

Kesejahteraan Psikologis Individu *Postlingual Deafness* di Masa Dewasa Awal

Annora Haj Adilah^{1*}, Dian Febriany Putri²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Indonesia

²Universitas Islam Indonesia, Indonesia

*annoraadilah@gmail.com

ABSTRACT

Deaf people are individuals who have hearing problems or diseases which generally cause difficulty in verbal communication with other people. Deafness is divided into two based on the time when deafness begins, namely prelingual deafness (deafness before the language period/since birth) and postlingual deafness (deafness after the language period/not since birth). Deaf individuals have the potential to have a low level of psychological well-being and the inability to compete well like normal individuals, however postlingual deaf individuals are likely to have different psychological well-being, even lower than prelingual deafness individuals. However, in this case study research, it was found that there were postlingual deafness individuals who were active in society or could be said to be high achievers. Therefore, the research aims to describe the psychological well-being, psychological dynamics, and coping of postlingual deafness deaf individuals. Data collection techniques include interview methods, direct observation, and other documents (social media posts). The research results showed that postlingual deafness subjects had high psychological well-being and had previously experienced a process of self-acceptance (denial, anger, depression, bargaining, and acceptance) for 5 years. Most of the coping strategies used are problem-focused coping.

Keywords: deaf, postlingual deafness, psychological well being

ABSTRAK

Tunarungu merupakan individu yang memiliki gangguan atau penyakit pada pendengaran yang umumnya menyebabkan kesulitan melakukan komunikasi lisan dengan orang lain. Tunarungu dibedakan menjadi dua berdasarkan waktu mulai terjadinya ketulian, yakni prelingual deafness (tuli sebelum masa bahasa/sejak lahir) dan postlingual deafness (tuli setelah masa bahasa/tidak sejak lahir). Individu dengan tunarungu berpotensi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dan ketidakmampuan berkompetisi secara baik layaknya individu normal, namun individu postlingual deafness berkemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda, bahkan lebih rendah dibandingkan dengan individu prelingual deafness. Namun, pada penelitian studi kasus ini, ditemukan adanya individu postlingual deafness yang aktif di masyarakat atau dapat dikatakan berprestasi. Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis, dinamika psikologis, dan coping yang dimiliki individu tunarungu postlingual deafness. Teknik pengumpulan data berupa metode wawancara, observasi langsung, dan dokumen lainnya (postingan media sosial). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek postlingual deafness memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dan sebelumnya mengalami proses penerimaan diri (denial, anger, depression, bargaining, dan acceptance) selama 5 tahun. Strategi coping yang dilakukan kebanyakan menggunakan coping berfokus pada masalah.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, postlingual deafness, tunarungu

Pendahuluan

World Health Organization atau WHO pada tahun 2019 menyatakan terdapat sekitar 466 juta orang yang mengalami gangguan pendengaran di dunia, dan sekitar 180 juta berasal dari Asia Tenggara. Berdasarkan data statistik SLB tahun 2018/2019, terdapat 26.438 jiwa yang mengalami tunarungu di Indonesia (Kemendikbud, 2019). Hasil prevalensi ini menggambarkan banyaknya individu dengan gangguan pendengaran, meskipun tidak lebih banyak dibandingkan gangguan penglihatan dan sebagainya. Tunarungu adalah individu yang memiliki gangguan atau penyakit pada pendengaran yang umumnya menyebabkan kesulitan melakukan komunikasi lisan dengan orang lain (Afriyandi & Rahman, 2020). Tunarungu menurut Ramadhani dkk (2018) merupakan individu dengan gangguan pada organ pendengaran, sebagian maupun keseluruhan, sehingga menyebabkan organ tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik, serta berdampak kompleks pada kehidupan sehari-hari. Menurut Hallan dan Kauffman, ketulian dengan gangguan pendengaran adalah dua hal yang berbeda. Orang tuli adalah individu yang ketidakmampuan mendengarnya menyebabkan hambatan keberhasilan memproses informasi bahasa melalui pendengaran, sedangkan individu dengan gangguan pendengaran merupakan gangguan pendengaran permanen ataupun berfluktuasi namun tidak tuli. Selanjutnya berdasarkan waktu mulai terjadinya ketulian dibagi menjadi 2, yakni *prelingual deafness* dan *postlingual deafness*. *Prelingual deafness* adalah kondisi dimana ketulian sudah ada sebelum dimulainya perkembangan bicara dan bahasa atau ada sejak lahir, sedangkan *postlingual deafness* merupakan kondisi seseorang mengalami ketulian setelah mengenal bahasa atau wicara (Desningrum, 2007).

Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang menggambarkan kondisi individu untuk menjalani kehidupannya dengan optimal sesuai perkembangan kehidupan, serta dapat memaknai setiap pengalaman yang didapat. Menurut Rahma (2015), kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu selama menjalani tugas perkembangannya yang dapat membantu individu bertahan dan memaknai kesulitan yang dialami. Sementara menurut Ryff dan Singer (1996), kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh potensi psikologis dan keadaan yang membuat individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya berdasarkan kriteria fungsi psikologi positif yang diwakili enam dimensi kebutuhan biologis, yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), pertumbuhan diri (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), otonomi (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) (Rahma, 2015).

Individu dengan tunarungu berpotensi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, baik *prelingual deafness* ataupun *postlingual deafness*. Pernyataan ini sejalan dengan ungkapan Mangunsong (2009) yang menyatakan bahwa ketidaksempurnaan fisik individu sangat berpengaruh secara kompleks terhadap hidupnya. Individu yang terdiagnosa mengalami gangguan atau kehilangan pendengaran, awalnya akan kesulitan menunjukkan emosi dalam perilaku, seperti takut, marah, dan cemas (Desningrum, 2007). Individu *postlingual deafness* berkemungkinan memiliki kesejahteraan psikologis yang berbeda, bahkan lebih rendah dibandingkan dengan individu *prelingual deafness*. Menurut Senra, dampak psikologis pada individu yang mengalami kecacatan fisik *postnatal* antara lain mengalami depresi, trauma, marah, *shock*, tidak dapat menerima keadaan, atau bahkan berpikir untuk bunuh diri (Puspasari & Alfian, 2012). Hal ini didukung oleh pernyataan Puspasari dan Alfian (2012) bahwa individu yang mengalami cacat fisik karena kecelakaan atau *postnatal* memiliki pemaknaan hidup yang berbeda dengan individu cacat fisik sejak lahir yang sudah beradaptasi sejak awal. Tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat tunarungu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Halim dan Wirawan pada tahun 2009 mengungkapkan bahwa individu di usia dewasa yang mengalami penyakit kronis, kemudian menjalani pengobatan dan kehilangan salah

satu fungsi tubuh akan memiliki peningkatan pemahaman kesejahteraan psikologis (Harimukthi & Dewi, 2017).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, diketahui bahwa individu yang mengalami tunarungu akan mengalami hambatan perkembangan yang kemudian dapat berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Namun demikian ada pula penelitian yang menemukan bahwa individu menjadi lebih positif atau meningkat kesejahteraan psikologisnya karena semakin meningkat pula kepercayaannya terhadap Tuhan. Adanya perbedaan antara fakta dan teori yang diungkapkan pada penelitian sebelumnya menjadi menarik untuk lebih diteliti. Selain itu, masih sangat sedikit penelitian yang dilakukan untuk mengungkap kesejahteraan psikologis individu tunarungu dan belum ditemukannya penelitian yang khusus terkait dengan *prelingual* dan *postlingual deafness*. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa penting untuk mengungkap keadaan dan perbedaan yang mungkin ada pada kesejahteraan psikologis individu *prelingual* dan *postlingual deafness*. Selain itu diharapkan pula dari penelitian ini dapat diketahui dinamika psikologi yang dialami individu, serta coping yang dimiliki sehingga membuat subjek dapat bertahan dan beradaptasi dengan keadaan tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Penelitian kualitatif menurut Fadli (2021), merupakan metode penelitian yang berusaha menemukan dan menggambarkan kegiatan yang dilakukan secara naratif, serta dampak dari tindakan tersebut terhadap kehidupan mereka. Penelitian kualitatif bermaksud menekankan pada upaya mendalami dan memperoleh pemahaman yang lebih terkait pengalaman hidup, kesejahteraan psikologis, dinamika psikologis yang terjadi, dan coping yang dimiliki individu. Sementara pemilihan desain studi kasus artinya lebih memfokuskan dalam mengeksplorasi pengalaman individu dengan kasus tertentu.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari satu orang subjek utama dengan inisial RT, yakni individu *postlingual deafness* di masa dewasa awal, yang mana berada di usia 28 tahun. Awalnya, RT terlahir dapat mendengar dan kemudian mengalami ketulian ketika berada di usia 18 tahun karena adanya demam tinggi dan bakteri di area dekat telinga yang menyebabkan kedua telinga tidak dapat mendengar. Kriteria kasus yang diambil yaitu individu dikategorikan aktif dan berprestasi di masa dewasa awal, yang mana RT bekerja di banyak tempat, sering menjadi narasumber acara hingga masuk TV, dan menjadi role model Tuli 2020. Subjek penelitian lain yang mendukung data penelitian yaitu satu *significant others* dan satu tunarungu *prelingual deafness* sebagai data tambahan.

Penelitian menggunakan triangulasi teknik berupa wawancara, observasi, dan dokumen (postingan media sosial instagram), serta triangulasi sumber menggunakan responden utama dan *significant others*. Data kemudian dianalisis dengan metode analisis kualitatif. Analisis data kualitatif adalah interpretasi konsep dengan strategi analitik pada keseluruhan data yang bertujuan untuk menerjemahkan data mentah ke bentuk deskripsi atau uraian dan eksplanasi dari fenomena yang sedang diteliti (Junaid, 2016). Proses analisis dilakukan berbarengan dengan analisis tematik. Proses pembuatan tema menggunakan cara deduktif berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff dan Singer.

Hasil

Kesejahteraan psikologis seperti dijelaskan sebelumnya oleh Ryff dan Singer dilihat dari 6 dimensi yaitu penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan yang dapat dilihat secara singkat pada tabel berikut berdasarkan regulasi hasil wawancara, observasi langsung, dan dokumen lain.

Tabel 1. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Kategori
Penerimaan Diri	Baik
Pertumbuhan Diri	Baik
Tujuan Hidup	Baik
Otonomi	Baik
Hubungan Positif dengan Orang Lain	Baik
Penguasaan Lingkungan	Baik

Penjelasan setiap dimensi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri pada kesejahteraan psikologis diukur dari individu dapat menerima diri dan keadaan yang dialami, mampu menerima kemampuan positif dan negatif diri serta aspek dalam diri, menghargai dan memahami diri, dan ada evaluasi diri yang positif. Berdasarkan hasil wawancara, RT mengungkapkan bahwa ketika tiba-tiba dirinya menjadi tuli di usia 18 tahun, RT awalnya kaget, merasa tidak terima, kecewa, dan sedih. Berikut beberapa penuturan RT terkait penerimaan diri di awal sebagai tuli.

“Mungkin reaksi kakak pertama kali menjadi tuli itu apa?”

“Kecewa, sedih”

“Langsung. Aku kaget, merasa tidak terima.”

“Kalo fase sulit awal, betul-betul awal tuli sebab aku di rumah aja ga kemana-mana. Rumah tetap rumah.”

“... Terus ya sempet mikir, sempet mikir mungkin apa hidup aku gagal, aku ga punya harapan, ga punya cita-cita lagi, plus plus mungkin aku jodoh ga ada sebab ga ada yang mau terima aku seperti itu. Ya plus kerja ga tentu, kerja ga tentu, kupikir seperti itu...”

RT merasa fase paling sulit dalam hidup adalah pada awal-awal, 6 sampai 12 bulan pertama menjadi tuli. Hal ini dikarenakan setelah mengalami operasi telinga selama 6 jam dibius dan terus rutin ke dokter menyebabkan RT hilang kepercayaan diri. RT merasa kecewa dengan diri sendiri dan malu untuk bersosialisasi bahkan berpikir untuk bunuh diri karena merasa berat dan buntu untuk masa depannya. Penerimaan diri RT membutuhkan waktu yang cukup lama prosesnya. Selanjutnya karena ada dukungan keluarga dan teman-teman, RT mulai dapat menerima diri dan

keadaan yang dialami, terutama ketika masuk ke dunia tuli dan mengenal teman-teman tuli. Berikut beberapa penuturan dari wawancara dan postingan media sosial.

“... Aku sendiri ya harus melanjutkan hidup, bagaimanapun situasinya harus melanjutkan hidup. Waktu masih banyak, waktu untuk hidup, waktu untuk bangkit masih ada. Kedua, aku percaya setiap Allah beri aku pasti ada alasannya. Ada alasan tertentu walaupun aku awalnya ga terima, seperti takdir itu kita yang merencanakan, tapi Allah yang menentukan.”

“... Awalnya oh teman-teman tuli ternyata seperti itu, bisa berkembang bisa maju juga, seperti pengaruh dampak positif, baik teman-teman tuli buat saya tambah semangat untuk bisa mencapai tujuan saya, untuk mencapai cita-cita saya.”

“... Kalo mama saya, ibu saya selalu ngajak ngobrol. Contoh sebenarnya saya bersyukur punya orang tua selalu perhatian. Kadang aku lagi santai duduk, orang tua bawain teh atau minuman atau makanan cemilan. Orang tua ga pernah bentak iya.”

‘Gua bangga sama diri sendiri dan bersyukur sama apa yang Allah berikan pada hamba-Nya yang lemah ini.’ (postingan media sosial)

Berdasarkan hasil wawancara kepada RT dapat diketahui aspek penerimaan diri RT pada awal menjadi tuli masih memiliki penerimaan diri yang rendah. Namun selanjutnya dapat dikatakan RT sudah dapat menerima diri dan keadaan, menerima kemampuan positif dan negatif diri, menghargai dan memahami diri, serta ada evaluasi diri positif, meskipun masih belum mengetahui kekurangan yang dimiliki.

2. Pertumbuhan Diri

Pertumbuhan diri dilihat dari proses individu mengembangkan pola pikir, potensi diri, pengetahuan, dan efektivitas yang mempengaruhi tindakan dan menemukan arti kehidupan lebih mendalam. Pertumbuhan diri juga dilihat dari individu memiliki perluasan pribadi, keamanan sosial (perasaan aman, percaya akan diri, dan bebas dari ketakutan), hubungan hangat, persepsi realistis, dan memiliki tujuan akan masa depan. Berikut beberapa penuturan subjek dalam wawancara.

“... Allah kasih sakit, ya ujian sih sebenarnya, ujian. Kenapa aku tuli? Mungkin Allah lagi menguji aku. Uji gimana, aku kuat ngga, gitu.”

“... kalo menyesal kehidupan, kalo dulu pikir banyak penyesalan... Tapi untuk sekarang, untuk sekarang tidak ada yang perlu disesali sebab sudah jalan hidup seperti itu, sudah, ga ada yang perlu disesali. Yang penting bagaimana cara kita untuk melupakan rasa sesal itu dan lanjutkan untuk seperti... apa hidup lebih maju, lebih bermanfaat, lebih bahagia...”

“Ngejek seperti apa? Kalo sering teman saya suka bercanda misalnya kalo saya ga paham dibilang korek korek korek gitu... Awalnya kesal tapi lama-lama sudah biasa sebab dia suka bercanda, sama.”

“... Pas masuk dunia tuli dan banyak teman-teman dunia tuli. Awalnya oh teman-teman tuli ternyata seperti itu, bisa berkembang bisa maju juga, seperti pengaruh dampak positif, baik teman-teman tuli buat saya tambah semangat untuk bisa mencapai tujuan saya, untuk mencapai cita-cita saya.”

RT mengembangkan pola pikirnya terhadap kehidupan, seperti lebih memikirkan tindakan kebahagiaan kedepan dibandingkan menyesali masa lalu. RT juga mengubah caranya berpikir dalam menghadapi lingkungan yang suka bercanda sambil mengejek dirinya tuli sehingga tidak lagi kesal. Selain itu, pengetahuan RT yang bertambah membuat dirinya juga perlahan mengembangkan potensi dan tindakan kedepannya.

3. Tujuan Hidup

Tujuan hidup individu dilihat dari individu memiliki arah akan masa depan yang jelas, kesadaran pada tujuan, dan memberikan makna dalam hidupnya. Berikut penuturan RT dalam wawancara.

“... Kalo makna hidup buat saya, hidup bagi saya apa ya... lakukan apa yang harus kamu lakukan selama itu tida memberi dampak negatif untuk saya, untuk orang-orang sekitar.”

“Itu baru kepikiran sekarang. Kalo dulu itu makna hidup bagi saya udah hidup jalanin aja gitu.”

“Kalo cita-cita sekarang (diam berpikir), kalo cita-cita besar itu saya pengen membangun tempat dimana menjadi kampung tuli... Karena menurut saya ini betul-betul berdampak untuk orang-orang banyak, bisa memberi dampak banyak untuk orang-orang. Karena saya juga pernah dengar, apa, orang-orang kalo anak lahir semoga bermanfaat untuk keluarga, negara, orang-orang sekitar. Ya kan?”

*‘Setiap manusia punya pilihan untuk hidupnya, Saat kamu memilih pilihanmu maka pastikan dirimu siap mengamil resiko dan tantangan yang harus kamu hadapi. Ingat, selalu ada derita di setiap jalan yang kamu pilih. Bersiapkan menghadapi derita itu.’
(postingan media sosial)*

Pada aspek tujuan hidup, RT memiliki arah masa depan yang sudah cukup jelas, adanya kesadaran akan tujuan, serta telah dapat memberikan makna dalam hidupnya. Meskipun pada awal tuli, RT memiliki tujuan hidup yang rendah.

4. Otonomi

Otonomi dalam kesejahteraan psikologis diukur dari individu mampu mengatur dan menentukan jalan hidupnya, mampu memilih cara yang baik dalam menyelesaikan masalah, mengatur dan menentukan perilakunya sendiri, melakukan aktivitas sesuai kemauan sendiri, tidak tergantung pada orang lain, serta mempertanggungjawabkan tindakannya. Individu yang mandiri atau memiliki otonomi yang baik akan menjadi percaya diri, tidak mudah dipengaruhi, tidak bergantung pada orang lain, dan berani mengambil keputusan. Berikut penuturan RT dalam wawancara.

“Contoh ikut audisi, lomba-lomba ikut... Terus kalo yang kedua, pengen jadi guru anak-anak tuli itu aku tetap belajar ngajar orang-orang umum...”

“Sering ketemu... udah sering ketemu, tambah-tambah kosa bahasa isyarat baru, tambah-tambah pengetahuan tentang tuli baru lebih dalam, diskusi kasus-kasus, masalah-masalah tuli.”

“... cara gimana. Pertama, aku tetap beraktivitas seperti orang-orang biasa, seperti ya kerja, belajar, ya seperti biasa, aktivitas orang-orang umum. Kedua, aku sering bertemu teman-teman...”

Sikap otonomi RT juga terlihat pada perilaku RT ketika wawancara. Ketika memesan makanan di kafe, RT dengan percaya diri dapat memesan makanan sendiri dengan suaranya dan bahkan membantu istrinya memesankan makanan.

Berdasarkan hasil wawancara, pada aspek otonomi, RT sudah mampu mengatur dan menentukan jalan hidupnya sendiri, tidak bergantung pada orang lain, melakukan aktivitas sesuai kemauan sendiri, serta bertanggung jawab pada tindakannya. Otonomi yang baik ini juga mempengaruhi RT menjadi lebih percaya diri, tidak mudah dipengaruhi, tidak bergantung pada orang lain, dan berani dalam mengambil Keputusan.

5. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Hubungan positif dengan orang lain dalam kesejahteraan psikologis dilihat dari kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang hangat, berinteraksi secara positif (hubungan yang saling mendukung dan menginspirasi), saling percaya satu sama lain, adanya perasaan empati dan kasih sayang. Berikut beberapa penuturan RT pada wawancara.

"... Teman saya dengar semua, sering ngejek-ngejek, tapi lama-lama mereka, mereka paham sama diri saya.... Tapi ada teman-teman paham tentang saya seperti teman dekat, oh paham situasi saya seperti apa. Jadi mau bantu-bantu..."

"... Pas masuk dunia tuli dan banyak teman-teman dunia tuli. baik teman-teman tuli buat saya tambah semangat untuk bisa mencapai tujuan saya, untuk mencapai cita-cita saya."

"Support keluarga dalam bentuk selalu memperhatikan/memberi perhatian. Kemudian, selalu ngajak ngobrol, ngajak keluar jalan-jalan karena saat menjadi tuli aku menjadi ga mau keluar, malu."

"Istri, sering cerita panjang sama istri, sama papa, sama mama. Sudah, tiga, papa, mama, sama istri. Tapi kalo mertua jarang, cerita-cerita mertua jarang."

'Pasti kalian pernahkan diperhatikan orang lain terus dia ngasih tau temannya yang lain karena komunikasi pake bahasa isyarat saat di keramaian, gua bingung deh sebenarnya apa yang orang-orang ini mau? Tapi yang ada dalam pikiran gua, gua mikir orang-orang ini tertarik dan penasaran.

Untuk teman-teman tuli harus berani mensosialisasikan bahasa isyarat. Semangat yaaa...' (postingan media sosial)

RT juga mengembangkan pola pikirnya dan dapat berhubungan positif dengan orang lain, baik orang dengar maupun orang tuli. RT berpandangan positif dengan orang-orang yang dirasa melihatnya aneh. Berdasarkan hasil wawancara terkait hubungan positif dengan orang lain, dapat dilihat bahwa RT memiliki hubungan yang hangat, saling percaya satu sama lain, dan kasih sayang dengan keluarga inti, istri, dan teman-temannya.

6. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan dalam aspek kesejahteraan psikologis dilihat dari adanya penguasaan dan kemampuan untuk memilih lingkungan atau situasi yang kondusif pada individu, ada rasa kompetensi, keterlibatan dalam aktivitas di lingkungan, dapat mengendalikan dan memanipulasi lingkungan yang rumit, dapat mengelola keadaan di kehidupan, menggunakan kemampuan secara efektif, serta mampu membuat konteks yang cocok dengan kebutuhan diri dan nilai-nilai personal.

"...masuk dunia tuli akhirnya kesempatan saya tambah teman-teman lama saya ngajarin gimana cara betul-betul menyesuaikan saya, lingkungan saya seperti apa..."

"Gojek dulu sempat viral, Gojek tuli bantu ngajar cara komunikasi sama tuli seperti apa. Aku buat tulisan seperti itu untuk teman-teman tuli Gojek Grab semuanya. Sekarang gambar sudah tersebar semuanya di Indonesia. Teman-teman tuli Gojek, Grab."

"Kalo sekarang sih, kalo kesulitan di tempat kerja, saya sudah sering komunikasi sama atasan, sama orang-orang kantor, itu saya bilang tolong sosialisasikan bisindo untuk orang-orang kantor, untuk orang-orang store, supaya paham dikit-dikit ga papa."

"Kalo pilih lingkungan lihat dulu teman ini biasanya ngobrolin apa, ngobrolin apa, terus lihat dia sudah belajar sampai mana."

"... Oh kalo sekarang masalah ekonomi ya. Sebab sebab tempat kerja sepi ya, alias situasi... kalo menyelesaikan masalah ini aku pertama sudah punya kerja lain..."

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terkait penguasaan lingkungan, dapat dikatakan RT memiliki penguasaan lingkungan yang baik. RT memiliki kemampuan dalam memilih lingkungan atau situasi yang kondusif, seperti dapat memilih kelompok pertemanan yang mendukung perkembangannya, memilih pekerjaan yang sesuai dengan kebutuhan, dan sebagainya. RT juga terlibat aktif dalam aktivitas di lingkungan, memiliki rasa kompetensi sehingga lebih percaya diri dan menggunakan kemampuan atau kompetensi dengan efektif. Selain itu, terlihat juga RT mampu mengendalikan dan memanipulasi lingkungan yang rumit, mengelola keadaan di kehidupan, serta membuat konteks yang cocok dengan nilai-nilai personal.

Pembahasan

1. Strategi Koping

Koping merupakan perilaku yang dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi yang dapat menimbulkan stress atau tekanan. Koping atau strategi koping menurut Stuart dan Sundeen ada dua jenis, yaitu *coping* berpusat pada masalah dan *coping* berpusat pada emosi. Secara tersirat, ditemukan koping yang dimiliki RT. Koping yang digunakan RT bermacam-macam tergantung situasi dan masalah yang sedang dihadapi. RT lebih banyak menggunakan koping berfokus pada masalah berupa *planful problem solving*, yaitu melakukan usaha-usaha untuk mengubah keadaannya, seperti membuat perencanaan beradaptasi di lingkungan, memanipulasi lingkungan, dan mengubah gaya hidup sehingga masalah yang dihadapi perlahan-lahan dapat terselesaikan. Sedangkan koping berfokus pada emosi yang digunakan RT berupa sublimasi, seperti bermain *game* dan sebagainya untuk menyalurkan emosi negatif, serta *positive reappraisal* yaitu memaknai hidup dan kejadian dalam hidup dengan positif serta mengambil hikmah dari semua yang terjadi. RT juga menggunakan koping *accepting responsibility* yaitu menumbuhkan kesadaran pada tanggung jawab atau peran pada masalah yang ada, seperti menyadari tanggung jawab sebagai kepala keluarga sehingga lebih bertanggung jawab atas keberlangsungan keluarga. RT lebih banyak menggunakan koping berfokus pada masalah dapat dikarenakan situasi menuntut untuk RT dapat beradaptasi, bekerja, dan melanjutkan kehidupan berkeluarga. Selanjutnya, sumber daya koping yang dimiliki RT yang mendukung diri berasal dari keluarga maupun teman berupa menyediakan bantuan nyata, bantuan informasi, dan dukungan emosional.

Indikator keberhasilan koping yang digunakan dilihat dari reaksi individu terhadap stress, apakah menurun dan terpenuhinya tuntutan atau tidak (Maryam, 2017). Dengan demikian, dari hasil penelitian ditemukan pemilihan koping RT sudah sesuai dan berhasil dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

2. Kesejahteraan Psikologis

a. Penerimaan Diri

RT sebagai *postlingual deafness* atau tuli setelah bahasa mengatakan bahwa perasaan yang dirasakan ketika pertama kali tahu menjadi tuli adalah kecewa, sedih, kaget, dan merasa tidak terima. RT mengalami fase menolak kenyataan, tidak terima pada ketulian yang dialami, serta ada perasaan kecewa dan sedih dengan diri sendiri. RT pada awal menjadi tuli melewati tahap menolak dan marah atau kecewa dengan diri sendiri.

RT menyampaikan bahwa fase paling sulit dalam hidup yaitu sekitar 6 – 12 bulan setelah menjadi tuli, sebelum dapat menerima diri. Ada perasaan kecewa dengan diri sendiri, malu, buntu akan masa depan, berpikir hidup telah gagal, tidak lagi mempunyai harapan, cita-cita, pekerjaan, maupun jodoh, dan bahkan berpikir untuk bunuh diri. RT juga merasa kesal ketika orang tuanya membicarakan ketuliannya. Dapat dikatakan bahwa RT mengalami tahap depresi setelah *denial* dan *anger*. Tahap depresi dijelaskan adanya perasaan tertekan, putus asa, dan kehilangan harapan kedepan (Simamora, 2019). Perasaan takut dan kehilangan kepercayaan diri karena pengobatan

rutin yang harus dijalani juga menjadi penyebab besar fase sulit bagi subjek. Kondisi ini menggambarkan kondisi yang sama yang dirasakan oleh individu tuli lainnya ketika menerima pengobatan rutin (Evitasari dkk, 2015). Selanjutnya, dijelaskan bahwa individu dengan penerimaan diri negatif akan memunculkan perasaan kecewa, sedih, dan hilangnya semangat dalam diri, bahkan tidak memiliki tujuan dalam hidup (Sulistyo dkk, 2022).

RT mengungkapkan perasaan yang dirasakan menjadi seorang tuli, serta mengungkapkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. RT memaknai dirinya menjadi tuli karena takdir dari Allah dan berpikir harus melanjutkan hidup sehingga perlahan menerima takdir tersebut. RT juga dapat mengambil hikmah dan melakukan evaluasi positif sehingga dapat mengetahui kelebihan diri, namun RT terlihat ragu dan kurang mengenal kekurangan yang dimiliki. Kekurangan diri yang disampaikan juga merupakan kekurangan sebagai diri, bukan karena tuli. Hal ini sesuai dengan pernyataan RT yang bangga menjadi tuli di postingan media sosial. Secara keseluruhan, RT memiliki penerimaan diri yang cukup baik. Menurut Rasyid (2010), individu tunarungu yang dapat menerima diri dan keadaannya akan terbentuk sikap positif dan percaya diri sehingga tidak malu dengan keadaannya. Pada keadaan ini, RT juga menunjukkan adanya tahap bargaining atau menawar sebelum dapat menerima diri. Tahap bargaining dapat dilihat dari adanya pemikiran yang berusaha untuk menghibur diri sendiri, contohnya berpikir bahwa yang terjadi pada diri merupakan karunia Allah (Simamora, 2019).

b. Pertumbuhan Diri

RT mengungkapkan adanya pengembangan sekumpulan keyakinan dan cara berpikir melihat dunia lebih positif sejak menjadi tuli. RT memahami bahwa menjadi tuli adalah ujian untuk melihat dirinya kuat atau tidak sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Awal tuli, RT merasa tidak percaya diri dan merasa buntu dalam hidup, bahkan kesal ketika disebut tuli oleh ibu RT, namun RT kemudian tidak lagi merasa kesal dengan semua itu dan menumbuhkan kembali kepercayaan dirinya. Ketulian juga membuat RT memaknai hidup secara positif, mengambil hikmah, berpikir tidak perlu menyesali lagi apa yang sudah terjadi, dan berpikir hidup dijalani dengan lebih bermanfaat serta bahagia. RT juga mengubah cara berpikirnya terhadap ejekan yang didapat sebagai sebuah candaan semata. 'Hidup pasti tidak bisa lepas dari masalah, jadi ya harus hadapi masalah itu'. Pengembangan cara berpikir yang lebih positif ini mendukung pernyataan Harimukthi dan Dewi (2017) yaitu individu yang mengalami perubahan kondisi fisik akan ikut mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan semakin memahami kondisi fisik yang sekarang. Dari ini terlihat RT lebih mengembangkan pola pikir yang positif dikarenakan adanya perubahan fisik dan penerimaan diri yang baik. Pengembangan pola pikir sangat dipengaruhi oleh pengalaman, pendidikan, dan nilai yang ada di lingkungan. Pola pikir yang positif akan berdampak positif bagi individu dan pola pikir negatif akan membawa dampak negatif pula pada individu (Afrizal, 2017).

Selanjutnya RT memaknai hidupnya lebih mendalam, yang awalnya berpikir hidup dijalani saja sampai berpikir bahwa hidup dilakukan dengan melakukan apa yang harus dilakukan selama tidak berdampak negatif bagi diri maupun orang lain. Adanya perubahan makna hidup lebih mendalam pada RT dapat disebabkan banyak hal, pengalaman diri, karakteristik, dan sebagainya. Khoirudin (2021) menyatakan bahwa pemaknaan hidup lahir dari segala keunikan yang dimiliki individu. Pemberian makna hidup juga dikatakan berkaitan dengan perjalanan individu dalam menerima diri sendiri.

RT juga memiliki rasa percaya diri yang cukup tinggi sehingga RT mampu menggunakan kemampuan yang dimiliki. RT juga tidak berhenti hanya mendalami satu keahlian, melainkan terus mencari potensi kemampuan dirinya. RT mengembangkan potensi diri berupa kemampuan, ilmu pengetahuan, kecerdasan, dan kekuatan bisa dari berbagai sumber, seperti pengalaman kerja, lingkungan baru, teman, orang lain yang lebih berpengalaman atau dapat menginspirasi, media sosial, dan lain sebagainya. Upaya yang dilakukan dalam mengembangkan potensi diri bisa dari

manapun, seperti belajar dari pengalaman, melatih kepekaan diri dan orang lain, menerima umpan balik dari orang lain atau belajar dari orang lain, mendalami kesadaran, dan mempercayai usaha (Alfazani & Khoirunisa A, 2021).

c. Tujuan Hidup

Pada wawancara disampaikan tujuan dalam hidup RT yang juga merupakan harapan untuk kedepannya. RT sudah memiliki tujuan hidup yang positif kedepannya yang mana RT memiliki tujuan hidup yang lebih untuk kebermanfaatannya orang lain. Mendukung pernyataan Rahmawati dan Nurfauzizah (2023) bahwa tujuan hidup yang dimiliki setiap individu akan berbeda-beda, begitu pula proses dalam mencari dan cara mencapai tujuan hidup tentu berbeda. Tujuan hidup yang sudah dimiliki RT didukung oleh kejelasan arah tujuan yang diambil, bagaimana RT menjalani kehidupan sesuai tujuan hidup. RT sudah dapat menyampaikan tujuan masa depan yang lebih spesifik untuk mencapai tujuan hidup yang disebutkan sebelumnya. Tujuan hidup, salah satunya cita-cita yang dimiliki RT ketika anak-anak, sebelum tuli, dan setelah tuli berbeda, menyesuaikan dengan keadaan saat itu. RT terlihat sudah memiliki arah yang jelas akan tujuan hidupnya dan kejelasan langkah mencapai tujuan tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa RT sudah menemukan makna hidupnya, seperti yang dijelaskan pada teori yang menyatakan bahwa ketidakjelasan pada tujuan hidup dan kebingungan akan hal yang harus dilakukan bisa disebabkan karena belum ditemukannya makna hidup pada diri individu (Rahmawati & Nurfauzizah, 2023).

Pada awal sebelum tuli, RT belum memikirkan apa arti hidup bagi dirinya, bagi RT saat itu hidup hanya untuk dijalani saja. Namun ketika wawancara, RT memikirkan kembali makna hidupnya, yaitu lakukan apa yang harus dilakukan selama itu tidak memberikan dampak negatif untuk diri maupun orang lain, serta hidup bermanfaat untuk banyak orang. Pembentukan makna hidup setelah tuli dan menerima diri ini dapat disebabkan karena adanya kejadian besar dalam hidup yang dialami RT, yaitu kehilangan pendengaran dari awalnya dapat mendengar. Pernyataan ini mendukung pernyataan Puspasari dan Alfian (2012) bahwa individu yang mengalami kecelakaan dan menjadi cacat fisik *postnatal* akan memiliki makna hidup yang berbeda dari individu cacat sejak lahir yang dapat dikatakan sudah beradaptasi sejak awal. Selanjutnya menurut Mony dkk (2021), pemberian makna hidup mendalam atau memiliki kebermaknaan hidup yang baik akan mampu membuat individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta memiliki pegangan kuat dalam mencapai tujuan hidup. Hal ini terlihat dari RT yang sudah memiliki arah yang jelas untuk mencapai tujuan hidup.

d. Otonomi

RT diketahui merupakan individu yang mandiri dan tidak tergantung pada orang lain. Berbeda dari pernyataan Nofiaturrahmah (2018) bahwa ketergantungan dengan orang lain merupakan salah satu permasalahan yang dimiliki seorang tunarungu karena adanya keterbiasaan bergantung dan rasa putus asa sehingga terus mencari bantuan dan bersandar pada orang lain. Hal ini juga dapat dikarenakan RT bukan tunarungu sejak kecil sehingga berbeda dengan kebanyakan tunarungu yang dinyatakan pada pernyataan tersebut.

Penerimaan diri yang tinggi, membuat RT dapat menunjukkan kepercayaan diri yang baik sehingga tetap dapat beraktivitas dengan normal dan bersosialisasi dengan orang-orang atau pun orang-orang tuli. RT juga merasa tidak berbeda dengan orang lain. Alfatihah (2019) menjelaskan individu dengan penerimaan diri rendah akan memiliki konsep diri yang negatif sehingga mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri dan merasa diri berbeda secara negatif. Hal ini sesuai dengan pernyataan Muniroh dkk (2018) yang menyatakan kepercayaan diri dapat membantu dalam berinteraksi dengan orang lain, memudahkan mengambil keputusan, dan sebagainya. Percaya diri yang tinggi membuat RT lebih mandiri atau memiliki otonomi yang baik. Kepercayaan diri ini disebabkan salah satunya karena memiliki konsep diri yang baik. Pengalaman hidup RT sebelum

tuli yang terbiasa di lingkungan umum juga bisa menjadi faktor kepercayaan diri subjek menjadi lebih tinggi. Hal ini didukung pernyataan Andiwijaya & Liauw (2020), bahwa individu yang percaya diri salah satunya memiliki kemandirian. Kepercayaan diri disebabkan beberapa faktor internal yaitu konsep diri, pengalaman hidup, harga diri, dan kondisi fisik. Konsep diri yang baik akan meningkatkan kepercayaan diri.

Secara keseluruhan, kemandirian yang dimiliki dapat disebabkan dari beberapa faktor, di antaranya ada faktor gen atau keturunan, pola asuh, sistem pendidikan, dan masyarakat (M, Ali & M, 2011). Menurut Chandra (2015), kemandirian pada individu dipengaruhi oleh urutan kelahiran, yang mana anak tengah memiliki kemandirian yang lebih baik daripada anak sulung dan bungsu dikarenakan anak tengah biasanya lebih mendapatkan lingkungan yang memberikan kebebasan dibandingkan anak bungsu yang cenderung dimanja dan menjadi objek perhatian orang tua. Dari teori tersebut, dapat dikaitkan dengan RT yang merupakan anak tengah. Selain itu, keadaan ekonomi keluarga juga dapat menjadi penyebab kemandirian. RT memiliki keadaan ekonomi menengah sampai menengah ke bawah sehingga ketika masuk usia dewasa, RT harus membantu orang tua mencari uang dengan bekerja bagaimana pun keadaan yang sedang dialami. Menurut Putri & Suryana (2022), anak dengan ekonomi keluarga menengah ke bawah akan lebih mandiri dibandingkan anak seusianya dengan ekonomi keluarga menengah ke atas karena anak menengah ke bawah dari kecil sudah diajarkan untuk membantu orang tua bekerja sehingga lebih mandiri dan bertanggung jawab.

e. Hubungan Positif dengan Orang Lain

RT menyampaikan keluarga, terutama orang tua berperan penting dalam mendukung RT untuk bangkit kembali dan masuk ke lingkungan masyarakat. Orang tua RT terus menerus mengajak RT jalan-jalan keluar dan berkomunikasi meskipun cara komunikasi terbatas. Dengan dukungan yang besar tersebut dan hubungan positif dengan orang tua maupun saudara, RT bisa bangkit dan masuk kembali ke masyarakat. Pernyataan ini didukung Jayanti dkk (2023) yang menemukan dukungan keluarga berperan sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, menyediakan waktu, informasi yang dibutuhkan, dorongan, dan peran aktif dalam membantu individu melewati suatu peristiwa dalam hidup.

Selain itu, RT memiliki hubungan yang positif dengan teman-temannya, baik teman tuli maupun teman dengar. Pada awal tuli selama 3 tahun, RT tidak pernah keluar rumah dan bertemu teman-teman, namun karena sering dan terus menerus diajak keluar oleh teman-temannya, RT menjadi mulai berani untuk keluar. Selanjutnya ketika bertemu dengan orang-orang tuli yang menjadi temannya, RT juga kembali termotivasi melihat teman tuli yang sukses, sehingga RT menjadikan hal tersebut sebuah batu loncatan untuk dirinya bisa bangkit. Menurut Sari dkk (2017), dukungan sosial atau dukungan dari teman dapat meningkatkan resiliensi individu sehingga dapat bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri di lingkungan.

RT juga memiliki pandangan terhadap lingkungan secara positif. RT beranggapan bahwa orang lain memandangnya positif, seperti baik, ramah, suka menolong, dan rajin. RT juga tidak takut ataupun malu ketika harus menolong orang lain pertama kali. Hal ini menunjukkan bahwa RT tidak merasa orang lain akan curiga dengan dirinya ataupun akan berpikiran negatif terhadap dirinya. RT mengakui dirinya pernah menerima perlakuan negatif dari lingkungan, namun hal tersebut tidak membuatnya berpikir bahwa lingkungan memandang diri RT secara negatif. Pernyataan ini berbeda dengan teori sebelumnya yang mengatakan perlakuan yang kurang baik dari masyarakat dapat menimbulkan adanya perasaan terasingkan, curiga, kurang dapat bergaul, agresif, minder, mudah marah, menarik diri, dan perilaku negatif lainnya (Evitasari dkk, 2015). Selain itu, menurut Mahardi (2018), remaja yang kesulitan berkomunikasi akan kesulitan pula dalam memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar karena tidak tercapainya tugas perkembangan di masa remaja yaitu bersosialisasi baik secara individu ataupun kelompok.

Pernyataan ini bisa dikaitkan dengan pengalaman RT yang kehilangan pendengaran di usia remaja, namun RT terlihat tidak memiliki kesulitan memiliki hubungan positif dengan lingkungannya, kecuali 3 tahun pertama menjadi tuli.

f. Penguasaan Lingkungan

RT sudah mampu dalam memilih lingkungan atau situasi yang kondusif untuk mengembangkan diri. Dijelaskan pula bahwa RT memilih lingkungan-lingkungan tersebut dikarenakan sesuai dengan kebutuhan dan nilai atau prinsip yang dipegang. Salah satu cara dalam mencapai kondisi kondusif yang diungkapkan RT yaitu dengan memilih pergaulan sosial. RT memilih untuk sering berkumpul dengan kelompok teman-teman tuli yang bisa memberikannya ilmu pengetahuan yang baru dibandingkan hanya bergosip tanpa ilmu. Hal ini sesuai dengan pernyataan Arianti (2017), yang menyatakan bahwa situasi yang kondusif dalam pembelajaran diciptakan dari adanya interaksi sosial yang baik.

RT pada awal tuli menjadi menutup diri dan tidak terlibat dalam berbagai aktivitas di lingkungan. Selanjutnya, ketika masuk ke dunia tuli, subjek menjadi lebih terlibat aktif dalam berbagai aktivitas dan mampu memanipulasi lingkungan agar dapat beradaptasi, baik adaptasi RT ke orang lain maupun orang lain ke diri RT. RT juga terlihat dapat mengelola keadaan atau masalah yang ditemukan di kehidupan dengan manajemen waktu dan memiliki perencanaan yang baik. Contohnya dilihat dari RT memiliki empat pekerjaan sekaligus dalam satu waktu dan RT selalu mengatur waktunya dalam seminggu kedepan agar semua pekerjaan bisa terlaksana dan ada pula waktu untuk dirinya maupun keluarga.

Pada sub dimensi ini, RT dapat dikatakan terlihat percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan berpandangan positif akan kemampuannya, seperti menggunakan kemampuan yang baru dipelajari dengan percaya diri dan sebagainya sehingga dapat dikatakan ada rasa kompetensi yang tinggi. Rasa kompetensi ini berkaitan dengan konsep diri karena konsep diri dijelaskan sebagai pandangan, perasaan, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Menurut (Nida, 2014), individu berkebutuhan khusus sering mengalami permasalahan pada konsep diri. Faktor yang sangat berpengaruh pada konsep diri diantaranya adalah lingkungan. Individu yang memiliki konsep diri kurang baik akan memahami dirinya lemah, buruk, tidak berarti, dan sebagainya hingga memunculkan tingkah laku inferior, seperti tidak percaya diri, takut, dan menarik diri. Sementara individu dengan konsep diri yang baik tentunya akan merasa percaya diri, menganggap diri berarti, dan mampu berkembang. Dari uraian penjelasan tersebut dapat diketahui RT, individu *postlingual deafness* atau tuli setelah masa bahasa, memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi karena semua dimensi kesejahteraan psikologis termasuk dalam kategori baik. Hal ini berbeda dari hasil penelitian serupa pada penyandang cacat fisik berupa tunanetra perolehan setelah dewasa dinyatakan memiliki kesejahteraan psikologis dan resiliensi yang rendah dibandingkan tunanetra bawaan (Zeeshan & Aslam, 2013).

3. Dinamika Psikologi

Berdasarkan tahapan penerimaan diri Simamora (2019), terdapat lima tahap yaitu tahap *denial* (menolak keadaan), *anger* (marah), *bargaining* (menawar), *depression* (depresi), dan *acceptance* (menerima diri). Diketahui secara singkat bahwa RT mengalami lima tahapan penerimaan diri tersebut kurang lebih selama 5 - 6 tahun mulai dari pertama kali menyadari bahwa dirinya menjadi tuli.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa individu yang mengalami kehilangan pendengaran di masa remaja atau dewasa awal akan memiliki kesejahteraan psikologis yang

berubah-ubah di beberapa fase tertentu. Kesejahteraan psikologis ini dilihat dari 6 dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu *postlingual deafness* pada penelitian ini memang dikategorikan tinggi dibuktikan dari semua dimensi baik, meskipun ada indikator dimensi penerimaan diri, yaitu mengetahui kekurangan diri, masih belum dapat terpenuhi. Individu mengalami tahapan penerimaan diri sebelum akhirnya dapat menerima diri sepenuhnya dengan waktu yang tidak sebentar. Dimensi penerimaan diri yang baik merupakan salah satu dasar yang mendukung peningkatan dimensi lain menjadi lebih positif.

Dalam mengatasi masalah dan tekanan dalam hidup setelah menjadi tuli, subjek *postlingual deafness* lebih banyak menggunakan koping berfokus pada masalah berupa *planful problem solving*, yaitu melakukan usaha-usaha untuk mengubah keadaannya. Sementara, koping berfokus pada emosi berupa sublimasi, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*. Selain itu, faktor lain seperti dukungan sosial (bantuan nyata, bantuan informasi, dukungan emosional) akan memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu, meskipun tidak menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Afriyandi, R., & Rahman, F. (2020). Difabel dalam Kitab Tafsir Indonesia Kontemporer. *Studi Keislaman*, 1(2).
- Afrizal, M. A. (2017). Konsep dasar pengembangan pola pikir pendidik. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 7(2).
- Alfatimah, I. A. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri anak berkebutuhan khusus tuna netra di yayasan sayap ibu yogyakarta. *Pembagian Harta Waris Dalam Adat Tionghoa Di Kecamatan Ilir Timur I Kota Palembang*, 1(14 June 2019).
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). Pusat pengembangan kepercayaan diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2). <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>
- Arianti, R. (2017). Hubungan intensitas mengakses media sosial dengan perilaku belajar siswa SMP swasta bina bangsa kendari. IAIN Kendari.
- Chandra, A. (2015). Perbedaan kemandirian antara anak sulung, anak tengah dan anak bungsu pada siswa SMU Mulia Pratama Medan. *Psikologi Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v7i2.5101>
- Desningrum, D. R. (2007). Psikologi anak berkebutuhan khusus. Depdiknas.
- Evitasari, I. A., Wideasavitri, P. N., & Herdiyanto, Y. K. (2015). Proses penerimaan diri remaja tunarungu berprestasi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 138-150.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Harimukthi, M. T., & Dewi, K. S. (2017). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal psikologi undip*.
- Jayanti, N. P. I., Dwi Cahyono, H., & Prasetyo, H. (2023). Dukungan keluarga dengan kualitas hidup pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 8(1), 301-307. <https://doi.org/10.36916/jkm.v8i1.210>
- Junaid, I. (2016). Analisis data kualitatif dalam penelitian pariwisata. *Jurnal Kepariwisata*, 10(1).
- Khoirudin, A. (2021). Menemukan Makna Hidup. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Mahardi, N. S. A. A. (2018). Kesejahteraan psikologis remaja tunarungu (studi deskriptif siswa tunarungu di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6).

- M, Ali & M, A. (2011). Psikologi remaja perkembangan peserta didik. Dalam Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik.
- Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus. Depok: LPSP3 UI.
- Mony, W., Kardo, R., & Adison, J. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada penyandang tuna netra di Panti Sosial Bina Netra "Tuah Sakato" Padang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1207>
- Muniroh, S., Asrosi, & Luhur, W. (2018). Pengaruh kepercayaan diri terhadap interaksi sosial siswa kelas x smk swasta panca bhakti kubu raya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(7).
- Nida, F. L. K. (2014). Membangun konsep diri bagi anak berkebutuhan khusus. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 2(1). <https://doi.org/10.21043/thufula.v2i1.4265>
- Nofiaturrmah, F. (2018). The problems of deaf children and how to overcome them. *Journal of Empirical Research in Islamic Education*, 6(2), 1–15.
- Puspasari, D., & Alfian, I. N. (2012). Makna hidup penyandang cacat fisik postnatal karena kecelakaan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2).
- Putri, V. M., & Suryana, D. (2022). Dampak pendapatan keluarga terhadap kemandirian anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Bunayya*, 4(1).
- Rahma, R. N. (2015). Kesejahteraan psikologis penyandang tunanetra (studi pada mahasiswa tunanetra fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1).
- Ramadhani, H. S., Pratitis, N., & Aristawati, A. R. (2018). Retracted: subjective well being pada tunarungu dewasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1882>
- Rahmawati, R., & Nurfauzizah, L. (2023). Pentingnya menentukan tujuan hidup untuk masa depan: analisis singkat pemikiran Ali Zaenal Abidin. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 31–36.
- Rasyid, R. (2010). Penerimaan diri pada penyandang tunarungu. *Jurnal psikologi*, 2, 1–5.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Simamora, D. P. (2019). Penerimaan diri pada ibu dengan anak tunagrahita. *Acta Psychologica*, 1(2). <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43145>
- Sulistyo, S. I. P., Suwarni, E., & Marshela, N. (2022). Pengaruh penerimaan diri terhadap tingkat stres pada orang tua yang memiliki anak cerebral palsy di yayasan sayap ibu Banten (Unit Pelayanan Disabilitas) Tangerang Selatan. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Pendidikan, Universitas Al Azhar Indonesia.
- Zeeshan, M., & Aslam, N. (2013). Resilience and psychological well-being among congenitally blind, late blind and sighted individuals. *Journal of Educational Research and Studies*, 1(1).