dukungan yang diterimanya akan banyak pula (Sarafino, 2011:82).

4. Bentuk-bentuk dukungan Sosial

Menurut Sarafino bentuk-bentuk dukungan sosial di bagi ke dalam 4 hal (Sarafino 2011,81). Keempat itu ialah:

1. Dukungan Emosional (*Emotional/Esteem Support*)

Dukungan emosional meliputi ungkapan perhatian, kepedulian dan empati terhadap orang yang bersangkutan, dukungan emosional merupakan ekspresi dari afektif, Perhatian, Kepercayaan, dihormati, didengarkan, Kesiediaan seseorang dalam mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak yang positif terhadap pelepasan emosi yang dipendam, mengurangi kecemasan dan membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, dicintai saat memperoleh tekanan-tekanan yang dihadapi. Begitu juga dengan bentuk-bentuk kedekatan emosional lainnya.

2. Dukungan Instrumental (*Instrumental/Tangible Support*)

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung, dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Misalnya pinjaman uang bagi individu akan membantu individu dalam memenuhi kebutuhannya serta meminimalisir tingkat stres yang dihadapi jika sedang mengalami stres.

d. Dukungan Informatif (*Informational Support*)

Dukungan informatif mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Dukungan ini informasi ini membantu menyelesaikan masalah dengan cara memperluas wawasan dan juga pemahaman terhadap masalah yang sedang dihadapi sehingga individu tersebut dapat memiliki banyak pilihan dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi, serta dapat mengambil keputusan. Dukungan informatif ini juga membantu individu mengambil keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasihat, dan petunjuk.

e. Dukungan Persahabatan (*Companionship Support*)

Dukungan persahabatan adalah hubungan keakraban antara individu yang mencakup minat, hobi, kebersamaan, kesediaan berbagi waktu, dengan begitu akan memberikan rasa keanggotaan dari suatu kelompok yang saling berbagi minat dan melakukan aktifitas sosial bersama (Sarafino 2011:81).

5. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Islam mengajarkan kasih sayang kepada semua makhluk dan berbuat kebaikan pada semuanya. Selain itu Islam juga menganjurkan kita untuk saling mendukung dalam kebaikan antar sesama orang islam. Saling mendukung merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari

karena kita adalah makhluk sosial. Bentuk bantuan yang dimaksud adalah bentuk bantuan yang terlihat dan memberikan rasa cinta, kasih sayang dan kenyamanan kepada seserang.

Dalam islam dukungan sosial disebut tolong menolong (Ta'awun). Tolong menolong sangat dianjurkan dalam agama islam, hal itu mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang di ciptakan Allah SWT yang kiranya tidak bisa hidup sendirian dan pasti akan memerlukan bantuan orang lain. Oleh karena itu di dalam Al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*), hubungan manusia dengan diri sendiri dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*habluminannas*).

Hubungan manusia dengan tuhan (*hablumminallah*) adalah perwujudan ibadah yang dilakukan oleh manusia yaitu berupa menjalani semua perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan-Nya. Hubungan manusia dengan diri sendiri adalah hubungan manusia tersebut memperlakukan dirinya sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut dapat mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan hubungan manusia dengan manusia yang lain (*hablumminannas*) adalah bentuk perilaku seseorang kepada seseorang yang lain yaitu berupa menolong yg lain apabila kesusahan. Berikut

adalah ayat yang berhubungan dengan dukungan sosial, yaitu QS. Al-Maidah ayat 2 dan ayat 80, Sebagai berikut:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعِيرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَئِدَ وَلَا
ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا
يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى
الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۚ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya

تَرَىٰ كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِيسَٰ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَن سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ
وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ ۙ ٨٠

Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan

Kandungan dari ayat diatas adalah manusia dianjurkan untuk melakukan tolong menolong kepada sesama dalam hal kebaikan, yang berguna bagi individu yang membutuhkan, dan tidak diperkenankan untuk

melakukan tolong menolong dalam hal kejelekan yang dapat merugikan orang lain.

B. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan diri

Penerimaan diri menurut Hurlock adalah kemampuan serta keinginan individu dalam menjalani hidup dengan segala karakter yang melekat pada dirinya, yakni individu yang dapat menerima dirinya dan tidak memperlakukan perasaan terhadap dirinya, sehingga individu lebih dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan (Hurlock 1974:434).

Chaplin menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah sikap terhadap dirinya, dimana dirinya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas diri serta bakat-bakat yang dimiliki, serta memahami akan keterbatasan-keterbatasan diri (Chaplin, 2005:190). Penerimaan diri adalah memiliki sikap penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri atau orang lain, tidak bersikap sinis atau acuh tak acuh terhadap orang lain (Supratiknya, 1995:84)

Jersild mengemukakan bahwa seseorang yang menerima dirinya adalah seseorang yang mampu untuk menghormati dirinya serta dapat hidup nyaman dan dapat memberikan kelayakan bagi hidupnya, ia mampu mengenali harapan, keinginan, rasa takut, permusuhan-permusuhannya dan menerima kecenderungan-kecenderungan emosinya bukan dalam arti puas

dengan diri sendiri tetapi memiliki kebebasan untuk menyadari sifat perasaan-perasaan (Jersild, 1978:104)

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh mengenai penerimaan diri peneliti mengambil teori dari Sheerer yang telah dimodifikasi Berger adalah sebagai berikut yaitu yang pertama nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritik dan saran seobjektif mungkin, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak malu atau rendah diri (Denmark, 1973, Sheree,1979, Berger,1952).

2. Aspek Penerimaan Diri

Sedangkan aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah milik Sheerer yang telah diadaptasi Berger (dalam Denmark,1973) terdiri dari 9 karakter, yaitu:

1. Nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar

Individu yang menyatakan penerimaan dan menghormati diri akan mempunyai nilai-nilai tertentu dan prinsip-prinsip yang berfungsi sebagai panduan umum untuk perilaku. Perilaku dan sikap yang muncul lebih mendasarkan pada pada standart yang ada pada dirinya dari pada tekanan

dari luar dirinya Contoh Jika orang lain memberikan penilaian terhadap dirinya, meskipun ia menyesal atas reaksi mereka, individu tidak akan menyesal telah bertindak atas standar diri sendiri ,dan tidak akan ia mengubah standarnya hanya karena penilaian orang lain terhadap dirinya (Sheere 1949:170) Pendapat ini senada dengan Matthews (1993) individu mampu bertindak atas pilihan terbaik sendiri tanpa merasa terlalu bersalah atau menyesali tindakannya jika orang lain tidak setuju. Roger juga berpendapat bahwa manusia memiliki kebebasan dalam menentukan pilihannya walaupun terkadang orang lain ikut mempengaruhi dalam menentukan pilihan (Bernard, 2013:25).

2. Keyakinan dalam menjalani hidup

Memiliki keyakinan dalam kapasitasnya untuk mengatasi masalah yang dihadapi, meskipun kemalangan terjadi padanya. (Sheere 1949:170) Hurlock menambahkan bahwa artinya individu tersebut memiliki percaya diri dan lebih memusatkan perhatian kepada keberhasilan akan kemampuan dirinya menyelesaikan masalah. Sedangkan menurut Mastuti individu yang memiliki keyakinan adalah individu yang memiliki kemampuan dalam diri yang memberikan penilaian positif kepada diri sendiri maupun lingkungan/ situasi yang sedang dihadapinya (Mastuti, 2008;13). Contoh individu memiliki keyakinan pada dirinya untuk dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dialami, akan merasa bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk dapat hidup lebih baik, individu

yang percaya pada kemampuan dirinya pastinya akan lebih mudah dalam mengatasi berbagai persoalan yang ada sehingga individu akan lebih yakin akan kualitas diri sendiri dan mantap pada pribadinya. Dan menurut Wilis kepercayaan diri adalah keyakinan individu dalam menghadapi masalah dan mampu memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Ghufron & Rini, 2011: 34).

3. Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan

Individu memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan atau keputusan yang diambil dan dapat menerima konsekuensi dari perilaku akibat dari pilihannya. (Sheere, 1949:170). Contoh individu tidak melarikan diri dari setiap perbuatan yang dilakukan menunjukkan bahwa dirinya memiliki tanggung jawab atas perilaku yang dilakukan, kesadaran akan hal ini menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk dapat memahami tentang dirinya. individu bersedia bertanggung jawab untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Individu yang memiliki tanggung jawab menunjukkan bahwa individu mempunyai kapasitas bahwa individu mampu untuk dapat mengontrol dan memahami diri sendiri akan perbuatan yang telah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa individu memahami diri sendiri maupun apa yang telah diperbuat dan secara sadar dapat menerima konsekuensi atas perilaku yang telah diperbuat (Ghufron & Rini. 2011: 35).

4. Mampu menerima kritik dan saran secara objektif

Ketika orang lain mengkritik perilaku yang dilakukan. Individu dapat menerima kritikan tersebut secara objektif berdasarkan evaluasinya dan tidak marah atas kritikan tersebut. (Sheere 1949:170). Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan sulit untuk menerima kritikan berbeda dengan individu yang memiliki penerimaan diri yang baik, individu ini akan mampu untuk menerima kritikan bahkan ia dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut. Contoh ketika individu dapat menerima kritik tentang dirinya dan dapat secara objektif menerima apa yang dikatakan orang lain tanpa adanya penolakan akan fakta yang terjadi menunjukkan bahwa individu dapat mengerti bahwa dirinya tidaklah sempurna dan dalam hal ini individu akan jauh lebih mampu ketika dapat menerima kekurangan yang dimiliki. Penerimaan kritikan ini menunjukkan bahwa dirinya mampu menerima segala bentuk kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, individu yang dapat menerima kritikan akan jauh lebih mampu untuk dapat menerima diri sendiri, karena adanya kesadaran pada diri dan tanpa adanya penolakan sehingga tidak menimbulkan guncangan yang bisa timbul dari respon penolakan pada diri individu. Dengan adanya kritikan individu akan dapat melakukan evaluasi terhadap dirinya sehingga menuju ke arah yang lebih baik lagi atau lebih dewasa, yang terpenting dalam penerimaan diri yaitu mampu belajar dari pengalaman dan mengevaluasi ulang sikap terdahulu untuk memperbaiki diri. (Jersild 1973:435)

5. Tidak menyalahkan diri atas perasaannya

Tidak mencoba menyangkal atau mendistorsi setiap perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan, atau kualitas yang baik pada dirinya, melainkan menerima semua. (Sheere 1949:170). Contoh Individu yang selalu merasa bahwa dirinya tidak berharga terhadap keterbatasan yang dimiliki akan jauh lebih sulit menerima keadaan yang terjadi karena individu akan terus menyalahkan dirinya karena ketidakmampuan dirinya dalam melakukan sesuatu hal. Sikap yang mencerminkan perasaan sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya, akan kelemahan atau kekuatan yang dimiliki menunjukkan individu mampu menerima dirinya dengan baik (Chaplin,1994:450). Hurlock menambahkan bahwa individu yang memiliki sifat ini memandang diri mereka apa adanya bukan seperti yang diinginkan. Sikap realistik merupakan sesuatu yang penting bagi pribadi yang sehat. (Jersild 1973:435).

6. Menganggap dirinya sama dengan orang lain

Menganggap dirinya mempunyai posisi yang sama dengan orang lain tidak lebih rendah atau superior contoh Ketika individu sedang menumpangi sebuah pesawat individu merasa sama berharganya dengan orang lain. (Bernard 2013:141). Contoh perasaan individu ketika merasa bahwa dirinya sama dengan orang lain dan menganggap semua orang memiliki tingkatan yang sederajat, akan merasa bahwa dirinya sama berharganya dengan orang lain sehingga individu dapat lebih menghargai

dirinya sendiri. Sedangkan individu yang menganggap dirinya tidak sama atau lebih rendah akan menganggap dirinya kecil dan merasa tidak layak dan cenderung memiliki gejala ketidakmampuan lain. (Shepard,1979:140). Individu yang seringkali menganggap dirinya berbeda akan sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. Dirinya cenderung lebih memilih mengelompokkan bahkan menyendiri yang menimbulkan rengangnya hubungan sosial yang ada yang juga menciptakan pembatas akan dirinya dan orang lain sehingga akan sulit orang lain untuk mendekatinya yang juga akan mempengaruhi penerimaan diri karena pembatas yang dibuat sendiri.

7. Tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun

Dia tidak mengharapkan orang lain untuk menolak dia terlepas dari bagaimana ia berperilaku. Ini tidak berarti bahwa ia memiliki gagasan bahwa orang lain akan menerima dia setiap saat. Contoh individu yang memiliki perasaan ingin ditolak orang lain akan mengharapkan dirinya dibenci orang lain, perasaan ini yang akan menimbulkan dirinya menghindari situasi sosial sehingga individu akan cenderung menutup dirinya, terlebih jika individu terus menghindar akan menjadikan individu sulit untuk mengerti dirinya sendiri. Ini berarti hanya bahwa ia tidak mengharapkan orang lain untuk menolak dia tanpa pandang bulu, apakah dia memberi mereka alasan untuk menolaknya atau tidak (Sheere 1949:170).

8. Tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain

Dia tidak menganggap dirinya sebagai benar-benar berbeda dari orang lain, yaitu, dia tidak menganggap dirinya sebagai "aneh" dan umumnya abnormal pada reaksi nya. Ini berarti individu tidak merasa sebagai orang yang menyimpang dan berbeda dengan orang lain. Contoh perasaan bahwa dirinya berbeda atau dibedakan oleh orang lain akan membuat individu merasa bahwa dirinya aneh sehingga individu akan cenderung memberikan respon negatif pada semua hal sehingga kenyataan akan perasaan negative muncul karena respon yang muncul pada dirinya. Sehingga mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan tidak merasa bahwa ia akan ditolak oleh orang lain (Sheere 1949:170)

9. Tidak malu atau sadar diri

Dia tidak malu dan sadar diri. Sadar diri yang digunakan di sini bukan berarti kesadaran nilai-nilai sendiri, motivasi, pengaruh perilakunya pada orang lain, dll. Sebaliknya dari kesadaran diri ini tercerahkan, item yang mengacu untuk kesadaran diri yang menghasilkan rasa malu dan penghambatan dalam hubungan sosial Artinya individu lebih mempunyai orientasi keluar sehingga mampu menuntun langkahnya untuk dapat bersosialisasi dan menoloing sesama tanpa melihat atau mengutamakan dirinya (Sheere 1949:170). Mei (1983) menyebutkan membebaskan diri dari hambatan sosial dapat memungkinkan individu lebih menerima diri sendiri (Bernard, 2013:120)

3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Hurlock mengungkapkan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri (Hurlock, 1979:434-436), antara lain:

1. Pemahaman Diri

Pemahaman diri merupakan persepsi terhadap gambaran mengenai dirinya sendiri yang asli tanpa kebohongan, diri yang apa adanya. Pemahaman dan penerimaan diri berhubungan erat. Semakin baik ia memahami tentang dirinya semakin baik pula ia dapat menerima dirinya, begitu pula sebaliknya. Kurangnya pemahaman diri dapat mengarahkan pada ketidak seimbangan antara konsep diri yang idel dan gambaran tentang diri sendiri yang ia terima melalui kontak sosial, yang membentuk konsep dasar diri.

2. Harapan yang Realistik

Ketika seseorang dapat menentukan harapannya yang disesuaikan dengan ukuran pemahaman dan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai tujuannya yang realistik, maka harapan itu akan lebih mudah untuk ia capai, dan ketika harapan yang diinginkan bisa dicapainya hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal penting dalam penerimaan diri.

3. Tidak Adanya Hambatan di Dalam Lingkungan

Ketidakmampuan seseorang dalam memperoleh tujuan realistic dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengatasi hambatan di lingkungannya, dimana harusnya orang tersebut dapat mencapai harapan yang realistic tetapi karna adanya hambatan dari lingkungan sehingga dirinya tak dapat mencapainya, biasanya disebabkan karna adanya diskriminasi (ras, gender, kepercayaan, suku, budaya). Jika hambatan-hambatan dari lingkungan dapat di hilangkan maka individu akan dapat mencapai tujuan realistik yang pastinya akan berdampak pada penerimaan dirinya.

4. Sikap-Sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Seseorang yang mendapatkan sikap yang positif atau perlakuan baik dari masyarakat akan lebih dapat menerima dirinya lebih baik, begitupun sebaliknya apabila orang tersebut tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan maka individu akan sulit menerima dirinya sendiri.

5. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Tekanan yang terus menerus diterima individu yang terjadi dilingkungan rumah, sekolah, kerja, semakin lama akan membuat kondisi emosinya tidak baik yang akan mengakibatkan gangguan yang berat. Kondisi-kondisi seperti ini memberikan sumbangan bagi penilaian terhadap lingkungan sosial yang menjadi dasar dari evaluasi diri dan terhadap penerimaan diri.

6. Pengaruh Keberhasilan

Pengaruh kegagalan dapat mengarah kepada penolakan diri, dan pengaruh kesuksesan dapat mengarah kepada penerimaan diri. Kegagalan yang seringkali dirasakan seseorang akan membuat kesuksesan diartikan lebih bermakna walaupun jumlah kegagalan lebih banyak dari pada kesuksesannya.

7. Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Seseorang yang mengidentifikasikan dirinya dengan orang-orang yang menyesuaikan diri dengan baik dapat mengembangkan sikap yang positif terhadap hidup dan berperilaku yang mengarah kepada penilaian dan penerimaan diri yang baik.

8. Perspektif Diri

Seseorang yang dapat melihat dirinya dengan benar akan mengerti akan dirinya sendiri, dimana gambaran terhadap diri akan menentukan terhadap penerimaan diri.

9. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Inti dari konsep diri yang menentukan penyesuaian diri seseorang di masa depan berawal dari masa kanak-kanak, dimana pola asuh sangat penting dalam menentukan penerimaan dirinya yang dilihat dari bagaimana cara pandang anak terhadap pengasuhan yang diberikan oleh orang tuanya.

10. Konsep Diri yang Stabil

Konsep diri yang stabil merupakan cara seseorang melihat dirinya dengan cara yang sama sepanjang waktu. Konsep diri yang baik mengarah kepada penerimaan diri, sedangkan konsep diri yang buruk mengarah kepada penolakan diri. Jika seseorang mengembangkan kebiasaan untuk menerima dirinya, maka hal itu akan menguatkan konsep diri yang baik sehingga penerimaan diri akan menjadi suatu kebiasaan bagi individu tersebut (Hurlock, 1979:434-436).

4. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Dalam agama Islam seseorang sangat dianjurkan untuk memiliki penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri dalam Islam juga bisa disebut dengan rela atau “ridho” dalam bahasa arab. Rela atau ridho sendiri memiliki arti senang, suka cita, atau puas dalam menerima segala sesuatu yang diberikan oleh Allah.

Seseorang yang memiliki dasar keimanan yang mantap akan memiliki jiwa yang ridha menerima apapun yang terjadi pada diri mereka. Jiwa mereka puas atas bagian dari Allah, atas agama dari Allah, atas ketentuan-ketentuan yang mengatur hidup dan kehidupan, dan atas segala sesuatu yang diberikan-Nya kepada mereka. Seperti yang terdapat pada ayat Q.S Al-Mujadilah:22 yang berbunyi:

لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا
 ءَابَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ

بِرُوحٍ مِّنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ
وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ٢٢

Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. Mereka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya. Dan dimasukan-Nya mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Allah ridha terhadap mereka, dan merekapun merasa puas terhadap (limpahan rahmat)-Nya. Mereka itulah golongan Allah. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya hizbullah itu adalah golongan yang beruntung

Dalam pandangan diatas ridha merupakan menerima segala sesuatu dari Allah dengan puas dan mensyukuri apa yang dimiliki akan menjadikan jiwa seseorang sehat dan merasa kebahagiaan. Sementara itu jika jiwa menolak keadaan atau bahkan sekedar tidak menyukainya dengan hanya melihat sisi negatif dari hal tersebut maka akan menjadikan jiwa kecewa, jengkel, sedih, marah, dan kebahagiaanpun terganggu.

C. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Cemas adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Cemas juga diartikan sebagai suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati, 2010: 46).

Taylor menyebutkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif individu mengenai ketegangan mental tentang suatu yang mengelisahkan sebagai respon atau reaksi umum dari ketidak berdayaan individu mengatasi suatu masalah. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologi (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi). (Taylor 1953:285)

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Segala bentuk keadaan yang mengancam kesejahteraan seseorang dapat menimbulkan kecemasan seperti konflik, frustrasi, ancaman terhadap fisik dan harga diri, serta tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan (Atkinson, 1996: 212).

Menurut Nevid kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lainnya. (Nevid, 2005:84)

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan yang muncul dalam diri individu seperti rasa takut, khawatir, atau tidak percaya pada lingkungan sekitarnya. (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010: 141)

Hurlock mendefinisikan kecemasan adalah situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Hurlock, 1990:61)

Sobur menjelaskan kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan tidak menyenangkan dan mengancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam (Sobur, 2003:345).

Dari beberapa pendapat yang telah diungkapkan beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif seseorang, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak

jantung meningkat) dan psikologi (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi). (Taylor 1953, Kusumawati, 2010, Atkinson, 1996)

2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan masa depan mengandung sebuah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegeliasahan akan perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang (Zaleski, 1996:165).

Zaleski (1996) mengasumsikan apabila kecemasan menghadapi masa depan sudah ditimbul pada diri individu yang dapat memengaruhi kognisi, sikap dan perilakunya, hal tersebut mengarah pada dua tindakan, yaitu (1) secara langsung mengurangi kecemasan tersebut karena merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan (2) mengintervensi kondisi lingkungan dan mengubahnya untuk sesuai dengan masa depan yang diinginkan dari pada mengantisipasinya (Zaleski, 1996:169).

Zaleski (1996) mengemukakan pada tingkat kognitif, kecemasan menghadapi masa depan dapat mengarah pada (1) penurunan harapan individu terhadap hasil positif dari tindakannya, sehingga mengurangi kemungkinan keberhasilan (2) perhatian penuh pada kondisi dan situasi saat ini, sehingga membatasi hal-hal yang bersifat sementara. Pada tingkat perilaku, kecemasan menghadapi masa depan dapat mengarah pada (1) penantian pasif terhadap apa yang dapat terjadi, (2) menarik diri dari kegiatan yang beresiko, terbuka dan konstruktif, (3) selalu melakukan hal-hal secara rutin dan menggunakan

metode yang sama dalam menghadapi situasi yang terjadi di dalam kehidupan, (4) melakukan aktivitas pencegahan dari pada mengambil resiko untuk meningkatkan kesempatan yang ada, (5) menggunakan *regressive-type defense mechanisms* yang berbeda, seperti *accusation*, *rationalization*, atau *repression* agar dapat mengurangi perasaan negatif dan (6) menggunakan hubungan sosial untuk membantu menjamin masa depannya. (Zaleski, 1996:169).

3. Aspek-aspek Kecemasan

Seseorang dikatakan cemas atau mengalami kecemasan akan menunjukkan ciri-ciri kecemasan atau tanda-tanda yang bisa dilihat secara fisik atau psikologis. Taylor 1953 mengatakan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi yang lain selain emosi datar, maka gejala atau bentuk timbulnya kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Fisologis

Fisiologis yaitu reaksi tubuh terutama organ – organ yang diasuh oleh syaraf otonom simpatik seperti jantung, peredaran darah, kelenjar, pupil mata, dan system sekresi. Dengan meningkatkan emosi atau perasaan cemas, satu atau lebih organ – organ tersebut akan meningkatkan fungsinya sehingga dapat dijumpai meningkatkan detak jantung dalam memompa darah, sering buang air atau sekresi yang berlebihan. Dalam situasi ini kadang – kadang individu mengalami rasa

sakit yang berlebihan dengan orang yang meningkat fungsinya secara tidak wajar (Atkinson, 1996: 248). Hal ini serupa dengan pendapat Sarason yang mengatakan bahwa kecemasan dapat menimbulkan respon fisiologis yang meliputi peningkatan *galvanic* respon kulit & denyut jantung, pusing, mual, perasaan panik (Cassady & Johnson, 2002: 271).

b. Psikologis

Psikologis yaitu reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, misalnya adanya perasaan tegang, bingung atau perasaan tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian dan adanya gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti (Atkinson, 1996: 248). Senada dengan hal itu Martaniah juga menjelaskan kecemasan menimbulkan reaksi psikologi yaitu merasa tertekan, menjadi sangat waspada karena takut akan bahaya, sulit rileks dan juga sulit merasa enak dalam segala situasi (Martaniah 2001:43)

4. Faktor-Faktor Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. (Adler & Rodman, 2011:145)

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terluang lagi pada masa

mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi tes.

b Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. (Adler & Rodman, 2011:145)

Adler dan Rodman memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

1. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat.

Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial. (Adler & Rodman, 2011:148)

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan adalah satu penyakit yang muncul dalam diri seseorang dan tersebar diantara manusia. Dalam ajaran islam kecemasan juga bisa dikatakan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati. Bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan pada firman-Nya.

Kecemasan sering kali membuat kehidupan seseorang menjadi tidak lagi merasakan kenyamanan dan kenikmatan, serta membuat individu menjadi gelisah. Dalam islam, ketakutan, kegelisahan dan kekhawatiran atau hati yang tidak tenang dikarenakan individu tersebut tidak dekat dengan Allah, individu tersebut tidak menjalankan segala perintah Allah dengan baik, oleh karena itu membuat syaitan dengan menghasut hati manusia.

Jika ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam al-qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya sebagaimana tertera dalam QS. Al-Baqoroh:286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir"

Dari ayat diatas dapat difahami bahwa sebenarnya manusia atau umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan yang dimiliki masing-masing individu, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri.

D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan menghadapi masa depan

Kecemasan menghadapi masa depan pada penelitian ini dihubungkan dengan dukungan sosial karena dukungan sosial memberikan manfaat bagi penerimanya antara lain dalam memperkuat dan meningkatkan perasaan harga dirinya, memberikan informasi yang relevan terhadap permasalahan yang tengah dihadapi serta alternatif penyelesaiannya, memberikan nasehat ataupun bimbingan, yang berfungsi bagi diri individu dalam melakukan aktifitas sosialnya, dan juga memberikan dorongan bagi individu untuk dapat mengambil keputusan serta memberikan keyakinan bahwa masalah yang sedang dihadapi dapat terselesaikan (Cohen dan Syme,1985) Selanjutnya menurut Cutona dukungan sosial adalah sebuah hubungan yang terbentuk melalui persepsi individu bahwa individu merasa dicintai, dihargai, disayang, serta ikatan saling membantu antar

individu yang membutuhkan atau sedang mengalami permasalahan kehidupan. (Cutrona, 1987:349)

Penyandang disabilitas yang hanya melihat dan memikirkan dirinya dari kecacatan atau kekurangannya hanya akan memiliki gambaran yang negatif pada diri sendiri. Hal ini karena penyandang disabilitas merasa berbeda dengan orang lain yang akan menjadikan dirinya membenci diri sendiri dan tidak mempunyai kepercayaan akan perasaan dan sikapnya sendiri (Hurlock 1974: 435). Akan tetapi berbeda halnya dengan penderita yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi karena penderita akan mampu untuk memperkuat atau menaikkan perasaan harga dirinya yang diperoleh dari dukungan yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial yang diperoleh dapat berupa saran-saran untuk mencari jalan kesembuhan, kehangatan, perhatian, empati, semangat dan motivasi serta bantuan materi dan alat kesehatan yang diperlukan. Melalui dukungan sosial tersebut penderita akan dapat mengurangi tekanan psikologis yang diakibatkan oleh permasalahannya (Brehm dan Kassin, 1990). Ketika penyandang disabilitas mampu untuk mengurangi tekanan psikologis yang diakibatkan dari kekurangan yang dimiliki maka penyandang disabilitas akan lebih mampu untuk dapat menerima dirinya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Ani marni & Rudy Yuniawati (2015) yang menyatakan bahwa salah satu factor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah dukugan sosial.

Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain seperti dari keluarga, teman dan significant others, dimana dukungan itu benar-benar ada atau tidak ada ketika individu ini sedang membutuhkannya (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley 1988:30) Bantuan ini diberikan dengan tujuan agar peyandang disabilitas merasa diperhatikan, disayang dan menimbulkan sikap menerima keadaan dirinya dengan perasaan senang dan apa adanya, seperti yang diungkapkan oleh Chaplin menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah sikap terhadap dirinya, dimana dirinya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas diri serta bakat-bakat yang dimiliki, serta memahami akan keterbatasan-keterbatasan diri (Chaplin, 2004:190).

Hurlock mengemukakan jika individu diterima secara positif oleh orang lain, individu itu akan cenderung untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lebih menerima diri sendiri sehingga mengurangi kecemasan. Selain itu mereka menginginkan penghargaan pada diri mereka, sehingga penerimaan dirinya semakin kuat, mengetahui bahwa mereka dihargai oleh orang lain, merupakan faktor psikologis yang penting dalam membantu mereka menjalani kehidupan (Hurlock, 1979:434)

E. Pengaruh Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan masa depan mengandung sebuah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegeliasahan akan perubahan yang tidak

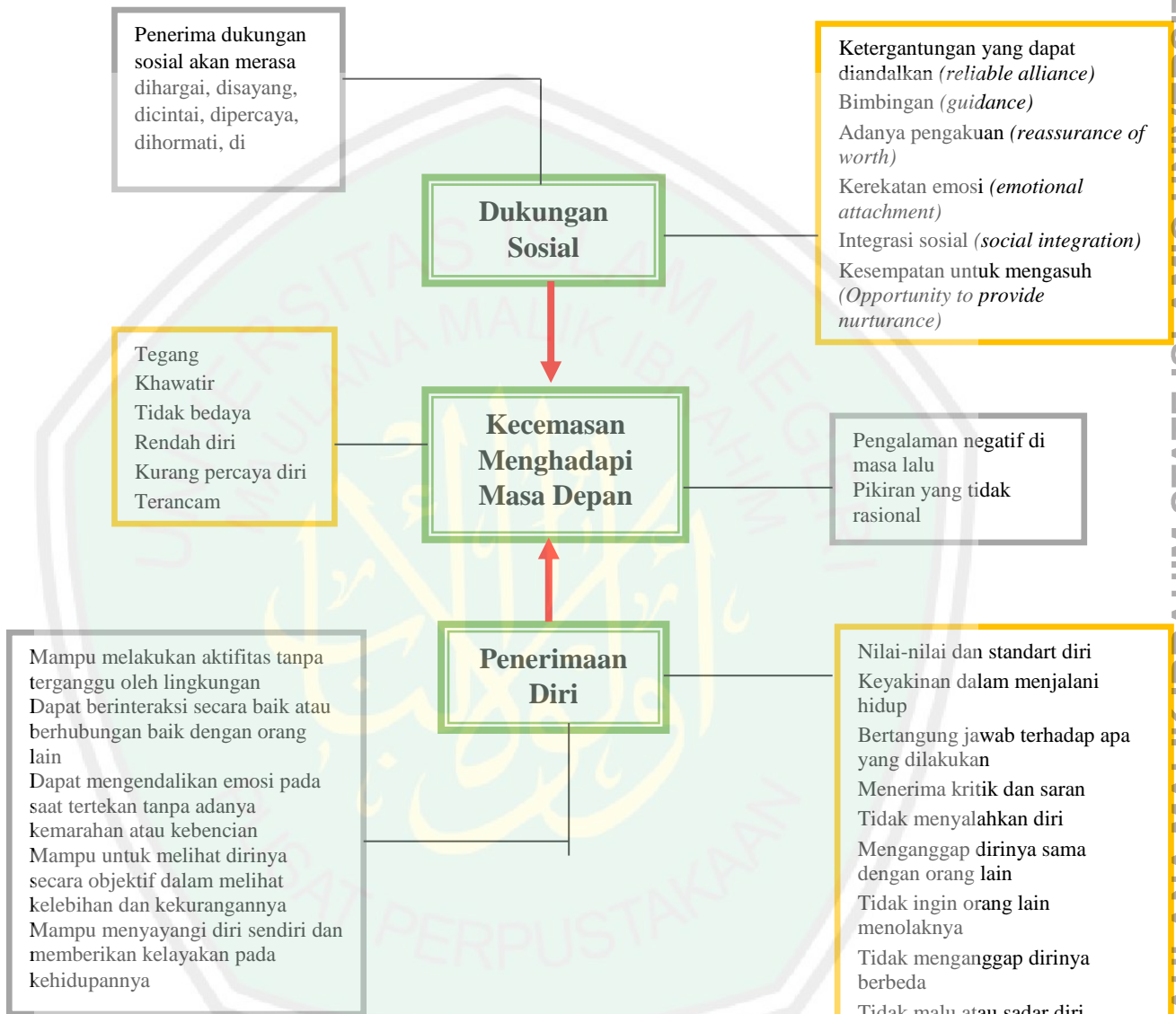
diinginkan di masa depan pada diri seseorang (Zaleski, 1996:165). Kecemasan pada penyandang disabilitas tidak akan terjadi dan dapat diminimalisir apabila penyandang disabilitas dapat memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi, sehingga masing-masing mereka sadar dan menerima kondisinya. Hal ini dikarenakan penyandang disabilitas merasa bahwa dirinya berbeda dari yang lain dan merasa dirinya tidak bisa melakukan melakukan sesuatu hal seperti kebanyakan orang lain. Hal ini menjadikan mereka tidak dapat menerima keadaan dirinya, terlebih lagi adanya ketidakpastidan dalam menghadapi kehidupan di masa mendatang, apakah mereka mampu hidup layak dan mampu menjalani kehidupan di tengah-tengah masyarakat.

Zaleski (1996) mengungkapkan bahwa masa depan adalah sebuah tempat perencanaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan merealisasikannya, namun seorang individu tidak dapat meyakini apakah tujuannya akan tercapai atau tidak sehingga menimbulkan kecemasan. (Zaleski, 1996:167). Dalam hal ini individu disabilitas kurang dapat menyakinkan dirinya sehingga timbul kecemasan, akan tetapi apabila individu mampu untuk dapat mengelola diri dan mampu sepenuhnya untuk menerima diri sendiri, individu akan lebih bisa menjalani kehidupan yang lebih baik tanpa dibayangi oleh perasaan cemas seperti yang di ungkapkan oleh Jersild mengemukakan bahwa seseorang yang menerima dirinya adalah seseorang yang mampu untuk menghormati dirinya serta dapat hidup nyaman dan dapat memberikan kelayakan bagi hidupnya, ia mampu mengenali harapan, keinginan,

rasa takut, permusuhan-permusuhannya dan menerima kecenderungan-kecenderungan emosinya bukan dalam arti puas dengan diri sendiri tetapi memiliki kebebasan untuk menyadari sifat perasaan-perasaan (Jersild, 1978:104)

Menurut Allport menyebutkan orang yang memiliki penerimaan diri adalah (1) Mampu melakukan aktifitas tanpa terganggu oleh lingkungan (2) Dapat berinteraksi secara baik atau berhubungan baik dengan orang lain (3) Dapat mengendalikan emosi pada saat tertekan tanpa adanya kemarahan atau kebencian (3) Mampu untuk melihat dirinya secara objektif dalam melihat kelebihan dan kekurangannya (4) Mampu menyayangi diri sendiri dan memberikan kelayakan pada kehidupannya (Hjelle dan Ziegler, 1992:254-255) dari pendapat Allport dapat di atas dapat diasumsikan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dari pada individu yang memiliki penerimaan diri rendah

F. Kerangka Berpikir



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan asumsi awal yang dibuat oleh peneliti melalui hasil uji untuk dilakukan pengecekan terhadap variabel-variabel (Sudjana,2005:219). Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang, serta terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi mahasiswa disabilitas (tuna netra). Dapat diartikan bahwa semakin tinggi nilai dukungan sosial, maka semakin rendah nilai kecemasan menghadapi masa depan begitupula sebaliknya, semakin rendah nilai dukungan sosial, maka semakin tinggi nilai kecemasan menghadapi masa depan.

Selanjutnya Hipotesis kedua adalah terdapat pengaruh penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang, serta terdapat hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa disabilitas (tuna netra). Dapat diartikan bahwa semakin tinggi nilai penerimaan diri, maka semakin rendah nilai kecemasan menghadapi masa depan begitupula sebaliknya, semakin rendah nilai penerimaan diri, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi masa depan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimen dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dimana peneliti melakukan analisisnya dengan menekankan pada data-data numerik (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauhmana variabel yang satu berkaitan atau berhubungan dengan variabel yang lain, serta mengetahui korelasi yang terjadi pada setiap variabel apakah berkorelasi positif atau negatif atau bahkan tidak berkorelasi. (Azwar, 2007:9)

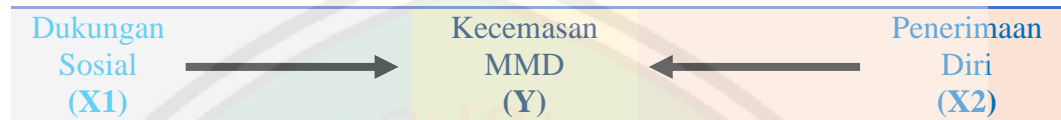
B. Identifikasi Varibel Penelitian

Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dipenelitian ini ditandai dengan simbol “X”. Sedangkan variabel terikat (*dependent variabel*) adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini ditandai dengan simbol “Y”. (Sugiyono 2009, 15-19)

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah

- 1) Dukungan sosial sebagai variabel bebas (*independent variable*) (X1)

- 2) Penerimaan diri sebagai variabel bebas (*independent variable*) (X2)
- 3) Kecemasan menghadapi masa depan sebagai variabel terikat (*dependent variabel*) (Y)



3.1 Skema Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang akan dirumuskan berdasarkan pada indikator-indikator variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007:74) Definisi operasional dari setiap variable peneliti adalah sebagai berikut :

1) Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan yang terjadi karena hubungan interpersonal, yang mana individu meyakini ada seseorang yang dapat diandalkan, berbentuk bimbingan, pengakuan positif, kedekatan emosional, integrasi sosial, dan kesempatan untuk mengasuh, sehingga individu merasa dicintai dan diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam hubungan komunikasi dan kewajiban saling *feedback* (Smet 1994, Weiss 1974, King, 2010)

2) **Penerimaan Diri**

Penerimaan diri yaitu yang pertama nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi lingkungan luar, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritik dan saran seobjektif mungkin, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak malu atau rendah diri (Denmark, 1973, Sheree,1979, Berger,1952).

3) **Kecemasan**

Kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif seseorang, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologi (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi). (Taylor 1953, Kusumawati, 2010, Atkinson, 1996)

D. Populasi dan Sampel

1) Populasi Penelitian

Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari subjek penelitian (Arikunto, 2013:173). Sedangkan Sugiyono menjelaskan populasi sebagai

bagian yang digeneralisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang telah ditetapkan berdasarkan kuantitas dan karakteristik yang ingin dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan paparan di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa disabilitas (Tuna Netra) yang sedang menempuh kuliah di Malang dengan jumlah 17 orang.

Tabel 3.1 Data Populasi

No	Universitas	Jumlah
1	Universitas Brawijaya Malang	10 Mahasiswa/i
2	Universitas Negeri Malang	7 Mahasiswa/i

2) Sample Penelitian

Sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi yang telah di tentukan sebelumnya. (Sugiyono, 2011;81) senada dengan pendapat tersebut Arikunto menjelaskan bahwa sample adalah sebagian atau wakil dari keseluruhan jumlah populasi yang diteliti (Arikunto, 2013:174)

Sampel yang dipilih dalam penelitian ini harus memiliki ciri-ciri sebagai berikut, yang pertama disabilitas (tuna netra), yang kedua mahasiswa dan yang ketiga berdomisili di Malang atau bisa dikatakan mahasiswa disabilitas (tuna netra) di kota Malang

Penetapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis metode *Sampling Jenuh*. Teknik sampling ini di beri nama sampling jenuh karena menggunakan keseluruhan subjek atau objek yang diteliti sebagai sample. (Sugiyono, 2011,;82). Yakni 17

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2017 sampai 13 Juni 2017 dan penelitian ini dilaksanakan di berbagai tempat khususnya di rumah tinggal responden seperti kos, kontrakan serta dalam kampus Universitas Brawijaya Malang dan Universitas Negeri Malang. Adanya perbedaan yang beragam pada tempat penelitian ini karena:

1. Mempertimbangkan keadaan responden yang tuna netra
2. Berbagai macam kesibukan yang berbeda-beda
3. Responden sulit untuk dikumpulkan dalam satu tempat

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data mengenai variable-variabel diperoleh. Pengumpulan data ini merupakan langkah yang penting karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian (Arikunto, 2006:149). Dalam metode penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Metode Observasi

Metode observasi merupakan suatu kegiatan peneliti dalam rangka mengumpulkan data berdasarkan dengan permasalahan-permasalahan peneliti yang dilakukan secara langsung dilapangan. Hadi menjelaskan bahwa observasi

observasi merupakan suatu proses yang kompleks, proses yang tersusun dari berbagai proses biologis maupun psikologis. (Hadi, 2016:188). Peneliti datang secara langsung meninjau objek penelitian dan mencatat informasi-informasi yang didapat dari observasi yang digunakan sebagai penunjang penyelesaian dari pernyataan-pertanyaan yang ada dalam rumusan masalah.

2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil (Sugiyono, 2011:137)

3. Skala

Secara umum skala bias disebut dengan angket atau kuisisioner, kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah skala psikologi. “Skala psikologi adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologi” (Azwar, 2005:1). Dan skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa angket sebagai alat untuk

mengumpulkan data, yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang dibuat untuk memperoleh jawaban dari responden.

Agar dapat dianalisis secara kuantitatif, maka jawaban yang diberikan oleh responden diberi nilai/ skor interval dengan metode Likert. Sehingga untuk alternatif jawaban pada skala tersebut yaitu meliputi sangat sesuai (SS); sesuai (S); tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam skala tersebut ada dua tipe pernyataan yaitu favourable (pertanyaan yang memihak objek penelitian) dan unfavourable (pernyataan yang tidak memihak objek penelitian). Dan bobot penilaian untuk pernyataan favourable yaitu SS=4; S=3; TS=2; STS=1 dan skor untuk pernyataan unfavourable yaitu SS=1; S=2; TS=3; STS=4. Format respon ini digunakan karena skala dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan mengukur tentang keadaan diri subjek sendiri. Sehingga dalam merespon aitem, subjek akan menimbang sejauh manakah isi pertanyaan merupakan gambaran mengenai keadaan dirinya (Azwar, 2013:44). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *cronbach's alpha* dengan program SPSS 20.00 for windows.

Tabel 3.2 blue prinan Model Skala Likert

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
	Skor	Skor
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2
Sangat Sesuai (SS)	4	1

G. Teknik Pengambilan Data (Kuisisioner)

Terdapat tiga teknik yang bisa digunakan dalam pengambilan data dalam penelitian ini, yang pertama adalah dengan dibacakan, yang kedua adalah dengan memberikannya dengan huruf braille dan yang ketiga dengan software khusus yang biasa digunakan oleh penyandang (tuna netra). Cara yang digunakan oleh peneliti dalam pengambilan data melalui pemberian angket pada responden dengan cara membacakan pernyataan-pernyataan yang telah dibuat oleh peneliti lalu dijawab oleh responden.

H. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga variable yang diukur yaitu dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan, sehingga penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala dukungan sosial, skala penerimaan diri dan skala kecemasan menghadapi masa depan dengan menggunakan model skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Masing-masing skala dalam penelitian ini secara rinci akan di uraikan sebagai berikut :

1. Kisi-kisi Dukungan Sosial

Dalam pengukuran tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas (tuna netra), peneliti menggunakan adaptasi skala SPS (*Social Provisions Scale*) yang dibuat oleh Weiss. Adapun blueprint skala dukungan sosial terdapat dalam Tabel dibawah ini :

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Weiss

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Ketertgantungan yang dapat diandalkan (<i>reliable alliance</i>)	Meyakini bahwa ada orang lain yang dapat membantu penyelesaian masalah	1, 28	10, 18	4
Bimbingan (<i>guidance</i>)	Memiliki seseorang yang dapat memberikan nasehat atau informasi	12, 16	3, 19	4
Adanya pengakuan (<i>reassurance of worth</i>)	Mendapatkan pengakuan dari orang lain atas kompetensi, keterampilan dan nilai yang dimiliki	13, 20	6, 9	4
Kerekatan emosi (<i>emotional attachment</i>)	Merasa dekat secara emosional dengan orang lain	11, 17	2, 21	4
Integrasi sosial (<i>social integration</i>)	Memiliki perasaan menjadi bagian kelompok dengan minat yang sama	5, 8	14, 22	4
Kesempatan untuk mengasuh (<i>Opportunity to provide nurturance</i>)	Merasa dibutuhkan oleh orang lain	4, 7,	15, 24	
Total				24

Skala Dukungan Sosial yang diujikan terdiri atas 24 aitem.

Selanjutnya untuk menginterpretasikan skor responden, peneliti menentukan

empat kategori jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), Sesuai (S), Sesuai (TS) Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2. Kisi-kisi Penerimaan Diri

Dalam pengukuran tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas (tuna netra), peneliti menggunakan adaptasi skala milik Berger;s yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sheree. Adapun blueprint skala penerimaan diri terdapat dalam Tabel dibawah ini :

Tabel 3.4 *Blueprint* Penerimaan Diri Berger

Aspek	Indikator	Aitem		Bobot (%)
		F	UF	
Nilai-nilai dan standart diri	Berprilaku berdasarkan nilai dan standar diri yang dimiliki Tidak menyesal atas pilihan yang diambil	1	11, 22	11,11%
Keyakinan dalam menjalani hidup	Memiliki keyakinan dan kapasitas dalam mengatasi masalah Percaya akan kemampuan yang dimiliki	2, 23	14	11,11%
Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan	Bertanggung jawab atas pilihan ambil Menerima konsekuensi akibat dari prilaku	20, 27	4	11,11%
Menerima kritik dan saran	Mampu untuk menerima kritika dan saran	12	16, 21	11,11%
Tidak menyalahkan diri	Tidak menyalahkan diri atas perasaan yang dimiliki		13, 8, 19	11,11%
Menganggap dirinya sama dengan orang lain	Menganggap dirinya mempunyai posisi yang sama dengan orang lain	7, 18, 15		11,11%
Tidak ingin orang	Tidak mengharapkan orang lain	17	6, 25	11,11%

lain menolaknya	untuk menolaknya			
Tidak menganggap dirinya berbeda	Tidak menganggap dirinya sebagai orang yang abnormal	5	9, 26	11,11%
Tidak malu atau sadar diri	Tidak memiliki sikap malu yang menghambat dirinya dalam bersosialisasi	3, 24	10,	11,11%
Total			27	100%

Skala Penerimaan Diri yang diujikan terdiri atas 27 aitem. Selanjutnya untuk menginterpretasikan skor responden, peneliti menentukan empat kategori jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), Sesuai (S), Sesuai (TS) Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

3. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Dalam pengukuran tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dimiliki oleh mahasiswa disabilitas (tuna netra), peneliti menggunakan adaptasi skala milik Zaleski yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Taylor. Adapun blueprint skala Kecemasan menghadapi masa depan terdapat dalam Tabel dibawah ini :

Tabel 3.5 Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Aspek	Indikator	Aitem		Bobot (%)
		F	UF	
Psikologi	Tegang	8		5,55%
	Khawatir	5, 6, 4, 12		22,22%
	Tidak bedaya	3, 7, 11, 17		22,22%
	Rendah diri	10		5,55%
	Kurang percaya diri	2	1, 9, 13, 14	27,75%
	Terancam	15, 16, 18		16,65%
Total		14	4	100%

Skala Kecemasan Menghadapi yang diujikan terdiri atas 18 aitem. Selanjutnya untuk menginterpretasikan skor responden, peneliti menentukan empat kategori jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), Sesuai (S), Sesuai (TS) Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

I. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketakuratan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Instrumen penelitian dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila pengukurannya menghasikan data sesuai dengan data yang dimaksud dalam pengukurannya. Atau memberikan gambaran dari variable yang diukur (Azwar, 2014:8)

Dari estimasinya yang disesuaikan dengan sifat dan fungsi setiap tes, tipe validitas pada umumnya digolongkan menjadi tiga kategori diantaranya yaitu validitas isi (*content validity*), validitas konstruks (*construct validity*), validitas berdasarkan kriteria (*criteria-related validity*) (Azwar 2014:41-50)

- 1) Validitas isi (*content validity*) adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi skala dengan analisa rasional atau lewat professional judgment. Dari validitas ini akan diketahui sejauhmana aitem-aitem yang akan diteliti mencakup keseluruhan sasaran yang hendak diukur, atau sejauh mana isi tes mencerminkan attribute yang akan diukur.

- 2) Validitas konstruk (*construck validity*) adalah tipe validity yang mengukur sejauh mana tes mengungkapkan suatu konstruk teoritik yang hendak di ukur.
- 3) Validitas berdasarkan kriteria (*crieterian-related validity*) adalah validitas berdasarkan kriteria tertentu yang dapat dijadikan dasar pengujian dari hasil sebuah alat ukur.

Skala dukungan sosial, skala penerimaan diri dan skala kecemasan menghadapi masa depan merupakan skala yang sudah terstandar dan sudah melalui uji validitas. Namun, perlu dilakukan uji validitas ulang dikarenakan ketiga skala tersebut telah di modifikasi oleh peneliti. Adapun validitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu validitas isi dengan cara menggunakan *blueprint* ketiga skala, yaitu melakukan analisis rasional yang melibatkan pihak yang mumpuni (*professional judgment*) dalam bidang ini

Untuk mengukur keabsahan validitas aitem maka peneliti menggunakan rumus korelasi product moment dari pearson untuk menghitung besarnya koefisien korelasi antara dua variable. Adapun rumus korelasi *product moment* sebagai berikut

Rumus Validitas
$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$

Keterangan:

r_{xy}	: Koefisien Korelasi Product Moment
N	: Jumlah subjek yang diteliti
\sum_x	: Jumlah skor aitem variable
\sum_y	: Jumlah skor aitem variable
\sum_{xy}	: Jumlah perkalian skor aitem
\sum_{x^2}	: Jumlah kuadrat skor aitem
\sum_{y^2}	: Jumlah kuadrat skor total

Adapun koefisien validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,30. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 akan dianggap valid. Tetapi apabila jumlah aitem yang lolos ternyata tidak menukupi dari jumlah yang diinginkan, secara otomatis standart akan di turunkan dari batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 sehingga aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2014:149) Dengan demikian aitem yang memiliki r_{xy} dibawah 0,25 akan dinyatakan gugur. Uji keabsahan aitem ini dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS versi 20,00 for windows*.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun istilah *reliabilitas* mempunyai berbagai nama seperti konsistensi, teterandalan, keterpercayaan, kestabilan, kejegan, dan sebagainya, namun gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2014:7).

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 memiliki arti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang mendekati angka memiliki arti semakin rendah reabilitasnya (Azwar, 2013:33)

Untuk mengetahui reabilitas dari tiap alat ukur, maka penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach*. Penggunaan rumus ini dikarenakan skor yang dihasilkan dari instrument penelitian menggunakan rentangan skala 1-4, bukan dengan hasil 1 dan 0 melainkan berupa rentangan (Arikunto, 2006:196). Adapun rumus alpha cronbach sebagai berikut :

Rumus Alpha Cronbach

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum a_b^2}{a_t^2} \right)$$

Keterangan

r_{11} = Reabilitas Instrument

K = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum a_b^2$ = Jumlah Variasi Butir

$\sum \sigma_t^2$ = Variasi total

Adapun perhitungan reliabilitas dengan menggunakan rumus diatas dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS versi 20,00 for Windows*.

J. Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis dalam penelitian ini menggunakan pengolahan statistic dengan bantuan *Microsoft Excel for Windows versi 2007 dan SPSS for Windows versi IBM 20,00*. Adapun langkah-langkah analisa data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menghitung *Mean*

Mean dipeoleh dari jumlah seluruh nilai dan membaginya dengan jumlah individu (Hadi, 2016:324). Berikut rumus untuk mencari *Mean* :

Mean
$M = \frac{\sum x}{N}$

Keterangan

M : *Mean*

X : Jumlah Nilai

N : Jumlah Individu

2. Menghitung Standart Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui maka langkah selanjutnya mencari nilai standart deviasi (SD). Untuk lebih jelas rumus mencari standart deviasi sebagai berikut ini:

Standart Deviasi

$$\sigma = \frac{1}{6}(i_{max} + i_{min})$$

Keterangan :

σ = rerata standart Deviasi

i_{max} = Skor Maksimal Aitem

i_{min} = Skor Minimal Aitem

3. Pengkategorian

Setelah menemukan *Mean* dan standart deviasi langkah selanjutnya adalah pengkategorian. Kategori adalah mengelompokan masing masing subjek dengan tingkatan tertentu sesuai dengan norma yang berlaku. Untuk menentukan kategori digunakan klasifikasi sebagai berikut :

Tabel 3.6 Pengkategorian

No	Kategori	Norma
1.	Tinggi	$X > M + 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
3.	Rendah	$X < M - 1SD$

4. Analisis Prosentase

Teknik analisis data prosentase yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui data hasil kuisisioner pengaruh dukungan sosial dengan penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

Analisis Prosentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P : angka prosentase

- F : frekuensi yang sedang dicari persentasenya
N : jumlah frekuensi atau banyaknya individu

5. Analisis Korelasi

Sesuai dengan tujuan dari penelitian, Uji korelasi dimaksudkan untuk melihat hubungan dari hasil pengukuran atau dua variabel yang diteliti, untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X1 (dukungan sosial) dengan variabel Y (Kecemasan menghadapi masa depan) dan mengetahui derajat hubungan antara variabel X2 (Penerimaan Diri) dengan Y (Kecemasan menghadapi masa depan) maka dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa regresi dengan bantuan program *Microsoft Excel for Windows* dan *IBM SPSS versi 20.00 for Windows*

K. Kelemahan dan Kelebihan dalam Penelitian

1. Kelemahan

Dalam penelitian ini memiliki kelemahan yaitu kuisioner atau angket dibacakan oleh peneliti kepada subjek dengan alasan keterbatasan fisik sehingga tidak dapat membaca secara langsung. Selain itu tidak menggunakan braille dengan alasan tidak semua subjek bisa membaca menggunakan huruf sehingga mengurangi tingkat keobjektifan subjek dalam mengisi kuisioner yang dipergunakan didalamnya. Waktu yang cukup lama karena subjek tidak bisa dikumpulkan dalam satu ruangan dan langsung diberikan instrumen penelitian.

2. Kelebihan

Dalam penelitian ini memiliki kelebihan yaitu pemberian pertanyaan pada subjek yang tidak langsung beruntun, akan tetapi disela-sela pemberian pertanyaan terdapat obrolan ringan yang berguna untuk dapat membangun kepercayaan atau *rapport* sehingga pengisian angket dijawab dengan sejujurnya dan sebenar-benarnya. Subjek dapat meminta diulang pernyataan yang diberikan secara bebas, pengisian tidak dibatasi oleh waktu sehingga mengisi dengan keadaan santai dan tidak terburu-buru. Lebih mendetail dan fokus karna pemberian instrumen dilakukan satu-persatu.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Pusat Studi dan Layanan Disabilitas Universitas Brawijaya (PSLD UB) adalah sebuah lembaga yang berfungsi sebagai pusat penelitian tentang isu-isu disabilitas dan pemberian layanan bagi penyandang disabilitas di Universitas Brawijaya. PSLD UB didirikan pada 19 Maret 2012. Hal ini dilatar belakangi oleh keadaan dimana tidak adanya akses perguruan tinggi untuk penyandang disabilitas, padahal hak pendidikan non-diskriminatif bagi penyandang disabilitas dilindungi oleh Undang-Undang dan Konvensi Internasional.

Akibat terbatasnya akses pendidikan ke perguruan tinggi bagi penyandang disabilitas, maka kurang dari satu persen penyandang disabilitas mempunyai ijazah S1. Di Indonesia, model pendidikan bagi penyandang disabilitas masih secara segregatif yaitu dengan memberikan pendidikan secara khusus melalui sekolah luar biasa atau sekolah asrama. Model seperti ini memisahkan para difabel dengan non-difabel di lingkungan yang berbeda, sehingga setelah selesai masa studi para penyandang disabilitas masih kurang siap untuk membaaur dengan lingkungan.

Akses menuju perguruan tinggi juga sulit ditembus oleh para penyandang disabilitas karena adanya persyaratan untuk masuk perguruan tinggi yang berbunyi “tidak memiliki cacat tubuh”. Hal ini juga terjadi di Universitas Brawijaya yang sebelumnya tidak ada sarana prasarana yang bisa diakses oleh para penyandang disabilitas.

Selain di Universitas Negeri Brawijaya Malang yang mempunyai lembaga inklusi di dalamnya yaitu PSLD, Universitas Negeri Malang juga memiliki tempat bagi penyandang disabilitas walaupun belum bisa dikatakan sebagai kampus inklusi, karna masih berupa UKM (unit kegiatan mahasiswa) yaitu *Study Center and Service of Disability (SCSD)*. SCSD ini dibentuk guna untuk membantu mahasiswa berkebutuhan khusus dalam pembelajaran, SCSD merekrut mahasiswa yang berminat membantu, mendampingi mahasiswa dalam perkuliahan. Baik sebagai penerjemah dalam bahasa isyarat, maupun membantu menjelaskan materi yang diberikan dosen.

Selain di lingkungan UB dan UM lokasi penelitian mengambil data secara *fleksible* menyesuaikan kesediaan responden, mengingat responden memiliki disabilitas (tuna netra) maka peneliti mendatangi satu persatu lokasi mahasiswa disabilitas tersebut.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Peneliti

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 sampai 13 Juni 2017, yang bertempat di lingkungan Universitas Negeri Brawijaya Malang, Universitas

Negeri Malang, kos dan kontrakan subjek yang diteliti. Lokasi yang berbeda-beda menjadi tempat pelaksanaan penelitian karena peneliti menyesuaikan kesediaan subjek dan mempertimbangkan kondisi subjek yang tuna netra. Sehingga waktu dan tempat dikatakan *fleksibel* menyesuaikan keadaan.

3. Jumlah Subjek Penelitian beserta Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan kepada mahasiswa disabilitas (tunda netra) ini sebanyak 17 mahasiswa, yang jumlahnya terbagi menjadi dua, 10 orang mahasiswa disabilitas (tuna netra) universitas Brawijaya Malang, dan 7 orang mahasiswa Universitas Negeri Malang dengan berbagai jurusan, latar belakang dan kebiasaan yang berbeda-beda.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Reliabilitas dan Validitas

(a) Hasil Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *alpha chronbach*. Dalam menghitung reliabilitas ketiga skala dalam penelitian menggunakan bantuan program *Microshoft Excel for windows* dan *IBM SPS versi 20.00 for windows*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program tersebut, maka diketahui koefisien alpha pada masing masing skala sebagai berikut:

Tabel 4.1 Reliabilitas Dukungan Sosial, Penerimaan Diri dan Kecemasan MMD

Skala	N Aitem Valid	Alpha	Keterangan
Dukungan Sosial	22	0,920	Reliabel
Penerimaan Diri	21	0,928	Reliabel
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	14	0,931	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reabilitas pada skala dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan diatas, diketahui nilai alpha mendekati 1,00 dengan demikian dapat dikatakan bahwa skala dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan layak untuk dijadikan sebagai instrument penelitian.

(b) Hasil Uji Validitas

1) Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil analisis data dari 24 aitem pada skala dukungan sosial dengan bantuan *Microshoft Excel for windows dan IBM SPSS versi 20,00 for windows*, diperoleh 2 aitem gugur karena aitem memiliki daya beda dibawah 0,30 sedangkan sisanya yang mencapai koefisien korelasi diatas 0,30 yakni berkisar 0,342 – 0,796 dengan jumlah 22 aitem dianggap valid, dengan kata lain terdapat 22 aitem valid dan 2 aitem gugur. Berikut adalah rincian aitem valid dan aitem gugur dari skala dukungan sosial

Tabel 4.2 Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Ketertgantungan yang dapat diandalkan (<i>reliable alliance</i>)	1, 10, 18, 28		4
2	Bimbingan (<i>guidance</i>)	3, 12, 16	19	4
3	Adanya pengakuan (<i>reassurance of worth</i>)	6, 9, 13, 20		4
4	Kerekatan emosi (<i>emotional attachment</i>)	2, 11, 17, 21		4
5	Integrasi sosial (<i>social integration</i>)	5, 8, 14, 22		4
6	Kesempatan untuk mengasuh (<i>Opportunity to provide nurturance</i>)	4, 7, 24	15	4
Total		22	2	24

2) Skala Penerimaan Diri

Berdasarkan hasil analisis data dari 27 aitem pada skala penerimaan diri dengan bantuan *Microshoft Excel for windows* dan *IBM SPSS versi 20,00 for windows*, diperoleh 6 aitem gugur karena aitem memiliki daya beda dibawah 0,30 sedangkan sisanya yang mencapai koefisien korelasi diatas 0,30 yakni berkisar 0,364 – 0,754 dengan jumlah 21 aitem dianggap valid, dengan kata lain terdapat 21 aitem valid dan 6 aitem gugur. Berikut adalah rincian aitem valid dan aitem gugur dari skala penerimaan diri

Tabel 4.3 Aitem Valid dan Aitem Gugur Penerimaan Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Nilai-nilai dan standart diri	1, 11	22	3
2	Keyakinan dalam menjalani hidup	2, 23, 14		3
3	Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan	4, 20, 27		3
4	Menerima kritik dan saran	16, 21	12	3
5	Tidak menyalahkan diri	8, 13, 19		3
6	Menganggap dirinya sama dengan orang lain	7, 15	18	3
7	Tidak ingin orang lain menolaknya	6, 25	17	3
8	Tidak menganggap dirinya berbeda	9, 26	5	3
9	Tidak malu atau sadar diri	10, 24	3	3
Total		21	6	27

3) Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Berdasarkan hasil analisis data dari 18 aitem pada skala kecemasan menghadapi masa depan dengan bantuan *Microshoft Excel for windows* dan *IBM SPSS versi 20,00 for windows*, diperoleh 4 aitem gugur karena aitem memiliki daya beda dibawah 0,30 sedangkan sisanya yang mencapai koefisien korelasi diatas 0,30 yakni berkisar 0,454 – 0,841 dengan jumlah 14 aitem dianggap valid, dengan kata lain terdapat 14 aitem valid dan 4 aitem gugur. Berikut adalah rincian aitem valid dan aitem gugur dari skala kecemasan menghadapi masa depan:

Tabel 4.4 Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
Psikologi	Tegang	8		1
	Khawatir	5, 6, 4	12	4
	Tidak bedaya	3, 7, 11, 17		4
	Rendah diri	10		1
	Kurang percaya diri	2, 14	1, 9, 13	5
	Terancam	15, 16, 18		3
Total		14	4	18

2. Uji Asumsi

(a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik (statistik inferensial). Berdasarkan uji normalitas yang menggunakan program *Microsoft Excel for windows* dan *IBM SPSS versi 20,00 for windows* dengan menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov Smirnov Test* menyatakan bahwa data pengukuran variable dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,381 dan variable dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,886 serta variable kecemasan menghadapi masa depan sebesar 0,568 dengan demikian ketiga variable tersebut dapat dikatakan memiliki distribusi normal karna memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Berikut Tabel ringkasan hasil uji normalitas skala dukungan sosial, skala penerimaan diri dan skala kecemasan menghadapi masa depan pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-S Z	P	Keterangan
Dukungan Sosial	0,909	0,381	Normal
Penerimaan Diri	0,583	0,886	Normal
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	0,786	0,568	Normal

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa populasi dari aspek dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan sudah cukup berdistribusi dengan baik atau normal, dalam artian populasi pada aspek-aspek tersebut sudah cukup mewakili untuk pengujian selanjutnya dengan menggunakan statistik parametik.

(b) Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang bersangkutan memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Berdasarkan uji linieritas yang menggunakan program *Microshoft Excel for windows* dan *IBM SPS versi 20,00 for windows* dengan melihat nilai signifikansi pada *deviation from linearity* menyatakan bahwa data pengukuran seluruh variable linier dengan memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* antara variable dukungan sosial dan penerimaan diri yakni sebesar 0,261 dan nilai signifikansi pada linearity sebesar 0,038. Nilai signifikansi pada *deviation from linierity* $> 0,05$ sedangkan nilai signifikansi pada *linierity* $< 0,05$ dengan demikian kedua data tersebut normal.

Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial dan Kecemasan MMD

Model	F	P	Keterangan
Linearity	9.280	0,038 (p < 0,05)	Linear
<i>Deviation from linearity</i>	0.261	0,261 (p > 0,05)	Linear

Sedangkan nilai signifikansi *deviation from linearity* antara variable penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan yakni sebesar 0,027 dan nilai signifikansi pada linearity sebesar 0,002 Nilai signifikansi pada *deviation from linearity* < 0,05 sedangkan nilai signifikansi pada linearity < 0,05

Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas Variabel Penerimaan Diri dan Kecemasan MMD

Model	F	P	Keterangan
Linearity	424,182	0,002 (p < 0,05)	Linier
<i>Deviation from linearity</i>	36,058	0,027 (p < 0,05)	Tidak Linear

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah di tulis oleh peneliti. Dalam penelitian ini antara lain:

(a) Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) di Malang

Berikut adalah paparan hasil analisis deskriptif pada data skala dukungan sosial :

Tabel 4.8 Uji Analisa Deskriptif Dukungan sosial

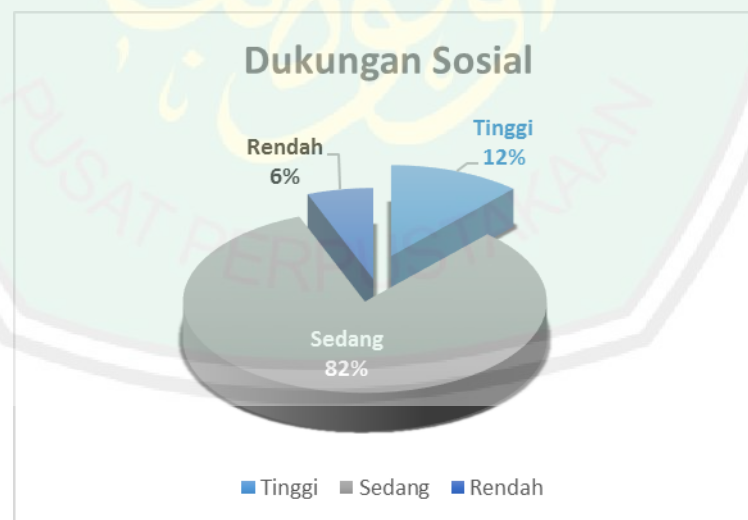
Variabel	N	Min	Max	Sum	Mean	S. Deviasi
Dukungan sosial	17	55	88	1142	67.1765	7.40131

Adapun hasil kategori dari data dukungan sosial sebagai berikut:

Tabel 4.9 Kategorisasi dukungan sosial

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Dukungan Sosial	Tinggi	2	11,76%
	Sedang	14	82,35%
	Rendah	1	5,88%

Hasil analisa deskripsi terhadap dukungan sosial didapatkan skor total rata-rata (mean) sebesar 67,17 dan dibulatkan menjadi 67 dengan memiliki standart deviasi 7,40131. Dari hasil analisa data dapat dikategorikan terdapat 2 orang dengan tingkat dukungan sosial tinggi (11.76%). 14 orang dengan tingkat dukungan sosial sedang (82,35%) dan 1 orang dengan tingkat dukungan sosial rendah (5.88%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa disabilitas (tuna netra) memiliki tingkat dukungan sosial sedang.



Gambar 4.1 Diagram dukungan sosial

(b) Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) di Malang

Berikut adalah paparan hasil analisis deskriptif pada data skala penerimaan diri:

Tabel 4.10 Uji Analisa Deskriptif Penerimaan Diri

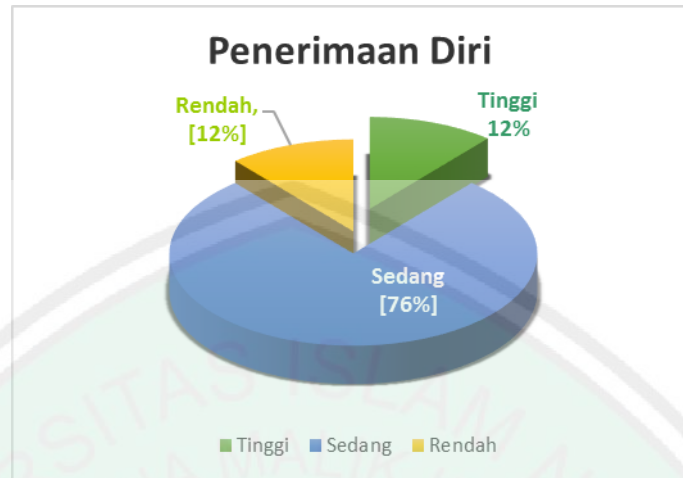
Variabel	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviasi
Penerimaan Diri	17	50	84	989	62	8.44837

Adapun Hasil kategori dari data penerimaan diri sebagai berikut:

Tabel 4.11 Kategorisasi penerimaan diri

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Penerimaan Diri	Tinggi	2	11.76%
	Sedang	13	76.47%
	Rendah	2	11.76%

Hasil analisa deskripsi terhadap penerimaan diri didapatkan skor total rata-rata (mean) sebesar 62 dengan memiliki standart deviasi 8.44837. Dari hasil analisa data dapat dikategorikan terdapat 2 orang dengan tingkat penerimaan diri tinggi (11.76%). 13 orang dengan tingkat penerimaan diri sedang (76.47%) dan 2 orang dengan tingkat penerimaan diri rendah (11.76%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa disabilitas (tuna netra) memiliki tingkat penerimaan diri sedang.



Gambar 4.2 Diagram Penerimaan Diri

(c) Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra)

Berikut adalah paparan hasil analisis deskriptif pada data skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan:

Tabel 4.12 Uji Analisa Deskriptif Kecemasan Menghadapi Masa Depan

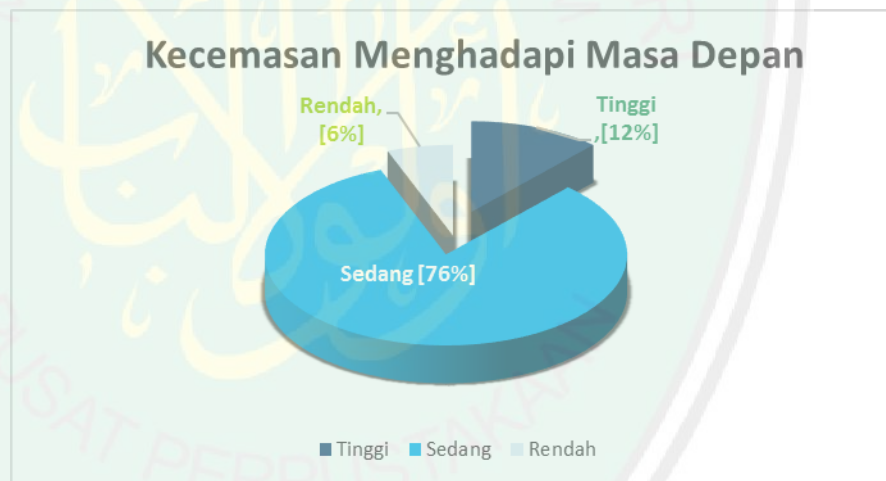
Variabel	N	Min	Max	Sum	Mean	S. Deviasi
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	17	15	46	562	33.05	7.478892

Adapun Hasil kategori dari data Kecemasan Menghadapi Masa Depan sebagai berikut:

Tabel 4.13 Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	Tinggi	2	11,76%
	Sedang	14	82,35%
	Rendah	1	5.88%

Hasil analisa deskripsi terhadap penerimaan diri didapatkan skor total rata-rata (mean) sebesar 33.05 dengan memiliki standart deviasi 7.478892. Dari hasil analisa data dapat dikategorikan terdapat 2 orang dengan tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan tinggi (11.76%). 14 orang dengan tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan sedang (76.47%) dan 1 orang dengan tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan rendah (5.88%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa disabilitas (tuna netra) memiliki tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan sedang.



Gambar 4.3 Diagram Kecemasan Menghadapi Masa Depan

(d) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan MMD pada Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) di Malang

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisa regresi sederhana dan data diolah dengan metode statistic dengan bantuan

program *IBM SPSS versi 20.00 for Windows*. Rangkaian analisis regresi tunggal secara sederhana dalam menguji hipotesis, untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel di bawah ini

Tabel 4.14 ringkasan analisis regresi x1 dan y

Hubungan antar variabel	R_{xy}	R^2	p
Dukungan Sosial dan Kecemasan MMD	0,512	0,262	0,036

Berdasarkan hasil data analisis regresi hubungan antara variable dukungan sosial dan Kecemasan MMD diperoleh R^2 sebesar 0,262 Artinya, pengaruh variable dukungan sosial terhadap penerimaan diri berkontribusi sebesar 26,2% maka dari itu hasil uji regresi diatas menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri. Secara prosentase pengaruh dari dukungan sosial terbilang cukup karna mencapai 26.6% dan sisa prosentase selebihnya dipengaruhi oleh variable-variabel yang lain. Selanjutnya nilai korelasi antara variable dukungan sosial dan variable penerimaan diri memiliki nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,512. Selain itu variable dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri dengan nilai signifikansi sebesar 0,036, nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan nilai 0.05 dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima

(e) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri pada Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) di Malang

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisa regresi sederhana dan data diolah dengan metode statistic dengan bantuan program *IBM SPSS versi 20.00 for Windows*. Rangkaian analisis regresi tunggal secara sederhana dalam menguji hipotesis, untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel di bawah ini

Tabel 4.15 ringkasan analisis regresi x2 dan y

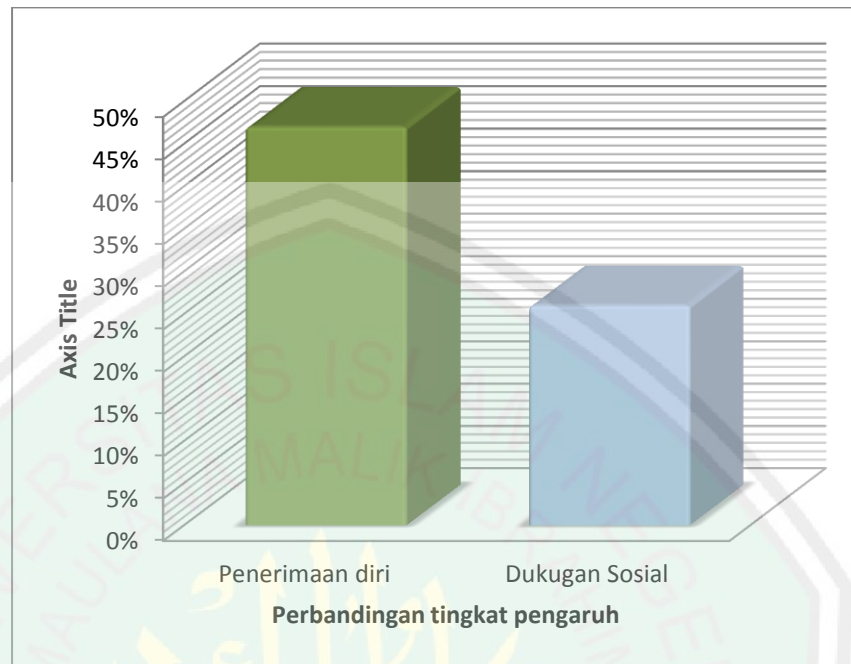
Hubungan antar variabel	R_{xy}	R^2	P
Penerimaan Diri dan Kecemasan MMD	0,688	0,474	0,002

Berdasarkan hasil data analisis regresi hubungan antara variable Penerimaan diri dan Kecemasan MMD diperoleh R^2 sebesar 0,474 Artinya, pengaruh variable penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan berkontribusi sebesar 47,4% maka dari itu hasil uji regresi diatas menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Secara prosentase pengaruh dari penerimaan diri terbilang sangat tinggi karna mencapai 47,4% dan sisa prosentase selebihnya dipengaruhi oleh variable-variabel yang lain. Selanjutnya nilai korelasi antara variable penerimaan diri dan variable kecemasan menghadapi masa depan memiliki nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,688. Selain itu variable penerimaan diri juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai signifikansi sebesar 0,002, nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan nilai 0,05 dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

(f) Perbandingan Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Dari hasil uji regresi diketahui bahwa dukungan sosial mempunyai nilai koefisien korelasi sebesar 0.262 terhadap kecemasan menghadapi masa depan yang artinya koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa depan dikatakan cukup karna memiliki kontribusi sebesar 26,2% sedangkan pada hasil uji regresi antara penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,474 yang artinya koefisien korelasi antara penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan dikatakan kuat karna memiliki kontribusi terhadap kecemasan sebesar 47,4. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa penerimaan diri lebih dominan mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan bila dibandingkan dengan dukungan sosial karena memiliki pengaruh sebesar 47% sedangkan dukungan sosial sebesar 26% yang berarti faktor internal yaitu penerimaan diri lebih kuat dibandingkan dengan faktor eksternal yaitu dukungan sosial.

C. Pembahasan

1. Pengambilan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara yaitu membacakan kuisioner yang telah disiapkan kepada responden, kemudian dijawab oleh responden, sehingga dapat dikatakan data yang diperoleh sedikit kurang

objektif dibandingkan dengan mengisi sendiri. akan tetapi peneliti meminimalisir kemungkinan kurangnya objektivitas itu dengan membentuk raport yang baik pada subjek yang diteliti yaitu tidak dengan membacakan terus menerus tapi dengan berkomunikasi dan juga membentuk good raport akan tetapi hal ini akan menjadi susah apabila peneliti tidak dapat menjalin komunikasi yang baik oleh sebab itu peneliti harus mempertimbangkan teknik atau cara lain yaitu dengan braille atau dengan software khusus yang digunakan untuk tuna netra.

2. Tingkat Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian yang telah diulas dalam bab sebelumnya, tingkat dukungan sosial ini menggunakan kategori tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada kategori tinggi memiliki prosentase dukungan sosial sebesar 11,76% dengan frekuensi sebanyak 2 orang, subjek yang berada pada kategori sedang memiliki prosentase dukungan sosial sebesar 82,35% dengan frekuensi sebanyak 14 orang, sedangkan subjek yang berada pada kategori rendah memiliki prosentase dukungan sosial sebesar 5,88% dengan frekuensi sebanyak 1 orang.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang, secara keseluruhan memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Artinya mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang dinilai memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup baik. Di karenakan fasilitas dan sarana bagi penyandang disabilitas terpenuhi seperti lembaga atau instansi yang menyediakan jalur khusus bagi penyandang disabilitas, selain itu tidak hanya pada factor materi dukungan diberikan melainkan dari kebutuhan sosial seperti adanya voluntir-volunter yang disediakan untuk mendampingi mahasiswa disabilitas yang membutuhkannya untuk diantar dan juga ditemani. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat dukungan sosial yang diberikan pada mahasiswa disabilitas cukup baik.

Setiap orang memiliki tingkat dukungan sosial yang berbeda-beda antara satu dan yang lainnya, dikarenakan memiliki perbedaan dalam memperoleh dukungan sosial. Cutrona menyebutkan setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan (1) Potensi penerima dukungan, Seseorang tidak mungkin dapat menerima dukungan seperti apa yang diharapkannya jika dia tidak pernah bersosial, tidak pernah menolong orang lain serta tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dirinya perlu diberikan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu assertive untuk meminta bantuan kepada orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain. (2) Potensi penyedia dukungan,

seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan terkadang tidak memiliki apa yang dibutuhkan oleh orang lain, atau penyedia dukungan sedang mengalami stres ataupun hambatan sehingga tidak memikirkan orang lain ataupun tidak sadar bahwa orang lain sedang membutuhkannya. Sarafino menyatakan bahwa kebutuhan, kemampuan sumber dukungan sosial mengalami perubahan sepanjang hidup seseorang, keluarga merupakan lingkungan pertama individu dalam proses sosialisasinya. (3) Komposisi dan struktur jaringan sosial, jaringan sosial yang dimaksud adalah hubungan yang dimiliki individu dengan keluarga ataupun lingkungan sosial disekitar. Hubungan ini memiliki variasi yang berbeda beda dalam ukuran (jumlah orang yang sering berinteraksi dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu berinteraksi dengan orang-orang), komposisi (apakah orang tersebut keluarga, teman, rekan dan sebagainya), dan kedekatan hubungan. Dalam hal ini lingkungan sangat berperan dalam pemberian dukungan sosial kepada mahasiswa penyandang disabilitas (tuna netra) karena akan akan membentuk kepribadian individu. (Sarafino, 1990:12)

Dukungan dari orang-orang sekitar sangat penting diperoleh disabilitas dalam mengikuti maupun menjalani kegiatannya, dengan kekurangan adanya dukungan dari lingkungan sekitar individu yang mengalami disabilitas dapat menimbulkan beberapa kesulitan seperti kesulitan berinteraksi dengan orang lain maupun mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Pemerolehan tingkat dukungan dari lingkungan yang rendah akan memberikan berbagai hambatan dalam proses aktifitas yang sedang dijalani. Kurangnya dukungan yang diterima dari lingkungan dikhawatirkan dapat berakibat pada menurunnya kepercayaan diri, dan semangat, bahkan lebih jauh dari itu dapat berakibat pada stres.

Sarafino mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya sehingga individu yang menerimanya akan merasa dirinya berharga, percaya diri, dan merasa bernilai (Sarafino, 2011:81). Dukungan yang dimaksudkan akan sangat berguna ketika individu mengalami stres akibat berbagai masalah yang dialami, seperti tuntutan tugas yang berat, baik tugasnya sebagai mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah maupun penyelesaian masalah yang biasa dialami disabilitas.

3. Tingkat Penerimaan Diri

Dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian yang telah diulas dalam bab sebelumnya. Tingkat penerimaan diri ini menggunakan kategori, tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada tingkat kategori penerimaan diri tinggi memiliki prosentase sebesar 11,76% dengan frekuensi sebanyak 1 orang, subjek yang berada pada tingkat kategori penerimaan diri

sedang memiliki prosentase sebesar 76,47% dengan frekuensi sebesar 13 orang, sedangkan subjek yang berada pada kategori penerimaan diri rendah memiliki prosentase sebesar 11,76% dengan frekuensi sebanyak 2 orang.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang secara keseluruhan memiliki tingkat penerimaan diri sedang. Artinya mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang dinilai memiliki kemampuan yang cukup baik dalam penerimaan dirinya. Adanya pengaruh terhadap ketegangan pada aspek diri sendiri mengenai kondisi yang dialami membuat diri individu merasa kurang nyaman. Akan tetapi bersamaan dengan hal itu dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap disabilitas dirasa memiliki pengaruh yang cukup baik, sehingga mahasiswa disabilitas juga dinilai memiliki penerimaan diri yang cukup baik dengan mempertimbangkan kondisi disabilitas yang dialami.

Chaplin menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah sikap terhadap dirinya, dimana dirinya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas diri serta bakat-bakat yang dimiliki, serta memahami akan keterbatasan-keterbatasan diri (Chaplin, 2004:190). Individu yang mampu menerima dirinya tanpa kecewa atau keluhan apapun adalah orang yang sehat. Bahkan individu tersebut tidak pernah berpikir berlebihan tentang hal itu (keadaan dirinya)

Individu yang memiliki penerimaan dirinya sejatinya tidak hanya mampu menerima keadaan dirinya tanpa keluhan atau rasa kecewa akan pandangan fisik semata. Tetapi individu tersebut mampu menerima keadaan disekitarnya, juga berbagai keadaan sosial yang berada disekitarnya. Individu tersebut dapat secara optimal berkembang di lingkungannya dan menumbuhkan potensi-potensi yang ada pada dirinya.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat penerimaan diri seseorang salah satunya adalah dukungan keluarga. Dalam penelitian Gambaran Penerimaan Diri pada penderita Psoriasis (Izzati & Waluya, 2012) menunjukkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang lebih baik adalah subjek yang mendapatkan dukungan sosial dari anggota keluarga dalam menghadapi penyakit psoriasisnya, Sehingga subjek berusaha untuk tetap bertahan dengan kondisinya yang dialami. Subjek juga memiliki pemahaman yang baik mengenai dirinya serta ia mampu untuk dapat membangun harapan akan kesembuhan dan lebih optimis melihat masa depan.

Hal ini akan serupa dengan penyandang disabilitas, individu yang memiliki dukungan sosial akan lebih mudah mengembangkan pemahaman diri. Karena orang-orang disekitar individu mampu memberikan persepsi positif dan hal tersebut dapat mendorong individu untuk dapat mengembangkan persepsi tentang dirinya, tanpa disertai perasaan rendah diri. Bahkan individu juga akan dapat optimis untuk dapat menghadapi masa

depan. Hal seperti ini menjadi bukti bahwa penerimaan diri yang positif, dapat memberikan pengaruh yang positif pula pada harapan dan optimis diri.

4. Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil sesuai dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian yang telah diulas dalam bab sebelumnya, tingkat kecemasan menghadapi masa depan ini menggunakan kategori tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada kategori tinggi memiliki prosentase kecemasan sebesar 11,76% dengan frekuensi sebanyak 2 orang, subjek yang berada pada kategori sedang memiliki prosentase kecemasan sebesar 82,35% dengan frekuensi sebanyak 14 orang, sedangkan subjek yang berada pada kategori rendah memiliki prosentase kecemasan sebesar 5,88% dengan frekuensi sebanyak 1 orang.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang secara keseluruhan memiliki tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada kategori sedang. Artinya mahasiswa disabilitas (tuna netra) dinilai cukup baik dalam menyikapi kecemasan yang ada pada dirinya mengingat kondisi yang dialami. Kecemasan yang timbul pada diri individu bisa dikatakan wajar karena pada penerimaan diri mahasiswa disabilitas masih dikategorikan pada penerimaan diri sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

mahasiswa masih memiliki kecemasan akan kehidupan yang nantinya dilalui karena masih belum sepenuhnya mampu untuk menerima dirinya.

Ada dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Adler & Rodman, 2011:145), apabila dilihat dari faktor pengalaman negatif pada masa lalu yakni biasanya karena faktor yang tidak mendukung dirinya dimasa lalu, yang sampai saat ini menjadi bahan pertimbangannya kedepan, seperti diremehkan, direndahkan, disepelkan yang menimbulkan perasaan rendah diri, sehingga individu akan sulit untuk dapat menatap masa depannya lebih matang. Sedangkan pada faktor pikiran yang tidak rasional yaitu biasanya karena timbulnya pikiran yang negatif tentang kemungkinan-kemungkinan buruk yang masih tidak pasti.

5. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan MMD

Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang sehingga dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang diterima. R^2 sebesar 0,262 Artinya, pengaruh variable dukungan sosial terhadap penerimaan diri berkontribusi sebesar 26,2% Secara prosentase pengaruh dari dukungan sosial terbilang cukup karna mencapai 26,2% dan sisa prosentase selebihnya

dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Selanjutnya nilai korelasi antara variable dukungan sosial dan kecemasan mmd memiliki nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,512. Selain itu variable dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri dengan nilai signifikansi sebesar 0,036, nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan nilai 0,05 dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima

Dukungan sosial dapat mengurangi ketegangan psikologis yang dirasakan oleh penyandang disabilitas, sebagai contoh Penyandang disabilitas yang hanya melihat dan memikirkan dirinya dari kecacatan atau kekurangannya hanya akan memiliki gambaran yang negatif pada diri sendiri. Akan tetapi apabila penyandang disabilitas ini mendapatkan dukungan sosial yang tepat seperti pemberian pertimbangan, nasihat, saran, dan diberikan perlakuan yang positif akan dapat meningkatkan rasa percaya diri yang dimiliki.

Dengan demikian apabila seorang mahasiswa disabilitas mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya, yaitu keluarga dan teman-teman serta dosen, maka tingkat kecemasan yang dialaminya ketika menghadapi masa-masa yang akan datang akan berkurang. Sebaliknya apabila seorang mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya tersebut, maka kecemasan

yang di alaminya ketika menghadapi batas akhir masa studinya cenderung meningkat

Ketika lingkungan sosial dapat memberikan perasaan positif bagi penyandang disabilitas. Penyandang disabilitas akan memiliki persepsi yang berbeda dari sebelumnya yang hanya berfokus pada kekurangan yang dimiliki. Pemberian pemahaman dan juga kesempatan untuk dapat berguna bagi orang lain akan meningkatkan harga diri dan percaya diri yang dimiliki penyandang disabilitas, sehingga yang pada awalnya penyandang disabilitas memiliki penerimaan diri yang kurang akibat dari disabilitas yang dimiliki akan dapat mengolah dan memahami tentang dirinya sendiri dari bantuan dari orang-orang sekitar yang dapat memberikan bantuan.

6. Pengaruh Penerimaan diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang sehingga dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang diterima.

Berdasarkan hasil analisis dengan bantuan *IBM SPSS versi 20,00 for windows* dengan model *model summary* menunjukkan hasil R^2 sebesar 0,474

yang berarti pengaruh variable penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan berkontribusi sebesar 47,4% maka dari itu hasil uji regresi diatas menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Secara prosentase pengaruh dari penerimaan diri terbilang sangat tinggi karna mencapai 47,4% dan sisa prosentase selebihnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Selanjutnya nilai korelasi antara variable penerimaan diri dan variable kecemasan menghadapi masa depan memiliki nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,688. Selain itu variable penerimaan diri juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai signifikansi sebesar 0,002, nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan nilai 0,05.

Jersild mengemukakan bahwa seseorang yang menerima dirinya adalah seseorang yang mampu untuk menghormati dirinya serta dapat hidup nyaman dan dapat memberikan kelayakan bagi hidupnya, ia mampu mengenali harapan, keinginan, rasa takut, permusuhan-permusuhannya dan menerima kecenderungan-kecenderungan emosinya bukan dalam arti puas dengan diri sendiri tetapi memiliki kebebasan untuk menyadari sifat perasaan-perasaan (Jersild, 1978:104) dari sini dapat dikatakan bahwa apabila individu mampu untuk menerima dirinya secara penuh, individu akan memahami dirinya sendiri sehingga individu mampu mengenali bagaimana diri sendiri sehingga dapat meningkatkan potensi-potensi yang ada pada dirinya.

Individu yang memahami diri akan jauh dapat mengendalikan dirinya sendiri sehingga individu dapat mengenali peluang-peluang yang diri sendiri sehingga lebih memiliki arah untuk menjalani kehidupannya lebih baik dibandingkan individu yang sulit untuk dapat menerima dirinya akan cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak aman sehingga cenderung lebih rentan menimbulkan kecemasan, karna ketidak siapan dan ketidak berdayaan individu dalam mengenali dirinya sendiri, yang menjadi salah satu titik masalah yang dapat menimbulkan kecemasan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan mengenai pengaruh dukungan sosial dengan penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

1. Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 82,35% yaitu 14 individu dari jumlah keseluruhan 17 individu, artinya dukungan sosial yang dirasa diterima oleh mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang terbilang cukup baik, karena adanya penyedia dukungan, khususnya di lingkungan universitas yang yaitu pusat studi dan layanan disabilitas dan *Study Center and Service of Disability*
2. Tingkat penerimaan diri pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 76,47% yaitu 13 individu dari jumlah keseluruhan 17 individu, artinya penerimaan diri mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang memiliki tingkat penerimaan diri yang cukup baik dengan alasan bahwa kekurangan akan kemampuan penglihatan tidak membuat dirinya jatuh dan mempunyai penerimaan diri yang rendah

3. Tingkat kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa disabilitas (tuna netra) berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 82,35% yaitu 14 individu dari jumlah keseluruhan 17 individu, artinya kecemasan mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang memiliki tingkat kecemasan yang dapat dikatakan wajar melihat kondisi yang dialami.
4. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang, artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang maka mahasiswa disabilitas (tuna netra) cenderung memiliki kecemasan menghadapi masa depan yang rendah.
5. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang, artinya semakin tinggi tingkat penerimaan diri mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang, maka mahasiswa disabilitas (tuna netra) cenderung memiliki kecemasan menghadapi masa depan yang rendah.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan penemuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa saran kepada pihak-pihak terkait, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) di Malang

Berdasarkan pada penelitian ini, diharapkan mahasiswa disabilitas (tuna netra) dapat saling membantu sehingga menerima kondisi yang dialami agar dapat meminimalisir kecemasan menghadapi masa depan yang dirasakan.

2. Bagi Lembaga

Untuk lembaga pada khususnya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan dapat memberikan fasilitas bagi penyandang disabilitas yang ingin melanjutkan jalur pendidikan di universitas seperti Universitas Negeri Brawijaya dan Universitas Negeri Malang yang telah memberikan fasilitas dan sarana untuk memberikan kesempatan bagi penyandang disabilitas untuk dapat memperoleh pendidikan yang lebih layak.

3. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar mempertimbangkan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel dan membuat desain penelitian lebih matang. Tentunya bagi penelitian selanjutnya hendaklah lebih baik dibandingkan dengan penelitian ini, lebih cermat dan teliti dalam menentukan

permasalahan dan fenomena yang terjadi di lokasi penelitian. Selain itu apabila peneliti ingin meneliti subjek tuna netra dengan menggunakan alat ukur kuisisioner sebaiknya mempertimbangkan teknik memberikan kuisisioner berupa braille atau software khusus tuna netra sebagai cara yang digunakan dalam pengambilan data.



DAFTAR PUSTAKA

- Adler, G., Rodman, G. (2011) *Understanding Human Communication*. New York: Oxford University Press
- Arikunto, S.(2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Atkinson, J.W. (1996). *Pengantar Psikologi. Cetakan ketiga*. Jakarta. Erlangga
- Azwar, S., (2014) *Reliabilitas dan Validitas* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar,S,(2007). *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 47, 778-782.
- Berger, E. M. (1955). Relationships among acceptance of self, acceptance of others, and MMPI scores. *Journal of Counseling Psychology*, 2(4), 279-284.
- Bernard, M. E. (2013). Introduction to the strength of self-acceptance: Theory, theology, and therapy. In Michael E. Bernard (Eds). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* (pp. xiii-xix). New York: Springer-Verlag.
- Brehm, S. S., Kassin, S. M (1989). *Social Psychology*, USA : Houghton Mifflin Company
- Cassady, Jerrel C & Johnson, Ronald E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology* . 27. 270 - 295.
- Ceyhan, A.A. & Ceyhan, E. (2010). *Investigation of University Students Self - acceptance and Learned Resourcefulness: A Longitudinal Study*. High Education.
- Chaplin, J P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Cutrona, C. E. & Rusell, D. W. (1994). *Peceived Parental Social Support and Academic Achievement:An Attachment Theory Perspective*. *Journal of Personality and Social Psycholog*, 66 , 369-378.

- Cutrona, C. E. & Russell, D. (1987). *The provisions of social relationships and adaptation to stress*. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.) *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37-67).
- Denmark, K. (1973). *Self-acceptance and Leader Effectiveness*. Texas A&M University.
- Dimatteo, M. R. (2004). *Social support and patient adherence to medical treatment : a meta analysis*. *Health Psychology Journal*, 23, 2, 207-218..
- Ghufron & Rini . (2011). *Teori - teori Psikologi* . Yogyakarta: AR - RUZZ MEDIA
- Gladys , A. (2010). *Hubungan Antar a Penerimaan Diri Dengan Aspirasi Perka winan Pada Perempuan Cacat Tubuh Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh*, Pasuruan. Skripsi Sarjana. Universitas Air langga, Surabaya.
- Gunarsa, S. D. (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hjelle, L. A & Zeigler, D. J. (1992). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research And Application*. Tokyo: MC Graw Hill.
- Hurlock, E. B. (1979). *Personality Development*. Second Edition. New Delhi : Mc Graw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (1974). *Personality Development*. USA: McGraw-Hill, Inc.
- Izzati, A & Waluya, O.T. (2012). *Gambaran Penerimaan Diri Pada Penderita Psoriasis*. *Jurnal Psikologi*. Vol.10 (2). 68-78.
- Jersild, Arthur. T. (1978). *The Psychology of Adolescence*. New York : Macmillan Publishing Co.
- King, A. Laura (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta : salemba Humanika.

- Kuntjoro, Z S. 2002. *Dukungan Sosial pada Lansia*. diakses Jurnal Psikologi. di akses pada tanggal 23 Agustus 2016 <http://www.e-psikologi.com/usia/160802.htm>
- Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika: Jakarta.
- Machdan. D. M., & Nurul H. (2012) *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tuna daksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan* Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 1 No. 02 , Juni 2012
- Marni, A. & Yuniawati, R (2015) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta*. Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 3, No 1, Juli 2015 ISSN : 2303-114X
- Martaniah, S . M. (2001). *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*. Yogyakarta. Andi.
- Mastuti & Aswi. (2008). *50 Kiat percaya diri*. Jakarta: PT. Buku Kita
- Nadira, A & Zarfiel, M., D., (2005). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Skripsi. Universitas Indonesia*.
- Nevid, J. F., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (7thed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Sari. J., Reza. D., & Muhammad. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Hiv Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 1, No 3 (2013)
- Sheerer, E. T. (1949). *An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases*. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 169-175

- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Ahli bahasa: Bagus Wismanto. Jakarta: PT. Grasindo Persada.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum. Dalam Lintasan Sejarah*. Cetakan II. Bandung: Pustaka Setia.
- Somantri, S. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Srimulyanti, Y.,(2013) *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Dewasa Madya*. Skripsi Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syrief Riau.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. TARSITO. Bandung.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Supratiknya. (1995). *Komunikasi Antar pribadi*. Kanisius: Yogyakarta.
- Taylor, J.A. (1953). “ *A Personality Scale of Manifest Anxiety* “. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-190.
- Taylor, S.E. (2009). *Health psychology*. New York: McGraw Hill.
- Zaleski, Z. (1996). *Future anxiety: concept, measurement and preliminary research*. *Person. Individu. Different* Vol. 21, No.2, 165-174
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The multidimensional scale of perceived social support*, *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41



LAMPIRAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile 0341-558916 Malang 65144
Website : psikologi.uin-malang.ac.id Email: fpsi@uin-malang.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN

Nama : M. Sulthon Dzul Hilmi
NIM : 13410085
Dosen Pembimbing : Drs. H. Yahya, MA
Judul Skripsi : Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) Dilihat Dari Penerimaan Diri Melalui Dukungan Sosial Di Kota Malang

No	Hari/Tanggal	Revisi	Pgraf
1	Selasa, 11 Oktober 2016	Konsultasi judul proposal skripsi dan BAB I	1
2	Selasa, 18 Oktober 2016	Konsultasi proposal skripsi BAB I, II, III	1
3	Selasa, 8 Oktober 2016	Revisi proposal skripsi BAB I, II, III	1
4	Rabu, 16 Desember 2016	ACC BAB I, II, III	1
5	Kamis, 9 Januari 2017	Seminar proposal	1
6	Selasa, 24 Januari 2017	Konsultasi BAB I	1
7	Selasa, 31 Januari 2017	Konsultasi BAB I, II	1
8	Selasa, 7 Februari 2017	Konsultasi BAB I, II	1
9	Selasa, 16 Mei 2017	Konsultasi skala penelitian	1
10	Selasa, 23 Mei 2017	Konsultasi BAB III	1
11	Rabu, 14 Juni 2017	Konsultasi BAB II, III, IV	1
12	Kamis, 15 Juni 2017	Konsultasi BAB I, II, III, IV, V	1
13	Minggu, 18 Juni 2017	ACC skripsi BAB I, II, III, IV, V	1
14	Senin, 19 Juni 2017	Konsultasi BAB I, II, III, IV, V dan ACC Naskah Publikasi	1

Mahasiswa yang bersangkutan telah mengikuti sejumlah bimbingan skripsi dan telah memenuhi SKS yang harus ditempuh sebelum mengikuti ujian skripsi.

Malang, 19 Juni 2017

Mengetahui,

Wakil Dekan Bagian Akademik



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 201312 1 002

Dosen Pembimbing

Drs. H. Yahya, MA
NIP. 19660518 199103 1 004

Lampiran 2. Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Universitas :

PETUNJUK PENGISIAN:

1. Mohon dibaca dengan cermat pada setiap pernyataan.
2. Tidak ada jawaban salah dalam setiap pernyataan di bawah ini.
3. Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan.
4. Berikut ini terdapat empat kriteria jawaban pada pernyataan di bawah ini:
 - SS : Sangat Sesuai**
 - S : Sesuai**
 - TS : Tidak Sesuai**
 - STS : Sangat Tidak Sesuai**
5. Mohon diisi semuanya jangan sampai ada yang terlewatkan atau tidak terisi pada setiap pernyataan.
6. Apabila ingin mengubah jawaban cukup coret dan menggantinya pada pilihan jawaban yang sesuai dengan jawaban

Contoh:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.		SS	S	TS	STS

7. Setiap jawaban yang telah diberikan akan dijamin kerahasiaannya.

SELAMAT MENGGISI ☺

ANGKET (1)

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Ada seseorang yang saya dapat andalkan ketika saya membutuhkan bantuan.	SS	S	TS	STS
2	Saya merasa tidak mempunyai hubungan yang akrab dengan orang lain	SS	S	TS	STS
3	Tidak ada seorangpun yang mau memberikan saran dan bimbingannya ketika saya sedang stress	SS	S	TS	STS
4	Ada orang-orang yang bergantung kepada saya untuk meminta bantuan	SS	S	TS	STS
5	Ada orang yang menikmati aktivitas sosial yang sama dengan yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
6	Orang lain tidak melihat saya sebagai seorang yang kompeten	SS	S	TS	STS
7	Saya merasa ada orang yang membutuhkan bantuan saya	SS	S	TS	STS
8	Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok orang yang mempunyai sikap dan kepercayaan yang sama seperti saya	SS	S	TS	STS
9	Saya merasa orang lain tidak menghargai kemampuan dan keahlian yang saya miliki	SS	S	TS	STS
10	Jika terjadi hal yang buruk, tidak ada seorangpun yang datang untuk membantunya	SS	S	TS	STS
11	Saya memiliki hubungan dekat yang dapat memberikan saya perasaan aman emosional dan sejahtera secara emosional	SS	S	TS	STS
12	Ada seseorang yang dapat saya ajak bicara mengenai keputusan penting dalam hidup saya	SS	S	TS	STS
13	Saya memiliki hubungan dengan orang lain yang mengakui kompetensi dan ketrampilan saya.	SS	S	TS	STS
14	Tidak ada seorangpun yang berbagi minat dan hobi dengan saya	SS	S	TS	STS
15	Tidak ada seorang pun yang benar-benar mengantungkan kesejahteraan dirinya pada saya secara emosional	SS	S	TS	STS
16	Ada orang-orang yang dapat saya percaya untuk meminta nasihat ketika saya sedang mempunyai masalah	SS	S	TS	STS
17	Saya merasa memiliki ikatan emosional yang kuat dengan	SS	S	TS	STS

	setidaknya satu orang				
18	Tidak ada seorangpun yang mau memberikan bantuan ketika saya benar-benar membutuhkannya	SS	S	TS	STS
19	Tidak ada seorangpun yang membuat saya nyaman untuk diajak bicara mengenai masalah yang saya alami	SS	S	TS	STS
20	Ada orang-orang yang menghargai bakat dan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
21	Saya merasa kurang dekat dengan orang lain	SS	S	TS	STS
22	Tidak ada seorangpun yang menyukai aktifitas yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
23	Ada orang-orang yang dapat saya andalkan dalam keadaan darurat	SS	S	TS	STS
24	Tidak ada seorangpun yang memerlukan bantuan saya	SS	S	TS	STS

ANGKET (2)

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak ragu akan kualitas diri sendiri, walaupun orang lain meragukan saya	SS	S	TS	STS
2	Saya yakin memiliki kekuatan dalam diri saya untuk mengatasi berbagai masalah	SS	S	TS	STS
3	Saya tidak segan menyapa orang lain terlebih dahulu	SS	S	TS	STS
4	Saya memiliki kecenderungan untuk menghindari masalah-masalah saya.	SS	S	TS	STS
5	Saya tidak merasa sangat normal, tetapi saya ingin merasa normal	SS	S	TS	STS
6	Saya tidak berusaha untuk bersahabat dengan orang lain karena saya pikir mereka tidak menyukai saya	SS	S	TS	STS
7	Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang mempunyai nilai sejajar dengan yang lainnya.	SS	S	TS	STS
8	Saya sering menyalahkan diri sendiri	SS	S	TS	STS
9	Saya merasa bahwa orang lain sering memberikan reaksi yang berbeda terhadap saya dibandingkan dengan reaksi normal mereka terhadap orang lain	SS	S	TS	STS
10	Saya menghindari tempat-tempat yang ramai	SS	S	TS	STS
11	Agar bisa berhubungan dan disukai orang lain, saya cenderung untuk menjadi seseorang yang diharapkan bukan menjadi diri sendiri.	SS	S	TS	STS

12	Saya dapat menerima kritikan tentang diri saya	SS	S	TS	STS
13	Saya sering terganggu oleh perasaan rendah diri.	SS	S	TS	STS
14	Saya seperti setengah tidak yakin dengan diri saya sendiri.	SS	S	TS	STS
15	Saya merasa bahwa saya sejajar dengan orang lain	SS	S	TS	STS
16	Saya tidak banyak bicara karena saya takut orang lain mengkritik dan tertawa jika saya mengatakan hal yang salah	SS	S	TS	STS
17	Saya ingin terlihat baik pada semua orang	SS	S	TS	STS
18	Saya merasa semua orang terlahir dengan keadaan yang sama	SS	S	TS	STS
19	Saya menyalahkan diri sendiri ketika terjadi hal buruk	SS	S	TS	STS
20	Saya bertanggung jawab atas tindakan yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
21	Jika ada kritik dari siapapun tentang saya, saya tidak dapat menerimanya.	SS	S	TS	STS
22	Saya hidup terlalu banyak berdasarkan standart orang lain	SS	S	TS	STS
23	Saya merasa yakin bahwa saya dapat melakukan sesuatu tentang masalah yang mungkin timbul di kemudian hari	SS	S	TS	STS
24	Saya senang berada di tengah-tengah sekumpulan orang.	SS	S	TS	STS
25	Saya takut orang lain akan kecewa jika tau diri saya yang sebenarnya	SS	S	TS	STS
26	Saya merasa berbeda dari orang lain	SS	S	TS	STS
27	Saya bersedia menerima konsekuensi atas prilaku saya	SS	S	TS	STS

ANGKET (3)

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
1	Saya percaya dimasa depan saya akan mampu memecahkan masalah saya sendiri	SS	S	TS	STS
2	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa dimasa depan saya tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya	SS	S	TS	STS
3	Saya takut bahwa masalah yang mengganggu saya sekarang akan terus ada untuk waktu yang lama	SS	S	TS	STS
4	Saya takut nantinya tidak akan dihargai dalam profesi saya	SS	S	TS	STS
5	Saya khawatir diusia tua saya, saya akan menjadi beban untuk seseorang	SS	S	TS	STS
6	Saya khawatir tentang kegagalan yang menunggu saya	SS	S	TS	STS
7	Saya takut dengan pikiran bahwa saya akan menghadapi krisis hidup atau kesulitan dimasa depan	SS	S	TS	STS
8	Saya tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan	SS	S	TS	STS
9	Saya yakin bahwa di masa depan saya akan mewujudkan	SS	S	TS	STS

	tujuan yang penting dalam hidup saya				
10	Saya khawatir bahwa saya tidak bisa memberikan yang terbaik untuk ibu, ayah dan keluarga saya	SS	S	TS	STS
11	Saya mencemaskan karir saya dimasa mendatang	SS	S	TS	STS
12	Saya selalu berfikir apakah saya bisa mendapatkan pekerjaan yang baik untuk diri saya	SS	S	TS	STS
13	Saya tidak merasa ragu menghadapi persaingan yang ketat ketika melamar pekerjaan kelak	SS	S	TS	STS
14	Dengan kemampuan saya saat ini, saya berpikir tidak perlu mengkhawatirkan pekerjaan yang akan saya dapatkan di masa depan	SS	S	TS	STS
15	Mengetahui informasi mengenai tingginya angka pengangguran di berbagai media massa membuat saya merasa tidak tenang	SS	S	TS	STS
16	Saya terganggu dengan kemungkinan kecelakaan tiba-tiba atau penyakit serius	SS	S	TS	STS
17	Aku takut ketika harus memperhitungkan keputusan dan tindakan hidup saya	SS	S	TS	STS
18	Saya takut bahwa perubahan dalam situasi ekonomi politik akan mengancam masa depan saya	SS	S	TS	STS

Lampiran 3. Skoring Aitem Dukungan Sosial

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18	20	21	22	23	24	
1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	63
4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63
5	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	70
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	65
7	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	67
9	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
10	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	79
11	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
12	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	61
13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	64
14	2	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	3	68
15	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	72
16	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	55
17	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	65

Lampiran 4. Skoring Aitem Penerimaan Diri

No	1	2	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	19	20	21	23	24	25	26	27		
1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	58	
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	63	
5	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	53	
6	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	54	
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	
8	3	4	2	3	4	1	2	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	1	3	57	
9	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	57	
10	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	69	
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	
12	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	64	
13	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	55	
14	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	75	
15	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	66	
16	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	50	
17	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	65	



Lampiran 5. Skoring Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No	2	3	4	5	6	7	8	10	11	14	15	16	17	18	
1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	36
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	15
3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	32
5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	45
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	40
7	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	30
8	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	30
9	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
10	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
11	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	39
12	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	28
13	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	36
14	1	3	3	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	2	28
15	2	1	2	1	2	2	1	3	4	2	3	2	2	2	29
16	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	39
17	4	3	3	4	2	1	4	4	4	3	4	3	3	4	46

Lampiran 6. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,912	,920	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	64,2353	49,316	,467	.	,911
DS2	64,2353	50,816	,376	.	,913
DS3	64,0588	50,684	,437	.	,911
DS4	64,6471	50,118	,483	.	,910
DS5	64,2353	49,441	,529	.	,909
DS6	64,1765	51,404	,342	.	,913
DS7	64,1765	50,779	,769	.	,906
DS8	63,9412	51,934	,421	.	,911
DS9	64,2353	51,066	,348	.	,913
DS10	63,8824	49,860	,708	.	,905
DS11	64,0000	48,125	,708	.	,904
DS12	63,8235	50,904	,517	.	,909
DS13	63,8824	50,485	,610	.	,907
DS14	63,9412	49,059	,686	.	,905
DS16	64,0588	47,809	,796	.	,902
DS17	64,1176	48,110	,682	.	,905
DS18	64,1176	48,360	,791	.	,903
DS20	64,0000	50,625	,515	.	,909
DS21	64,4706	50,265	,416	.	,912
DS22	64,0588	52,184	,518	.	,910

DS23	64,2941	50,721	,553	.	,908
DS24	64,1176	50,610	,653	.	,907

Lampiran 7. Uji Validitas Skala Penerimaan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,924	,928	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PD1	58,7059	64,471	,695	.	,918
PD2	58,7059	65,471	,584	.	,920
PD4	59,2353	66,691	,476	.	,922
PD6	58,9412	65,184	,656	.	,919
PD7	58,7647	67,691	,364	.	,924
PD8	59,2353	66,191	,439	.	,923
PD9	59,5882	63,132	,683	.	,918
PD10	59,2353	66,316	,518	.	,922
PD11	59,3529	64,118	,472	.	,924
PD13	59,3529	62,993	,622	.	,920
PD14	59,2353	63,191	,733	.	,917
PD15	58,7647	66,066	,546	.	,921
PD16	59,1176	64,860	,637	.	,919

PD19	59,0588	63,934	,576	.	,921
PD20	58,8824	66,360	,399	.	,924
PD21	58,8824	65,235	,754	.	,918
PD23	58,9412	65,684	,598	.	,920
PD24	59,0000	64,625	,647	.	,919
PD25	59,1176	64,485	,677	.	,919
PD26	59,1765	61,779	,703	.	,918
PD27	58,7059	66,221	,645	.	,920

Lampiran 8. Uji Validitas Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,929	,931	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KMMD2	30,58824	45,632	,682	,642	,925
KMMD3	30,70588	48,846	,672	,821	,924
KMMD4	30,70588	50,096	,637	,825	,925
KMMD5	30,64706	45,743	,801	,964	,919
KMMD6	30,76471	48,816	,693	,902	,923
KMMD7	30,94118	50,934	,454	,811	,930
KMMD8	30,82353	45,779	,841	,966	,918
KMMD10	30,29412	47,596	,667	,910	,924
KMMD11	30,52941	48,515	,608	,825	,926
KMMD14	30,88235	49,610	,661	,860	,924

KMMD15	30,58824	50,382	,582	,804	,926
KMMD16	30,76471	50,441	,515	,858	,928
KMMD17	30,82353	48,904	,854	,931	,920
KMMD18	30,70588	47,596	,810	,960	,920

Lampiran 9. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan_Sosi al	Penerimaan_Dir i	Kecemasan
N		17	17	17
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	67,1765	62,0000	33,0588
	Std. Deviation	7,40131	8,44837	7,47889
	Absolute	,220	,141	,191
Most Extreme Differences	Positive	,220	,141	,188
	Negative	-,143	-,085	-,191
Kolmogorov-Smirnov Z		,909	,583	,786
Asymp. Sig. (2-tailed)		,381	,886	,568

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 10.1 Uji Linieritas X1-Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KecemasanMMD * DukuganSosial		(Combined)	793.941	12	66.162	2.620	.182
	Between	Linearity	234.314	1	234.314	9.280	.038
	Groups	Deviation from Linearity	559.628	11	50.875	2.015	.261
	Within Groups		101.000	4	25.250		

Total	894,941	16			
-------	---------	----	--	--	--

Lampiran 10.2 Uji Linieritas X2-Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Penerimaan_Diri	Between Groups	(Combined)	892,941	14	63,782	63,782	,016
		Linearity	424,182	1	424,182	424,182	,002
		Deviation from Linearity	468,759	13	36,058	36,058	,027
	Within Groups	2,000	2	1,000			
	Total		894,941	16			

Lampiran 11. Uji Regresi

X1-Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.512 ^a	.262	.213	6.63640

a. Predictors: (Constant), DukunganSosial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	67.792	15.144		4.476	.000			
	Dukungan Sosial	-.517	.224	-.512	-2.307	.036	-.512	-.512	-.512

a. Dependent Variable: KecemasanMMD

X2-Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,688 ^a	,474	,439	5,60214

a. Predictors: (Constant), Penerimaan_Diri

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
(Constant)	70,845	10,368		6,833	,000			
Penerimaan_Diri	-,609	,166	-,688	-3,676	,002	-,688	-,688	-,688

a. Dependent Variable: Kecemasan

UJI KORELASI

X1 - Y

Correlations

		DukuganSosial	KecemasanMMD
DukuganSosial	Pearson Correlation	1	-,512*
	Sig. (2-tailed)		,036
	N	17	17
KecemasanMMD	Pearson Correlation	-,512*	1
	Sig. (2-tailed)	,036	
	N	17	17

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

X2 - Y

Correlations

		PenerimaanDiri	KecemasanMM D
PenerimaanDiri	Pearson Correlation	1	-.688**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	17	17
KecemasanMMD	Pearson Correlation	-.688**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	17	17

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

**KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA
DISABILITAS (TUNA NETRA) DILIHAT DARI PENERIMAAN DIRI MELALUI
DUKUNGAN SOSIAL**

M. Sulthon Dzul Hilmi

Drs. H. Yahya, MA.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email : Sudzuhi@gmail.com

Abstrak

Kondisi disabilitas membuat diri individu cenderung memiliki perasaan negatif pada diri sendiri. Salah satu factor yang dapat meringankan adalah dukungan sosial karena dukungan sosial dapat memberikan penerimanya merasa dihargai, dicintai, disayang. Sehingga dapat meningkatkan penerimaan diri. Selain itu apabila pada diri individu masih terjadi penolakan akan mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri sehingga individu akan merasa cemas dalam menghadapi masa depannya. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa depan serta mengetahui pengaruh penerimaan diri sendan kecemasan menghadapi masa depan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa disabilitas di kota Malang, yang berjumlah 17 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,512 dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,001, serta memiliki nilai koefisien R^2 sebesar 0,262 Artinya, pengaruh variable dukungan sosial terhadap penerimaan diri berkontribusi sebesar 26,2%. Selain itu penelitian ini menunjukkan penerimaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,688 dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,002, serta memiliki nilai koefisien R^2 sebesar 0,474 Artinya, pengaruh variable variable penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan berkontribusi sebesar 47,4%.

Kata Kunci : *Dukungan Sosial, Penerimaan Diri, Kecemasan, Mahasiswa Disabilitas*

Penelitian ini berdasarkan pengalaman peneliti yang merasa dirinya penyandang disabilitas, Peneliti dilahirkan dengan keadaan fisik yang kurang sempurna. Dari keadaan ini peneliti mengalami kehidupan yang tidak mudah, beberapa hal seperti ejekan dan hinaan yang menyebabkan perasaan malu akan kondisi fisik yang dimiliki dan sering merasa tidak percaya diri. Hal ini juga membuat peneliti memiliki masalah dalam hal penyesuaian diri dan penerimaan diri.

Kondisi lingkungan yang terkadang tidak mendukung membuat para penyandang disabilitas mengalami tambahan tekanan yang mengakibatkan munculnya pikiran negatif tentang diri sendiri, menyalahkan keadaan yang menimpa, tidak bisa menerima keadaan fisiknya, bahkan sering kali merasa selalu buruk dimata orang lain. Hal ini disebut dengan penerimaan diri, yang menurut Hurlock adalah kemampuan individu dalam menjalani hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki, individu mampu menerima keadaan dirinya tanpa terbebani oleh apapun, sehingga individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan (Hurlock 1974:434)

Penerimaan pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan oleh Kurniawan dimana kemampuan penerimaan diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda tingkatannya. Sebab kemampuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, latar belakang pendidikan, pola asuh orang tua, dan dukungan sosial (Marni dan Yuniati 2013:2)

Setiap orang memiliki dukungan dalam menjalani hidup yang berbeda-beda, ada yang mendapatkan dukungan yang tepat, ada juga yang kurang sesuai. Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa penyandang disabilitas, menunjukkan bahwa terkadang beberapa hal seperti pertolongan yang tidak

diharapkan dapat menurunkan rasa berharga pada diri mereka. Ketika penyandang disabilitas diberikan tanggung jawab akan sesuatu hal dan orang lain tiba-tiba mengambil tanggung jawab tersebut. Hal tersebut membuat penyandang disabilitas merasa bahwa ia tidak dapat dipercayai untuk memegang tanggung jawab tersebut, penyandang disabilitas merasa bahwa mereka diragukan dan dikasihani, yang menurut ia hal inilah yang membuat prasangka buruk terkait disabilitas bahwa disabilitas tidak dapat diandalkan. Mereka sebenarnya tidak ingin diberikan bantuan atas dasar kasihan saja tapi juga ingin dilibatkan dalam hubungan timbal balik. Bahwa kaum disabilitas juga bisa membantu dan dapat diandalkan.

Bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sosial dapat berupa kesempatan untuk bercerita, meminta pertimbangan, bantuan nasehat, atau bahkan tempat untuk mengeluh. Selain itu, lingkungan dapat memberikan dukungan sosial berupa perhatian, spiritual serta penghargaan dari lingkungannya. Dukungan sosial akan sangat diperlukan olehnya karena akan mengurangi ketegangan psikologis dan menstabilkan kembali emosi (Sarafino 2006:81).

Penyandang disabilitas juga kerap kali memikirkankan akan keterbatasannya. Keterbatasan yang ia miliki memiliki dampak pada dirinya maupun orang lain. Seperti halnya masalah pekerjaan, penetapan syarat sehat jasmani dan rohani menjadi sebuah hambatan utama bagi penyandang disabilitas. Tenaga kerja dianggap tidak sehat jika menggunakan kursi roda, kaca mata hitam ataupun tongkat. Sehingga penyandang disabilitas yang memiliki ketrampilan pun akan sia-sia jika dihadapkan dengan persyaratan sehat jasmani dan rohani. Hal-hal seperti inilah yang membuat mereka cemas tentang nasib mereka mendatang.

Taylor menyebutkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif individu mengenai ketegangan mental tentang suatu yang mengelisahkan sebagai respon atau reaksi umum dari ketidak berdayaan individu mengatasi suatu masalah. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan

menimbulkan respon atau perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologi (panik, tegang, bingung, tidak bisa konsentrasi). (Taylor 1953:285)

Setiap orang memiliki kecemasan menghadapi masa depan, karena mereka peduli akan diri dimasa depan. Hal ini adalah hal yang wajar bagi setiap orang, tetapi akan berbeda tingkat dengan penyandang disabilitas, Terlebih jika disabilitas itu ia miliki karena kecelakaan, dimana pada awal pertama menjadi disabilitas banyak tekanan-tekanan, salah satunya adalah pikiran negatif. Biasanya ia akan merasa bahwa dirinya tak memiliki masa depan lagi, masa depannya hancur, dan tidak lagi berharga, sehingga dapat dikatakan bahwa penyandang disabilitas memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada orang pada umumnya. Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan Somantri bahwa penyandang disabilitas memiliki kecemasan yang lebih tinggi dari pada orang pada umumnya karena terpapar sumber stress yang lebih tinggi seperti memiliki keterbatasan dalam melakukan aktifitas (Somantri, 2007:89)

Metode

Identifikasi variable penelitian

Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dipenelitian ini ditandai dengan simbol "X". Serta variabel terikat (*dependent variabel*) adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini ditandai dengan simbol "Y". (Sugiyono 2009, 15-19).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa disabilitas (tuna netra) di kota Malang, jumlah subjek sebanyak 17 mahasiswa disabilitas (tuna netra) diambil secara

keseluruhan yang terdiri dari dua universitas yaitu Universitas Brawijaya dan Universitas Negeri Malang.

Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini instrument pengumpulan data terdiri dari tiga skala yaitu skala dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan dengan menggunakan model skala likert. Skala likert digunakan untuk menggunakan sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial

Instrumen penelitian dukungan sosial berdasarkan 6 aspek yaitu, (*reliable alliance*), (*guidance*), (*reassurance of worth*), (*emotional attachment*), (*social integration*), dan (*opportunity to provide*). Jumlah aitem skala dukungan sosial 22 aitem dengan nilai *alpha* sebesar 0,920 yang artinya skala dukungan sosial reliable. Dan instrument penerimaan diri dibuat berdasarkan 9 aspek yaitu : nilai-nilai dan standart diri, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, menerima kritik dan saran, tidak menyalahkan diri, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya, tidak menganggap dirinya berbeda, tidak malu atau sadar diri,. Jumlah aitem skala penerimaan diri 21 aitem dengan nilai *alpha* sebesar 0.928 yang artinya skala penerimaan diri reliable. Sedangkan skala kecemasan menghadapi masa depan menggunakan 1 aspek psikologis yang memiliki jumlah aitem sebanyak 14 dengan nilai *alpha* sebesar 0,931 yang artinya skala kecemasan menghadapi masa depan reliable.

Analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linier sederhana dengan bantuan program Microsoft Excel for windows versi 2007 dan SPSSfor Windows versi IBM 20,00 dan kemudian di interpretasikan.

Hasil Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka peneliti akan memaparkan secara singkat sebagai berikut ini:

1. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan makan dapat diketahui bahwa terdapat 2 orang dengan tingkat dukungan sosial tinggi (11.76%). 14 orang dengan tingkat dukungan sosial sedang (82,35%) dan 1 orang dengan tingkat dukungan sosial rendah (5.88%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa disabilitas (tuna netra) memiliki tingkat dukungan sosial sedang.
2. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan makan dapat diketahui bahwa terdapat 2 orang dengan tingkat penerimaan diri tinggi (11.76%). 13 orang dengan tingkat penerimaan diri sedang (76.47%) dan 2 orang dengan tingkat penerimaan diri rendah (11.76%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa disabilitas (tuna netra) memiliki tingkat penerimaan diri sedang.
3. Berdasarkan hasil paparan uji deskriptif dan analisis yang telah dilakukan makan dapat diketahui bahwa 2 orang dengan tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan tinggi (11.76%). 14 orang dengan tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan sedang (76.47%) dan 1 orang dengan tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan rendah (5.88%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa disabilitas (tuna netra) memiliki tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan sedang.
4. pengaruh antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi masa depan diperoleh R^2 sebesar 0,262 Artinya, pengaruh variable dukugan sosial terhadap penerimaan diri berkontribusi sebesar 26,2% maka dari itu hasil uji regresi diatas menunjukkan bahwa dukugan sosial memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri. Secara prosentase pengaruh dari dukungan sosial terbilang sedang karna mencapai 26.2 atau 1/4% dan sisa prosentase selebihnya dipengaruhi oleh variable-variabel yang lain. Selanjutnya nilai korelasi antara variable dukugan sosial dan variable kecemasan menghadapi

masadepan memiliki nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,512. Selain itu variable dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri dengan nilai signifikansi sebesar 0,001

5. pengaruh antara variable penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan diperoleh R^2 sebesar 0,474 Artinya, pengaruh variable penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan berkontribusi sebesar 47,4% maka dari itu hasil uji regresi diatas menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Secara prosentase pengaruh dari penerimaan diri terbilang sangat tinggi karna mencapai 47,4% dan sisa prosentase selebihnya dipengaruhi oleh variable-variabel yang lain. Selanjutnya nilai korelasi antara variable penerimaan diri dan variable kecemasan menghadapi masa depan memiliki nilai korelasi (R_{xy}) sebesar 0,688. Selain itu variable penerimaan diri juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai signifikansi sebesar 0,002

Diskusi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang, secara keseluruhan memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Artinya mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang dinilai memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup baik. Di karenakan fasilitas dan sarana bagi penyandang disabilitas terpenuhi seperti lembaga atau instansi yang menyediakan jalur khusus bagi penyandang disabilitas, selain itu tidak hanya pada factor materi dukungan diberikan melainkan dari kebutuhan sosial seperti adanya voluntir-voluntir yang disediakan untuk mendampingi mahasiswa disabilitas yang membutuhkannya untuk diantar dan juga ditemani. Sehingga dapat dikatakan

bahwa tingkat dukungan sosial yang diberikan pada mahasiswa disabilitas cukup baik.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang secara keseluruhan memiliki tingkat penerimaan diri sedang. Artinya mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang dinilai memiliki kemampuan yang cukup baik dalam penerimaan dirinya. Adanya pengaruh terhadap ketegangan pada aspek diri sendiri mengenai kondisi yang dialami membuat diri individu merasa kurang nyaman. Akan tetapi bersamaan dengan hal itu dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap disabilitas dirasa memiliki pengaruh yang cukup baik, sehingga mahasiswa disabilitas juga dinilai memiliki penerimaan diri yang cukup baik dengan mempertimbangkan kondisi disabilitas yang dialami

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang secara keseluruhan memiliki tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada kategori sedang. Artinya mahasiswa disabilitas (tuna netra) dinilai cukup baik dalam menyikapi kecemasan yang ada pada dirinya mengingat kondisi yang dialami. Kecemasan yang timbul pada diri individu bisa dikatakan wajar karena pada penerimaan diri mahasiswa disabilitas masih dikategorikan pada penerimaan diri sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masih memiliki kecemasan akan kehidupan yang nantinya dilalui karena masih belum sepenuhnya mampu untuk menerima dirinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi masa depan. Selain itu ada pengaruh antara

penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Malang. Hal ini berarti, semakin tinggi penerimaan diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan yang dialaminya.

Saran

Berdasarkan pada penelitian ini, diharapkan mahasiswa disabilitas (tuna netra) dapat saling membantu sehingga menerima kondisi yang dialami agar dapat meminimalisir kecemasan menghadapi masa depan yang dirasakan. Untuk lembaga pada khususnya perguruan tinggi di Malang diharapkan dapat memberikan fasilitas bagi penyandang disabilitas yang ingin melanjutkan jalur pendidikan di universitas seperti Universitas Negeri Brawijaya dan Universitas Negeri Malang yang telah memberikan fasilitas dan sarana untuk memberikan kesempatan bagi penyandang disabilitas untuk dapat memperoleh pendidikan yang lebih layak

Daftar Pustaka

- Hurlock, E. B. (1979). *Personality Development*. Second Edition. New Delhi : Mc Graw-Hill.
- Marni, A. & Yuniawati, R (2015) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta*. Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 3, No 1, Juli 2015 ISSN : 2303-114X

Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.

Taylor, J.A. (1953). “ *A Personality Scale of Manifest Anxiety* “. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-190.

Somantri, S. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
Bandung