

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. BAHAGIA**

##### **1. Pengertian Bahagia**

Kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk. Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif (Seligman: 2005). Seligman (2005) memberikan gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Indonesia Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Balai Pustaka PN, 1995), bahagia adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram lahir dan batin (lepas dari segala yang menyusahkan). Al-Qur'an menggunakan banyak kata yang bermakna bahagia (kebahagiaan), diantaranya *faza* atau *fauzan*, *fariha*, *falaha*, *sa'ada*, *hasana*, dan *sakana*. Semua kata tersebut memberikan makna yang sama yaitu perasaan yang membuat orang bahagia, senang, menang, beruntung, aman, damai, dan tenteram (Hidayat & Ramadhana, 2009).

Kebahagiaan seseorang tidak dapat diukur atau digambarkan, dan berubah-ubah mengikut peredaran masa dan tempat. Orang yang kelihatan bahagia tidak semestinya bahagia, dan orang yang kelihatan tidak bahagia tidak semestinya tidak bahagia. Hanya orang itu sendiri yang tahu dia bahagia atau tidak.

Pengertian kebahagiaan berbeda-beda antara orang satu dengan orang yang lain. Ada yang merasa bahagia kalau dia mendapat makanan, pakaian, dan kediaman yang paling sederhana, terelak daripada penyakit, kelaparan, dan perang. Sebaliknya, ada orang merasa tidak bahagia meskipun hidupnya dalam keadaan yang aman, mewah, sehat, dan senang-senang. Ada orang merasa tidak bahagia sekalipun, walaupun dia mempunyai kuasa, status, dan kekayaan (Al-Quayyid, 2004).

Aristoteles menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan berasal dari kata “*happy*” atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles adalah orang yang mempunyai *good birth, good health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money and goodness* (Hidayat & Ramadhana, 2009).

Dari beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu emosi positif berupa perasaan senang, aman, damai, tenteram dan selalu berpikir positif dalam menjalani kehidupan.

Selanjutnya unsur-unsur kebahagiaan yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu:

- a. Afeksi, Perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Menurut salah seorang pakar psikologi Tellegen menyebutkan bahwa setiap pengalaman emosional selalu berhubungan dengan afektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai kepada perasaan yang tidak membahagiakan.
- b. Kepuasan Hidup. Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

Seseorang hidup bahagia jika memiliki pemikiran bahwa setiap manusia dalam setiap perannya akan menghasilkan manfaat, juga memiliki persepsi bahwa kehidupan ini menyenangkan dan memiliki gambaran mental yang penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa dan cemas. Berkaitan dengan hal ini, ulama mendefinisikan bahwa kebahagiaan adalah ketenangan hati, lapangnya dada, dan merasa cukup dengan pemberian Allah. Itulah kebahagiaan, dan segalanya hanya bisa diraih dengan keimanan yang benar.

Kebahagiaan dan kondisi emosional yang baik pada dasarnya bersumber dari jiwa (*ruh*), dan *ruh* itu ada di tempat tertentu pada diri manusia. Kebahagiaan itu dorongannya berasal dan muncul dari diri manusia itu sendiri. Maka orang yang mencari kebahagiaan di luar dirinya sendiri, seperti orang yang mencari

fatamorgana, dilihat dari kejauhan seolah ada sesuatu, namun apabila dia sampai ke arahnya dia tidak akan menemukan apapun.

## 2. Dukungan Kebahagiaan

Untuk mendukung kebahagiaan dalam diri penyandang cacat fisik diperlukan adanya dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dukungan yang paling banyak diterima oleh penyandang tuna daksa adalah *social support* atau dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah keberadaan, kepedulian, kesediaan dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi (Sarason; Khusnia & Rahayu, 2010: 42). Sedangkan menurut Effendi dan Tjahyono (dalam Khusnia & Rahayu, 2010: 42) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang diajukan dengan memberikan bantuan kepada individu lain, bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Menurut Sarafino (dalam Khusnia & Rahayu, 2010: 42) bentuk-bentuk dukungan sosial diantaranya yaitu:

- a. Dukungan emosional, meliputi ekspresi rasa simpati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan.
- b. Dukungan penghargaan, meliputi ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan, dan performa orang lain.

- c. Dukungan instrumental, meliputi adanya bantuan langsung atau nyata yang dapat berupa bantuan fisik atau finansial.
- d. Dukungan informasi, meliputi saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Sedangkan menurut Cohen dan McKay (dalam Khusnia & Rahayu, 2010 : 42) ada tiga bentuk dukungan sosial yaitu, dukungan nyata, dukungan pengharapan, dan dukungan emosional. Selanjutnya menurut Santrock (2006) dukungan sosial yang paling berpengaruh adalah orang tua dan teman sebaya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa seorang penyandang cacat sangat membutuhkan dukungan sosial karena memberikan kontribusi yang besar untuk memupuk kepercayaan diri penyandang cacat dan dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar sehingga akan menimbulkan rasa bahagia dalam dirinya.

### **3. Faktor-faktor Kebahagiaan**

Kebahagiaan dalam diri manusia memiliki tiga faktor pendorong dan kekuatan yang saling memperkuat dan berhubungan erat secara otomatis, yakni kekuatan fisik (tubuh), akal, dan jiwa (ruh). Dan ketika hubungan antara kekuatan-kekuatan ini tidak baik dan tidak seimbang, maka kebahagiaan itu sendiri akan kurang dan tidak sempurna.

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Menurut David G. Myers, seorang psikolog yang mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia

modern, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu (Seligman, 2005) :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

b. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan dimensi pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi (Seligman, 2005). Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang *extrovert* dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan. Sehingga kunci utama untuk dapat mewujudkan kebahagiaan adalah merasa bahagia yang ditandai dengan keempat karakteristik diatas.

Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Budaya

Faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera di mana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan (Carr, 2004).

b. Kehidupan Sosial

Menurut Seligman (2005), orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.

c. Agama atau Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia. Selain itu, keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut. Hubungan antara

harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005).

d. Pernikahan

Seligman (2005) mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr (2004), ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Carr, 2004). Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku bagi pria dan wanita (Seligman, 2005).

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah (Seligman, 2005). Seligman (2005) menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

f. Uang

Seligman (2005) menjelaskan bahwa di Negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di Negara yang lebih makmur dimana hampir

semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan (Seligman, 2005).

g. Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Menurut Seligman (2005) yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Seligman (2005) juga menambahkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

h. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria (Seligman, 2005). Seligman (2005) juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria.

## **B. BAHAGIA MENURUT ISLAM**

Islam menyatakan bahwa “kesejahteraan” dan “kebahagiaan” itu bukan merujuk kepada sifat badani dan jasmani, bukan kepada diri hayawani sifat basyari, dan bukan pula suatu keadaan hayali insan yang hanya dapat dinikmati dalam alam fikiran belaka (Hidayat & Ramadhana, 2009).

Inti dari kebahagiaan adalah keimanan kepada Allah dan penguasaan terhadap makna ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna

dan lengkap, kemudian menerapkan pemahaman itu dalam kehidupan seluruhnya, baik yang berkenaan dengan perkara-perkara yang umum ataupun khusus (Al-Quayyid, 2004).

Iman yang benar adalah iman yang dalam muatannya membawa kebahagiaan, ketenangan dan kenyamanan. Iman yang tertanam kuat dalam hati, akal, dan ruh, akan menyuplai anggota tubuh manusia dan perasaannya dengan berbagai kebaikan yang menggelombang dengan rapih dan senergis, antara perbuatan, ucapan positif dan niat yang baik, yang lahir dari keimanan dan keyakinan yang dalam terhadap apa yang dilakukan dan diucapkan, karena menghendaki kebebasan, kesucian dan kebahagiaan (Al-Kusayer, 2009).

Kebahagiaan menurut tinjauan Islam dipahami sebagai kondisi jiwa yang tenang dan puas dengan seluruh ketetapan yang telah diberikan Allah dan selalu mensyukurinya, senantiasa berusaha untuk mengelola apa yang telah didapatkan, dan menilai kehidupan sesuai dengan porsi yang semestinya. Pencapaian kebahagiaan bergantung pada pemahaman makna ibadah yang kemudian diterapkan dalam segala aspek kehidupan, baik yang menyangkut aspek-aspek khusus, misalnya shalat dan puasa, maupun aspek umum, misalnya menolong orang lain, bekerja dengan jujur, dan aktivitas positif lainnya (Mardiyah, Skripsi, 2010: 20-21).

Semua yang disebutkan diatas merupakan perintah Allah yang harus dilakukan. Jika melakukan berarti sedang mengingat kepada-Nya. Inilah yang disebut dzikir dengan perbuatan. Jika demikian, Allah akan menurunkan karunia

kebahagiaan yang tiada tara. Hal ini diisyaratkan Allah dalam firman-Nya (Sanusi, 2006),

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28).

Dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram, jiwa menjadi bahagia, batin jauh dari gundah dan gulana, sesuai dengan firman Allah;

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Karena itu, ingatlah kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu.” (QS. Al-Baqarah: 152).

Ini menunjukkan adanya perintah dari Allah yang mengarah kepada orang yang beriman agar selalu ingat kepada-Nya dengan lidah, pikiran, hati, dan anggota badan atau dengan perbuatan. Lidah menyucikan dan memuji-Nya, akal dan hati melalui perhatian terhadap ayat-ayat yang terhampar. Dan anggota badan dengan jalan melaksanakan semua perintah-Nya (Sanusi, 2006).

Kebahagiaan merupakan perasaan yang berkaitan dengan usaha menggapai kesenangan *ukhrawi*, sementara kesuksesan berkaitan dengan dunia dan akhirat sekaligus. Rahasia kebahagiaan adalah keimanan kepada Allah dan penguasaan yang sempurna pada diri manusia terhadap tujuan kehidupan yang utama serta bagaimana menjalani kehidupan di atas bumi ini. Walaupun hal itu

merupakan cara pandang seorang muslim terhadap kehidupannya, tidak banyak kaum muslim yang memahaminya dengan benar (Al-Quayyid, 2004).

Sebenarnya kebahagiaan dalam pandangan Islam bertumpu pada upaya untuk tidak kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah. Sedikit atau banyak tetap disyukuri dan diterima sebagai yang terbaik menurut pilihan Allah (Sanusi, 2006).

## C. REMAJA

### 1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa Latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget dengan mengatakan:

*Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan*

*sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Hurlock, 1980: 206).*

Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut (Sarwono, 2011):

Remaja adalah suatu masa dimana (Muangman, 1980) :

- a) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b) Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

## **2. Ciri-ciri Masa Remaja**

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut diantaranya sebagai berikut (Hurlock, 1980: 207-209) :

- a) Masa remaja sebagai periode yang penting

Ada beberapa periode yang lebih penting dari beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan lagi yang

penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b) Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia sering kali dituduh “terlalu besar untuk celananya” dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c) Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa anak-anak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa sudah tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersikap

ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa anka-anak, masalah itu sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Dan kedua, karena para remaja merasa dirinya mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

e) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Dalam masa remaja, mereka berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya. Erikson menamakan proses tersebut sebagai proses mencari identitas, yaitu perkembangan ke arah individualitas yang mantab, merupakan aspek yang penting dalam perkembangan diri sendiri (Knoers & Rahayu, 2002: 279).

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal. Tetapi status remaja yang mendua dalam kebudayaan Amerika saat ini menimbulkan suatu dilema yang

menyebabkan “krisis identitas” atau masalah identitas-ego pada remaja. Seperti yang telah dijelaskan oleh Erikson berikut ini:

*Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah? Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang ras atau agama atau rasionalnya membuat beberapa orang merendharkannya? Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau akan gagal?*

f) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Seperti yang ditunjukkan oleh Majeres, “banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersifat negatif”. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik.

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja.

#### h) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

### **3. Perubahan Sosial Remaja**

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan dan sekolah. Dalam membuat penyesuaian ini yang terpenting dan tersulit adalah dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya, perubahan perilaku sosial, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, dalam dukungan dan penolakan sosial, dan dalam seleksi pemimpin (Sarwono, 2011).

Pada masa remaja memang lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman-temannya. Sehingga dapat dimengerti bahwa pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga. Namun karena keremajaan itu selalu maju,

maka pengaruh kelompok sebaya pun mulai berkurang. Ada dua faktor penyebabnya. Pertama, sebagian besar remaja ingin menjadi individu yang berdiri di atas kaki sendiri dan ingin dikenal sebagai individu yang mandiri. Kedua, timbul akibat pemilihan sahabat. Remaja tidak lagi berminat dalam pelbagai kegiatan besar seperti pada masa kanak-kanak. Pada masa remaja ada kecenderungan untuk mengurangi jumlah teman meskipun sebagian besar menginginkan menjadi anggota kelompok sosial yang lebih besar dalam kegiatan-kegiatan sosial (Sarwono, 2011).

Sedangkan untuk perubahan dalam perilaku sosial yang paling menonjol terjadi di bidang heteroseksual. Dalam waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan radikal, yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenisnya daripada teman sejenis (Sarwono, 2011).

#### **4. Remaja Penyandang Tuna Daksa**

Bagi seorang penyandang disabilitas penerimaan dalam masyarakat amatlah diperlukan. Stigma negatif sebagian besar masyarakat terhadap penyandang disabilitas beranggapan bahwa orang-orang seperti itu bermasa depan suram. Apalagi bagi seorang remaja yang memiliki kebutuhan psikologis-sosiologis, salah satunya yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan kebutuhan akan keikutsertaan dan diterima dalam kelompok teman sebaya (Mappiare: 1982). Begitu pula dengan remaja penyandang tuna daksa. Mereka pun membutuhkan dukungan dan penerimaan dari lingkungannya terutama teman sebaya agar dapat

menerima keadaan dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Habibie Afsyah yang juga merupakan penyandang tuna daksa:

“bagaimana mereka bisa menerima kekurangan pada dirinya, kalau lingkaran terdekat hidupnya saja tidak memberikan ruang untuk mereka menjadi dirinya sendiri?. Saya sangat yakin, Tuhan tidak pernah gagal dalam menciptakan makhlukNya” (Habibie Afsyah, 2012).

Suatu bentuk ketiadaan yang dimiliki oleh seseorang dapat menyebabkan

seseorang tersebut diabaikan dan kurang diterima oleh kelompoknya, semakin banyak kekurangannya akan semakin besar pula kemungkinannya untuk ditolak oleh teman-temannya (Mappiare, 1982). Mereka berusaha untuk menutupi kelemahan-kelemahannya dengan berbagai cara sehingga banyak yang memiliki kelemahan fisik dengan segudang kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang yang dalam kondisi fisik sempurna sekalipun. Sayangnya tidak sedikit pula orang yang gagal dalam melakukan kompensasi tersebut, sehingga mereka menjalani hidupnya dengan perasaan tertekan dan penuh dengan penderitaan (Sujoko, 2011). Dengan adanya perasaan-perasaan itulah hingga akhirnya membuat remaja penyandang tuna daksa tidak merasakan kebahagiaan.

Namun tidak semua remaja penyandang tuna daksa merasa tertekan dan penuh penderitaan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, mnyebutkan bahwa kehidupan yang mereka (siswa penyandang tuna daksa) merupakan suatu ketetapan yang telah Allah buat dan harus mereka jalani, suatu garis kehidupan yan sudah Allah gariskan ketika mereka diciptakan oleh Allah sebagai Tuhan mereka, yaitu suatu ketetapan yang berkaitan dengan kebahagiaan maupun kesengsaraan ketika hidup di dunia (Sujoko, 2011).

Adanya dukungan yang didapatkan dari lingkungan sekolah baik dukungan dari para guru maupun dari teman sebaya dapat menimbulkan rasa percaya diri dan *self concept* pada remaja. Sehingga dengan adanya dukungan tersebut kemudian timbul rasa bahagia dalam dirinya.

## **D. CACAT FISIK**

### **1. Pengertian Cacat Fisik**

Kecacatan atau cacat fisik adalah adanya disfungsi atau berkurangnya suatu fungsi yang secara objektif dapat diukur atau dilihat karena adanya kehilangan atau kelainan dari bagian tubuh atau organ seseorang. Misalnya tidak adanya tangan, kelumpuhan pada bagian tertentu dari tubuh. Kecacatan ini bisa selalu pada seseorang yang dapat menghasilkan perilaku-perilaku yang berbeda pada individu yang berbeda, misalnya kerusakan otak dapat menjadikan individu tersebut cacat mental. Hiperaktif, buta dan lain-lain (Mangunsong, 1998).

Cacat fisik atau kelainan fisik adalah kelainan yang terjadi pada satu atau lebih organ tubuh tertentu. Akibat kelainan tersebut timbul suatu keadaan pada fungsi fisik tubuhnya tidak dapat menjalankan tugasnya secara normal. Tidak berfungsinya anggota fisik terjadi pada alat fisik indra, misalnya indra penglihatan (tuna netra), pendengaran (tuna rungu), dan kelainan anggota badan akibat pertumbuhan yang tidak sempurna (tuna daksa).

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, kata cacat dapat diartikan dalam berbagai makna, seperti:

- a) Kekurangan yang menyebabkan mutunya kurang baik atau kurang sempurna (yang terdapat pada badan, benda, batin atau akhlak)
- b) Lecet (kerusakan, noda) yang menyebabkan keadaannya menjadi kurang baik atau kurang sempurna
- c) Cela atau aib
- d) Tidak atau kurang sempurna.

Sementara itu menurut UU No. 4/1997 tentang Penyandang Cacat, Pasal 1 menyebutkan bahwa penyandang cacat adalah setiap orang yang mempunyai kelainan fisik dan atau mental, yang dapat mengganggu atau merupakan hambatan baginya untuk melakukan kegiatan secara selayaknya, yang terdiri dari : penyandang cacat fisik, penyandang cacat mental, serta penyandang cacat fisik dan mental (ganda).

## **2. Tuna Daksa**

Secara etiologis, gambaran seseorang yang diidentifikasi mengalami ketunadaksaan, yaitu seseorang yang mengalami kesulitan mengoptimalkan fungsi anggota tubuh sebagai akibat dari luka, penyakit, pertumbuhan yang salah bentuk, dan akibatnya kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh tertentu mengalami penurunan (Efendi, 2008).

Secara definitif pengertian kelainan fungsi anggota tubuh (tunadaksa) adalah ketidakmampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsinya disebabkan oleh berkurangnya kemampuan anggota tubuh untuk melaksanakan fungsi secara normal akibat luka, penyakit, atau pertumbuhan yang tidak

sempurna (Suroyo, 1997; Efendi, 2008) sehingga untuk kepentingan pembelajarannya perlu layanan secara khusus (Kneedler, 1984; Efendi, 2008).

Seseorang dikatakan mengalami ketunadaksaan apabila terdapat kelainan anggota tubuh sebagai akibat dari luka, penyakit, pertumbuhan yang salah bentuk sehingga mengakibatkan turunnya kemampuan normal untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh tertentu dan untuk mengotimalkan potensi kemampuannya diperlukan layanan khusus (Efendi, 2008).

Berdasarkan jenisnya, tunadaksa dibedakan menjadi dua kategori, yaitu (Efendi, 2008):

- a) Tuna daksa orthopedic (*Orthopedically handicapped*), yaitu anak mengalami ketunaan, kecacatan, ketidaksempurnaan tertentu pada motorik tubuhnya, terutama pada bagian tulang-tulang, otot tubuh, dan daerah persendian. Contohnya, *poliomyelitis*, *tuberculosis* tulang, *osteomyelitis*, *arthritis*, *hemiplegia*, *muscle dystrophia*, kelainan pertumbuhan atau anggota badan yang tidak sempurna, dan lain-lain
- b) Tuna daksa syaraf (*Neurologically handicapped*), yaitu anak yang mengalami kelainan pada fungsi anggota tubuh (kelainan motorik tangan dan/ atau kaki) disebabkan oleh gangguan pada susunan sarafnya. Salah satu kategori penderita tunadaksa saraf ini yaitu anak penderita *cerebral palsy*.

Dengan terganggunya fungsi motorik, sebagaimana yang dialami anak penderita cerebral palsy, rentetan kesulitan berikutnya kemungkinan dapat mempengaruhi kesulitan belajar, masalah-masalah kejiwaan, kelainan sensoris,

kejang-kejang, maupun penyimpangan perilaku yang bersumber pada fungsi organ tubuhnya. (Efendi, 2008).

### 3. Penyesuaian Sosial Anak Tunadaksa

Ragam karakteristik ketunadaksaan yang dialami oleh seseorang menyebabkan tumbuhnya berbagai kondisi kepribadian dan emosi. Meskipun demikian, kelainan kepribadian dan emosi tidak secara langsung diakibatkan karena ketunaannya, melainkan ditentukan oleh bagaimana seseorang itu berinteraksi dengan lingkungannya (Efendi, 2008).

Sehubungan dengan itu, ada beberapa hal yang tidak menguntungkan bagi perkembangan kepribadian anak tunadaksa, antara lain sebagai berikut:

- a) Terhambatnya aktivitas normal sehingga menimbulkan perasaan frustrasi.
- b) Timbulnya kekhawatiran orang tua yang berlebihan yang justru akan menghambat terhadap perkembangan kepribadian anak karena orang tua biasanya cenderung *over protection*.
- c) Perlakuan orang sekitar yang membedakan terhadap anak tunadaksa menyebabkan anak merasa bahwa dirinya berbeda dengan yang lain.

Hal-hal tersebut, merupakan efek tidak langsung akibat ketunadaksaan yang dialami seseorang dapat menimbulkan sifat harga diri rendah, kurang percaya diri, kurang memiliki inisiatif atau mematikan kreativitasnya. (Efendi, 2008).

Faktor dominan yang paling mempengaruhi perkembangan kepribadian atau emosi anak tunadaksa adalah faktor lingkungan. Tekadang orang-orang di

sekitarnya terlalu memberikan rasa belas kasihan yang lebih, atau bahkan membeda-bedakan status sosial. Karena itulah persepsi sosial yang dapat menjatuhkan perasaan anak tunadaksa akan berpengaruh terhadap pembentukan *self concept*-nya (Efendi, 2008).

Hal lain yang menjadi problem penyesuaian anak tunadaksa adalah perasaan bahwa orang lain terlalu membesarkan ketidakmampuannya. Persepsi yang salah tentang kemampuan anak tunadaksa dapat mengurangi kesempatan bagi anak tunadaksa untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial di lingkungannya. Ketiadaan anak untuk berpartisipasi praktis menyebabkan anak tunadaksa sukar untuk mengadakan penyesuaian sosial yang baik. Demikian juga sikap masyarakat, secara langsung atau tidak langsung memiliki pengaruh yang besar terhadap penyesuaian anak tunadaksa. Sikap masyarakat terhadap anak kondisi ketunaan yang dialami anak tunadaksa seringkali bertentangan dengan penilaian penderita sendiri. Konfrontasi antara sikap masyarakat dengan penilaian anak sendiri terhadap ketunaan, dalam mencari penyelesaiannya terdapat kemungkinan-kemungkinan sebagai berikut (Efendi, 2008):

- a) Anak tunadaksa mungkin seringkali menolak respon lingkungan terhadap dirinya.
- b) Mungkin pula anak tunadaksa meninggalkan sama sekali penilaian terhadap dirinya, dan menganggap bahwa respon lingkungan itu benar.
- c) Atau mungkin pula anak tunadaksa mencari jalan tengah antara kedua respon di atas.

## **E. MAKNA BAHAGIA BAGI PENYANDANG CACAT FISIK (TUNAKAKSA)**

Seseorang yang memiliki kecacatan mempunyai perbedaan dengan orang yang normal dalam hal memaknai hidup atau kebahagiaan. Adanya perasaan tertolak oleh lingkungan, rendah diri, dan mendapatkan *stereotype* negatif dari masyarakat tentu pernah dirasakan oleh para penyandang cacat. Adanya dukungan dari keluarga, saudara, dan teman sebaya membuat penyandang cacat lebih mampu menerima kondisi fisiknya, menghargai diri sendiri, memiliki kebanggaan tersendiri, sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan dalam dirinya.

Dalam masa remaja pada umumnya mereka berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya. Erikson menamakan proses tersebut sebagai proses mencari identitas, yaitu perkembangan ke arah individualitas yang mantab, merupakan aspek yang penting dalam perkembangan diri sendiri (Knoers & Rahayu, 2002: 279). Tugas perkembangan masa remaja yang tersulit yaitu berkaitan dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian yang terpenting adalah meningkatnya pengaruh teman sebaya, perubahan perilaku sosial, seleksi persahabatan, serta adanya dukungan dan penolakan sosial (Sarwono, 2011).

Begitu pula halnya dengan remaja penyandang tunadakasa. Penerimaan dari teman sebaya sangatlah penting karena bagi seorang penyandang cacat adanya penerimaan di lingkungan membuatnya lebih mampu untuk menerima diri apa adanya serta dapat menghargai diri sendiri.

Adanya semangat hidup untuk menjalani kehidupan membuat seseorang menjadi merasa bahagia. Merasa bahagia dan selalu berpikir positif adalah salah satu kunci penting dalam menjalani kehidupan. Orang-orang percaya bahwa kebahagiaan adalah tujuan hidup manusia. Kebahagiaan merujuk pada banyaknya pikiran positif tentang kehidupan yang dijalani seseorang (Seligman, 2005). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Carr (2004) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan psikologis yang positif yang terlihat dari tingginya tingkat kepuasan hidup, tingkat perasaan positif, dan rendahnya tingkat perasaan negatif (Carr, 2004).

Kesempurnaan dalam bentuk fisik atau kesehatan yang baik pada seseorang belum bisa menjamin kebahagiaan pada diri individu. Ketika penyakit yang menyebabkan kelumpuhan atau kecacatan menjadi begitu parah dan berlangsung lama, kebahagiaan dan kepuasan hidup memang menurun, tetapi hal ini tidak berlangsung lama karena dalam tahun-tahun berikutnya kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasa semakin meningkat. Masalah ringan dalam kesehatan tidak berpengaruh pada kebahagiaan, namun sakit yang berlangsung lama bahkan kecacatan sepanjang hidup akan mempengaruhi kebahagiaan pada seseorang (Seligman; 2005).

Ketika mengalami peristiwa besar seperti kecelakaan yang menyebabkan kecacatan dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Namun, segala peristiwa-peristiwa yang dapat mengubah kondisi kehidupan tersebut akan dapat diatasi oleh seseorang jika mampu menggunakan aspek emosional, intelektual, dan spiritual (Khavari, 2006).