

COPING STRESS PENYANDANG TUNANETRA LATE-BLIND

**Serafine Hosana Santoso
Erlyn Erawan**

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstraksi

Penyandang tunanetra *late-blind* adalah seseorang yang menjadi tunanetra ketika berusia diatas 12 tahun. Ketika menjadi penyandang tunanetra, individu mengalami kejadian yang *stressful* di mana semua aktivitas yang semula bisa dilakukan menjadi tidak bisa dilakukan. Dalam menghadapi stres, individu akan melakukan usaha *coping stress*, yaitu usaha yang terus menerus berubah dalam menghadapi tuntutan dari luar maupun dari dalam yang menjadi sumber ancaman seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah berusaha mengetahui *coping stress* dari seorang penyandang tunanetra *late-blind* terkait dengan kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan penelitian kualitatif dan pendekatan fenomenologis, peneliti melakukan wawancara pada tiga informan yang menjadi penyandang tunanetra setelah usia dewasa. Reaksi stres yang paling umum ditampakkan adalah perasaan marah dan kecewa terhadap keadaan yang menimpa diri para informan. Dalam proses menghadapi kemarahan dan kekecewaan tersebut, para informan mendekatkan diri pada Tuhan dan berdoa. Setelah menemukan komunitas penyandang tunanetra, para informan bisa kembali beraktivitas seperti sebelumnya dan menerima keadaan dirinya. Selama proses *coping stress* para informan membutuhkan dukungan dari orang lain, baik dalam bentuk materi, informasi, maupun emosi. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh informan terkait dengan kondisinya.

Kata kunci: Penyandang tunanetra, *late-blind*, *coping stress*

Late-blind individuals are those who become blind at the age of 12 years or above. In the transition period of becoming blind, they experience stressful events in which all activities that could be done previously, can no longer be done. In this situation, the individuals attempt to cope with their stress. Coping stress is a constant effort involving cognitive and behavioral changes to manage external and internal demands perceived as threatening. The purpose of this research was to explore how late-blind individuals cope with their daily stress. This study was a qualitative research using a phenomenological approach. The interviews were conducted with three informants who became blind in adulthood. The most common stress reactions were feelings of anger and disappointment about their circumstances. In the process of dealing with these feelings, the informants drew closer to God using prayers. After they found a community for blind and visual impaired, the informants were able to do their previous activities and accept their condition. During the process of coping with stress, informants need social supports in the form of material, information, and emotional supports. The results

of this study can be a source of information about coping stress performed by informants associated with their condition.

Key words: *Visual impairment, late-blind, coping stress*

Fungsi mata adalah untuk melihat. Dengan kemampuan melihat, seseorang dapat beraktivitas dan melakukan banyak hal yang diinginkan. Pada kenyataannya, tidak semua orang dapat beraktivitas dengan fungsi mata yang normal. Kondisi ini dialami oleh penyandang tunanetra. Penyandang tunanetra adalah individu dengan ketidakmampuan melihat. Untuk penelitian ini, penyandang tunanetra difokuskan pada penyandang tunanetra *late blind*. Hollyfield dan Foulke (dalam Portugali, 1996: 231) membagi tunanetra menjadi dua kategori, yaitu *congenitally blind* dan *adventitiously blind*. *Adventitiously blind* terbagi menjadi *early blind* dan *late blind*. *Early blind* adalah seseorang yang menjadi penyandang tunanetra sebelum usia lima tahun, sedangkan *late blind* adalah seseorang yang menjadi penyandang tunanetra sesudah usia sepuluh tahun. Secara statistika, penyandang tunanetra *early blind* terjadi pada saat usia di atas dua tahun, sedangkan penyandang tunanetra *late blind* terjadi pada usia di atas dua belas tahun.

Seseorang yang menjadi penyandang tunanetra *late blind* menghadapi segala macam persoalan yang bisa mengakibatkan stres tersendiri baginya. Penyandang tunanetra dapat mengalami rasa kaget, trauma, dan depresi (Schinazi, 2007: 2). Hal tersebut dikarenakan sebelumnya individu beralih dari yang mempunyai kemampuan untuk melihat menjadi tidak dapat atau kurang mampu lagi melihat secara sepenuhnya. Banyak hal yang akhirnya menjadi sulit untuk dilakukan oleh penyandang tunanetra. Mereka juga mengalami keterbatasan dan hambatan dalam kehidupan sehari-hari, seperti untuk makan, mandi, berjalan, beraktivitas, atau bekerja. Hasil penelitian Harimukthi dan Dewi (2014: 69) mengenai kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra menemukan bahwa hambatan dan keterbatasan yang mungkin dialami oleh penyandang tunanetra adalah dalam hal penyesuaian diri, kemampuan berkomunikasi, dan mobilitas. Hasil penelitian Harimukti dan Dewi juga didukung oleh Bruce (2004: 1128) yang mengatakan bahwa banyak aspek dalam kehidupan yang terkena imbas dari kenyataan menjadi tunanetra, yaitu rutinitas kegiatan sehari-hari yang harus dipelajari lagi, ketidakmampuan dalam mobilitas, dan keterampilan baru yang harus dipelajari.

Selain keterbatasan, penyandang tunanetra juga tak lepas dari anggapan negatif masyarakat. Ketua Persatuan Tunanetra Indonesia, Ismail Prawira Kusuma (2013, Penyandang Tunanetra di Indonesia Alami Diskriminasi, para. 2, 4), menyampaikan ada banyak anggapan-anggapan negatif yang dihubungkan dengan penyandang tunanetra, seperti anggapan bahwa mereka lemah, tidak berdaya, dan perlu dikasihani. Dengan kata lain, penyandang tunanetra mendapatkan *stigma* atau persepsi negatif yang kurang tepat dari masyarakat mengenai keadaan mereka. Mereka juga mengalami diskriminasi oleh masyarakat terkait keadaannya.

Misalnya, ketika bekerja, penyandang tunanetra mendapatkan keterbatasan dalam memilih pekerjaan. Mereka sering dianggap remeh dan disisihkan oleh masyarakat (Schinazi: 2007: 6-7). Seorang penyandang tunanetra juga mengalami kesulitan ketika harus kembali menjalankan fungsinya di kehidupan sehari-hari. Penyandang tunanetra perlu mempelajari kemampuan-kemampuan baru terkait dengan proses adaptasi. Tentunya banyak hal yang perlu disesuaikan lagi terkait dengan mobilitas dan kemampuan gerak. Hal-hal tersebut yang bisa dipandang sebagai *stressor*.

Menurut Taylor (2006: 153), stres adalah emosi negatif yang dialami individu disertai dengan perubahan biologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang diakibatkan oleh *stressor* tertentu. *Stressor* adalah kejadian yang *stressful* maupun efek dari kejadian tertentu yang mengakibatkan stres bagi individu. Lazarus (dalam Brannon & Feist, 2004: 109) mengungkapkan bahwa pengaruh dari stres tergantung dari masing-masing individu terhadap kejadian tertentu, bagaimana anggapan mereka terhadap kejadian tersebut dan bagaimana mereka mengatasi ancaman dari kejadian itu.

Stres timbul dari persepsi seseorang mengenai sebuah kejadian tertentu yang menyebabkan stres. Persepsi mengenai situasi terkait tiga hal, yaitu bahaya, ancaman, dan tantangan. Ketika seseorang mengalami kejadian yang membuat luka atau penyakit, biasanya kejadian itu dipersepsikan sebagai bahaya. Ketika kejadian yang dialami seseorang berimbang pada perasaan, hal itu juga dapat dipersepsikan sebagai ancaman, sedangkan ketika seseorang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi kesulitan, maka kejadian tersebut bisa dianggap sebagai suatu tantangan.

Setiap individu memiliki caranya masing-masing untuk mengatasi atau menghadapi stres. Menurut Lazarus dan Folkman (Taylor, 2006: 185), *coping stress* adalah “usaha yang terus menerus berubah dalam menghadapi tuntutan dari luar maupun dari dalam yang menjadi sumber ancaman seseorang”. Dari ungkapan Lazarus dan Folkman di atas, dapat dipahami bahwa *coping stress* merupakan proses yang memerlukan evaluasi terkait dengan segala hal yang telah dilakukan saat seseorang mengatasi stres yang dialaminya. Dengan demikian, *coping stress* adalah pola yang dipelajari oleh individu terkait reaksinya ketika menghadapi stres.

Pola atau cara yang dipakai seorang individu dalam menghadapi stres biasa disebut sebagai *coping style*. Ada berbagai macam *coping style* yang biasa diterapkan dalam melakukan *coping* terhadap stres, misalnya *avoidant* atau *confrontation* (Taylor, 2006: 193). *Avoidant coping style* adalah *coping style* yang bersifat menghindari masalah. *Avoidant coping style* sulit digunakan untuk menghadapi permasalahan yang sifatnya jangka panjang (Suls & Fletcher dalam Taylor, 2006: 191), sedangkan *confrontative coping style*, yaitu *coping style* yang bersifat menghadapi masalah, biasanya lebih berhasil ketika menghadapi

permasalahan jangka panjang (Miller & Mangan; Smith, Ruiz, & Uchino dalam Taylor, 2006: 191). Selain avoidant dan confrontative, Taylor (2006) juga menjelaskan mengenai *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping style*. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung untuk melakukan suatu solusi untuk mengatasi masalah dalam menghadapi stresnya, sedangkan individu yang menggunakan *emotional-focused coping* cenderung meregulasi emosinya terlebih dahulu sebelum menghadapi stresnya (Folkman, Schaefer, & Lazarus; Leventhal & Nerenz dalam Taylor, 2006: 193).

Dalam melakukan *coping*, individu juga dipengaruhi oleh kepribadian dan dukungan sosial. Ketika individu memiliki kepribadian yang pesimis (*pessimistic explanatory style*), stres yang dirasakan akan semakin buruk dan bisa menyebabkan penyakit. Sedangkan kepribadian yang optimis (*optimism*) akan bisa membawa individu untuk mengatasi stres lebih efektif dan mengurangi risiko terkena penyakit. Dukungan sosial bisa didefinisikan sebagai informasi yang diberikan oleh orang-orang terdekat, kepercayaan diri dan rasa dihargai, dan komunikasi dengan orang-orang yang dekat dengan individu itu (Rietschlin, dalam Taylor, 2006: 199). Ada berbagai macam dukungan sosial yang bisa diberikan, yaitu dukungan secara materi, informasi, dan emosi. Dukungan secara materi terkait dengan keuangan, barang-barang yang dibutuhkan, atau sekedar waktu yang diberikan oleh orang-orang terdekat. Dukungan informasi dapat diberikan oleh keluarga dan teman untuk membuat individu semakin memahami mengenai kejadian yang *stressful* dan juga memperkenalkan berbagai macam cara untuk menghadapi kejadian yang *stressful* tersebut. Dukungan emosi diberikan oleh orang-orang terdekat yang memberikan perhatian dan cinta kepada individu, kehangatan yang diberikan dapat menurunkan stres individu.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti melihat bahwa seorang tunanetra *late blind* menghadapi berbagai macam hal yang memungkinkan munculnya stres bagi mereka. Stres yang mereka rasakan berbeda dari orang-orang yang dapat melihat secara normal. Hal ini disebabkan tunanetra memiliki keterbatasan dan hambatan yang lebih banyak dari orang lain pada umumnya dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih lagi seorang yang sempat melihat sebelumnya kemudian menjadi tidak dapat melihat, kemungkinan besar banyak hal yang harus dilakukan untuk bisa beradaptasi dan menerima keadaan dirinya. Dengan demikian, setiap penyandang tunanetra sebaiknya memiliki kemampuan *coping stress* yang sesuai untuk dapat beradaptasi dengan keadaannya dan dukungan sosial sesuai dengan kebutuhannya. Melihat realita yang ada di lapangan, telah banyak penyandang tunanetra yang telah mampu mengatasi stres dengan berbagai cara *coping stress*. Penelitian ini tertarik untuk mengetahui bagaimana penyandang tunanetra *late blind* dapat melakukan *coping* terhadap stres mereka. Berdasarkan uraian latar belakang, yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah bagaimana *coping stress* penyandang tunanetra *late blind* terkait dengan kehidupan sehari-harinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui stres yang dihadapi dan *coping stress* yang digunakan oleh penyandang tunanetra *late blind*. Pendekatan kualitatif dipilih karena topik ini sulit dipahami jika melalui instrumen penelitian seperti kuisioner atau angket. Topik ini lebih baik dieksplorasi menggunakan teknik wawancara terhadap informan sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan individu apa adanya (Herdiansyah, 2015: 62).

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi, yaitu dengan peneliti berusaha menempatkan diri dalam posisi informan untuk memahami bagaimana informan mengembangkan pengertian mengenai hal-hal yang terjadi dalam keseharian informan (Moleong, 2014: 17). Oleh karena itu, peneliti memilih tipe penelitian ini agar dapat mengetahui gambaran atau pemaknaan yang dimiliki oleh informan sebagai penyandang tunanetra *late blind* mengenai stres yang dialami dan *coping stress* yang dilakukan.

Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur (Herdiansyah, 2015: 190). Peneliti menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur agar dalam proses wawancara bisa berimprovisasi mengenai pertanyaan yang diajukan. Pertanyaan yang diajukan berfungsi sebagai stimulus yang dijadikan dasar bagi informan untuk menceritakan mengenai kejadian melalui sudut pandang subjek (Herdiansyah, 2015: 194). Pada saat melakukan wawancara, peneliti menggunakan pedoman wawancara (*guideline interview*) yang membantu peneliti untuk mengontrol alur pembicaraan agar tidak melebar.

Analisis Data

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah *inductive thematic analysis* (Willig, 2001: 11). Dalam teknik penelitian ini, peneliti berusaha mengeksplorasi arti dari pengalaman yang dialami oleh informan dan berusaha memahami bagaimana informan memaknai pengalaman tersebut.

Validitas Penelitian

Willig (2001: 16) mengungkapkan bahwa validitas penelitian adalah sejauh mana penelitian ini dapat mendeskripsikan, mengukur, atau menjelaskan apa yang ingin dideskripsikan, diukur, dan dijelaskan. Peneliti melakukan usaha sebagai berikut untuk mendapatkan validitas penelitian (Willig, 2001: 16-17):

a. Validitas komunikatif:

Peneliti mengizinkan informan untuk memastikan asumsi peneliti sesuai dengan apa yang dimaksud oleh informan. Hal ini dapat diperoleh ketika peneliti memberikan verbatim wawancara dan hasil penelitian kepada informan untuk dilakukan pengecekan kembali.

- b. Validitas ekologis:
Penelitian ini mengambil tempat di situasi kehidupan dari informan.
- c. Validitas argumentatif:
Dalam melakukan penelitian ini, peneliti didampingi oleh dosen pendamping. Proses dan hasil penelitian ini terus dikonsultasikan dengan dosen pembimbing. Dalam mengerjakan penelitian ini, peneliti mengerjakan dengan teliti.

Hasil

Informan Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga orang informan dengan karakteristik seperti yang tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik Subjek

Nama Informan	Usia Informan	Jenis Kelamin Informan	Pekerjaan Informan
Informan A	36 tahun	Laki-laki	Ahli pijat/masir
Informan U	36 tahun	Laki-laki	Ahli pijat/masir dan pengurus yayasan klinik pijat
Informan J	30 tahun	Laki-laki	Pemijat titik syaraf keliling/panggilan

Informan A menjadi seorang tunanetra ketika berusia 22,5 tahun. Informan tidak menyangka dengan keadaan yang mendadak tersebut. Dokterpun tidak dapat memberikan diagnosa pasti untuk keadaan yang dialami oleh informan A. Saat menjadi tunanetra, informan A merasa sedih dan kaget dengan keadaannya. Informan tidak memiliki aktivitas sehingga informan hanya bisa berada di rumah dan menyendiri. Ibu informan juga mengkhawatirkan keadaan informan sehingga informan tidak diperbolehkan untuk keluar dari rumah. Di saat yang sama juga, informan ditinggalkan oleh calon istrinya karena orang tua calon istri informan tidak bisa menerima keadaan informan. Tentunya hal tersebut membuat informan semakin terpukul. Informan sempat melakukan upaya untuk bunuh diri dengan cara meminum minyak tanah.

Informan A menyadari bahwa dirinya bisa kembali beraktivitas dan sukses setelah mendengarkan seorang penyandang tunanetra yang diliput dalam acara televisi. Informan kemudian meyakini bahwa penyandang tunanetra akan memiliki komunitas yang menjadi tempat untuk mengembangkan diri.

"...oh ini pasti ada komunitasnya atau ada wadahnya untuk tunanetra."

"...tetep saya itu kalo bisa punya keterampilan."

"... Saya pasti yakin bisa kok."

Semenjak saat itu, informan meminta bantuan teman-temannya untuk mencari komunitas tunanetra. Ketika teman-teman informan belum menemukan komunitas, informan tetap berada di rumah namun informan menggunakan sebagian besar waktunya untuk mendekati diri kepada Tuhan. Setelah menemukan komunitas tunanetra, ibu informan tidak mengizinkan informan untuk pergi. Hal ini yang membuat informan akhirnya memutuskan untuk pergi ke komunitas tunanetra secara diam-diam. Di satu sisi, informan tidak mau membuat ibunya khawatir; di sisi lain, informan ingin memiliki keterampilan dan segera bekerja.

Masuk dalam sebuah komunitas tunanetra membuat informan Amenyadari bahwa dirinya tidak seorang diri dalam menghadapi keadaan tunanetra. Banyak teman-teman informan yang memberikan dukungan kepada informan untuk bisa menerima keadaan dirinya. Rasa percaya diri dalam diri informan mulai muncul ketika informan mendengarkan teman-teman tunanetra bergurau satu dengan yang lain.

"...Akirnya ketemu, ketemu-temu temen-temen senasib. Oh, ya waktu itu diem, kok ternyata tunanetra gini ya, bisa bergurau, apa. Nah, saya mulai timbul rasa percaya diri saya. Saya pasti bisa kok."

Di komunitas tunanetra, informan A banyak belajar mengenai kebiasaan sehari-hari; misalnya cara makan dan minum, cara menggunakan tongkat untuk berjalan, cara menggunakan angkutan umum, dan juga cara menggunakan alat elektronik. Awalnya, informan pergi ke komunitas tunanetra dibantu oleh temannya dengan cara diantarkan. Namun lama-kelamaan, informan sudah bisa berangkat sendiri dengan menggunakan angkutan umum. Informan memiliki keinginan yang tinggi untuk dapat beraktivitas secara mandiri.

Setelah informan bisa beraktivitas secara mandiri, ibu informan akhirnya bisa menerima keadaan informan dan mendukung aktivitas informan. Dengan dukungan yang diberikan orang yang ada di sekitar, informan sempat menjadi seorang atlet dibidang lari. Walaupun dengan keterbatasannya informan mampu memenangkan sebuah kejuaraan lari. Hal tersebut semakin membuat percaya diri informan bertambah. Saat ini informan telah menikah dan tetap aktif menjadi panitia kegiatan/ acara dari komunitas tunanetra.

Berbeda dengan informan A, informan U menjadi penyandang tunanetra karena penyakit glukoma yang diderita sejak 1998. Informan tidak memahami bahwa glukoma bisa merenggut penglihatannya seperti saat ini sehingga informan juga merasa kaget dengan kejadian yang menimpanya. Keluarga informan menunjukkan respons yang negatif terkait dengan keadaan informan; orang tua sempat melarang informan untuk keluar dari rumah sendiri, istri sempat kaget dengan keadaan informan, dan anak informan merasa kecewa dengan keadaan informan.

Pada saat menjadi tunanetra; informan U sudah menikah, memiliki 1 anak, dan istri sedang mengandung anak kedua. Hal ini yang menyebabkan informan mendapatkan tuntutan

dari keluarga untuk bisa segera bekerja dan membiayai rumah tangga. Orang tua dan saudara informan membantu informan dalam menemukan komunitas tunanetra.

"...akhirnya aku... ya itu tadi mbak, akhirnya aku... ee... mau nggak mau aku harus... aku harus punya komunitas atau punya ketrampilan pijet."

"Saat itu saya tetep mencari informasi dari sisi dari kedua orang tua saya, dari saya sendiri, dari saudara saya, keluarga seperti itu, temen saya, mbak."

Setelah menemukan komunitas tunanetra, informan mulai mempelajari pijat agar bisa segera bekerja dan membiayai keluarga. Informan merasa senang ketika dirinya bisa membiayai keluarganya. Keluarga informanpun ikut bangga dengan kondisi informan saat ini.

"...aku bahagia bisa mencukupi dan menafkahi anak-istri saya sampe sekarang."

"Iya, mbak. Sudah bisa ngasih uang walaupun nggak banyak tapi kan bisa menghasilkan untuk anak dan istri. Terus orang tuapun sering denger kalo saya ini juga kadang kalo sudah abis ada agenda-agenda apa, pasti cerita, apa... 'aku kemarin habis ke Jakarta', 'acara apa, U?', 'ee... temen-temen tunanetra, jadi mungkin bangganya orang tua di sana, walaupun anaknya tunanetra tapi apa ya, dia mau untuk apa ya... berinteraksi atau berorganisasi jadi nggak mau menutup diri. Jadi kan ada tunanetra walopun sudah bisa pijet tapi kan nggak mau berkomunikasi di luar sana ada mbak."

Informan U juga merasa senang berada di komunitas tunanetra karena informan menjadi lebih berani untuk berbicara di depan umum. Sebelumnya, informan menceritakan bahwa dirinya adalah orang yang tidak bisa berbicara di depan umum dan selalu merasa *minder*. Saat ini, informan U sudah lebih berani untuk berbicara di depan umum dan juga saat ini informan menjadi tenaga pengajar (tutor) di komunitas tunanetra.

Informan J menjadi penyandang tunanetra di usia yang tergolong muda. Penyebab informan menjadi tunanetra adalah kecelakaan motor. Awalnya, hanya kondisi mata kanan informan saja yang tunanetra, namun lama-kelamaan kondisi mata kiri ikut menurun dan akhirnya menjadi penyandang tunanetra. Ketika awal menjadi penyandang tunanetra, informan menjadi sangat sensitif dan mudah tersinggung.

"Saya kerjanya hanya ngamuk-ngamuk saja di rumah. Ngamuk, ngamuk, ngamuk, dan ngamuk. dan gampang tersinggung. Itu dan apa, apa, faktor stres yang paling keliatan itu apa, muka penuh dengan jerawat tuh stres keluar itu. Jadi orang kalo ngomong sama saya, saya selalu tersinggung, itu."

Informan juga sempat depresi dan stres dengan keadaannya. Informan menunjukkan gejala depresi dengan cara melukai diri sendiri. Informan juga menjadi bergantung pada alkohol.

"Jadi saya stres itu, sampe, sampe apa ya, saya itu sampe saya, saya selalu banyak, banyak stres sampe saya ada silet, saya garuk-garuk silet di sini (lengan kiri)"

"Itu saya, saya masih, akhirnya saya jatuh lagi ke dulu lagi. Jatuh ke alkohol lagi. Saya masalah seperti saya dulu lagi, waktu saya bisa liat itu. Jatuh ke alkohol, saya terikat di situ lagi. Akhirnya kecanduan di situ."

Selain reaksi awal di atas, informan J juga sudah merencanakan usaha untuk bunuh diri. Namun informan tidak jadi melakukannya karena mengingat kata-kata dari seorang

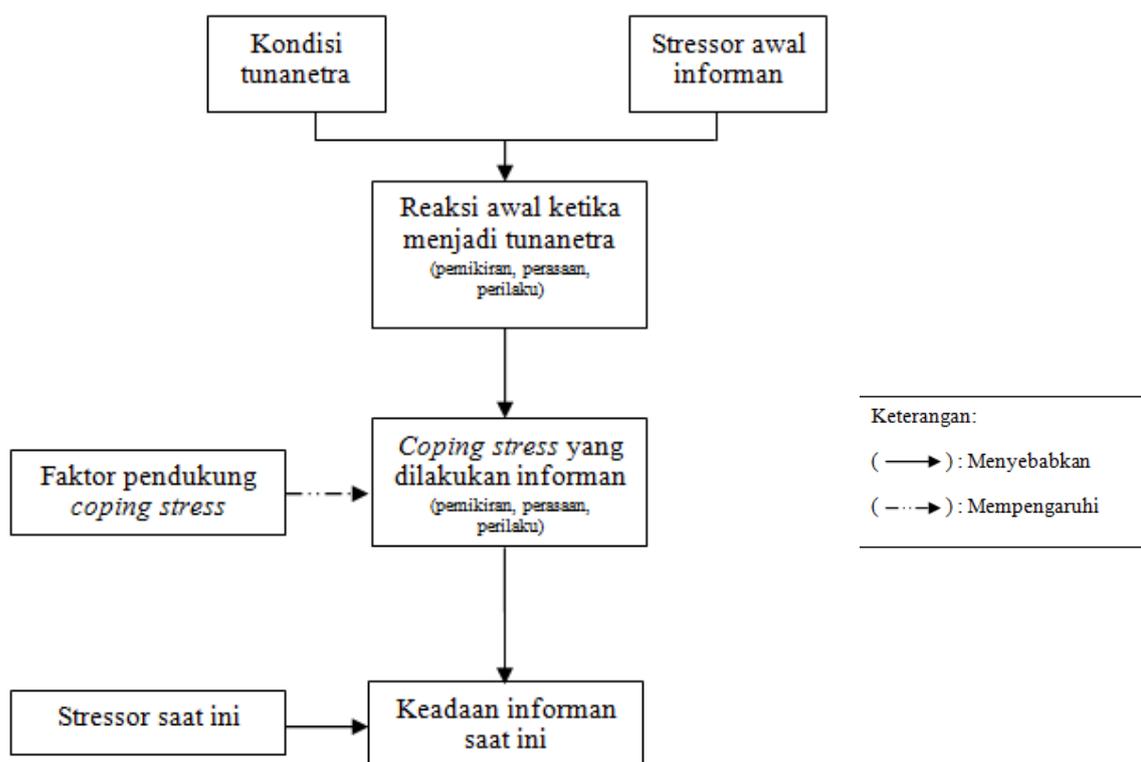
pendeta. Akhirnya sejak saat itu, informan mulai mendekati diri kepada Tuhan dan mengikuti kegiatan gereja. Lama-kelamaan informan mulai membuka diri dan akhirnya mendapatkan seorang pengajar pijat dari Cina. Berbeda dari informan A dan U, informan J bekerja terlebih dahulu sebelum mengenal komunitas tunanetra. Informan merasa senang dengan keadaannya yang sudah bisa menghasilkan uang.

Orang tua informan selalu mendukung keputusan informan. Dalam pemilihan pekerjaanpun, orang tua selalu memberikan dukungan. Orang tua tidak membatasi ruang gerak informan dan membiarkan informan mengikuti kegiatan gereja. Orang tua informanpun mengantar informan ketika beraktivitas.

Saat ini, Informan J telah bergabung dalam komunitas tunanetra. Informan memiliki keinginan untuk dapat berjalan menggunakan tongkat. Teman-teman informan mendampingi informan selama informan belajar berjalan. Mereka juga memberikan nasihat-nasihat kepada informan ketika berjalan di jalan raya.

Pada Bagan 1 di bawah ini, dapat disimpulkan mengenai persamaan proses yang dialami oleh ketiga informan. Persamaan tersebut kemudian dijelaskan lebih lanjut lagi pada bagian setelah Bagan 1, beserta dengan perbedaan antara ketiga informan juga.

Bagan 1.
Coping stress tunanetra *late-blind*.



Para informan tersebut memiliki beberapa persamaan dan juga perbedaan terkait dengan kondisinya sebagai penyandang tunanetra.

1. Persamaan ketiga informan:

- a. Ketidak-siapan informan dalam menghadapi kondisi tunanetra. Ketiga informan tidak menyangka bahwa dirinya bisa menjadi seorang penyandang tunanetra.
- b. Pada saat awal menjadi penyandang tunanetra, ketiga informan mengembangkan *coping stress* awal berupa *emotional-focused coping* yang mana informan berusaha meregulasi perasaannya. Namun setelah melakukan *coping stress* awal tersebut, ketiga informan mengembangkan *coping stress* berupa *confrontative coping* yaitu dengan cara mencari informasi yang bisa digunakan informan dalam menghadapi kondisinya sebagai penyandang tunanetra.
- c. Ketiga informan dapat menerima keadaan dirinya setelah tergabung dalam komunitas tunanetra. Ketika bergabung dalam komunitas, informan menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dan memiliki teman-teman dengan keadaan dan kondisi yang sama.
- d. Adanya dukungan dari orang lain ketika informan menjalankan proses *coping stress*. Dukungan yang diberikan orang lain dapat berupa materi, informasi, maupun emosi. Contoh dukungan materi yang diberikan yaitu berupa pembiayaan keuangan untuk keluarga informan, contoh dukungan informasi yang diberikan yaitu membantu informan dalam memahami dan mengatasi kejadian yang dialami, dan contoh dukungan emosi yang diberikan yaitu rasa senang dan bangga dari keluarga ketika informan sudah bisa kembali beraktivitas dan bekerja.

2. Perbedaan ketiga informan:

- a. Informan A:

Informan sempat melakukan usaha untuk bunuh diri karena merasa *down* dengan kondisinya sebagai tunanetra dan juga informan ditinggalkan oleh calon istrinya. Informan juga mendapatkan hinaan dari orang tua calon istri sehingga membuat informan trauma.

Munculnya kesadaran bahwa komunitas tunanetra adalah ketika informan mendengarkan stasiun televisi menyiarkan mengenai seorang penyandang tunanetra yang dapat memiliki penghasilan dan sukses. Informan kemudian meminta bantuan teman untuk mencari komunitas tunanetra. Informan memiliki kemauan yang tinggi untuk tergabung dalam komunitas tunanetra.

b. Informan U:

Informan U hanya merasa *shock* atas kejadian yang menimpa dirinya dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Walaupun merasa *shock* dengan keadaannya, Informan U tidak memikirkan maupun tidak juga melakukan usaha bunuh diri. Pada saat menjadi penyandang tunanetra, informan telah menikah dan memiliki anak. Tentunya informan akan mendapatkan tuntutan dari keluarga untuk dapat bekerja kembali untuk memberi nafkah keluarga.

Keluarga informan dan informan memiliki kesadaran untuk mencari komunitas tunanetra. Informan menghabiskan waktu yang cukup lama berada di rumah dan tidak bekerja. Selama informan tidak bekerja, istri informan menggantikan informan mencari nafkah.

c. Informan J:

Pada saat menjadi penyandang tunanetra, informan berada dalam usia dewasa awal sehingga dalam segi emosi sangat terlihat labil. Informan menjadi sangat sensitif dan sering marah. Informanpun menjadi pecandu alkohol dan terkadang melakukan *self-injury*. Menurut informan, hal tersebut dapat mengalihkan pikirannya dari kejadian yang menimpa dirinya. Informan juga sempat melakukan usaha bunuh diri.

Informan mendapatkan banyak dukungan dari orang disekitarnya sehingga membuat informan dapat bekerja sebagai juru pijat. Setelah bekerja, informan diajak untuk bergabung dalam komunitas tunanetra. Saat itulah baru informan menyadari keberadaan komunitas tunanetra di Surabaya.

Dalam menghadapi kondisi sebagai tunanetra yang mendadak, para informan cenderung menampakkan reaksi yang hampir sama. Reaksi yang umumnya ditunjukkan yaitu merasa marah dan kecewa mengenai keadaan yang menimpanya. Menurut Lazarus (dalam Brannon & Feist, 2004: 109), reaksi marah dan kecewa yang ditimbulkan individu dalam menghadapi permasalahan adalah akibat dari penilaian yang menganggap bahwa masalah yang sedang dihadapi merupakan suatu ancaman. Dalam mengatasi rasa marah dan kecewa tersebut, ada informan yang semakin mendekatkan diri pada Tuhan dan banyak berdoa. Namun, dalam menghadapi stres, ada juga informan yang menjadi pecandu alkohol dan melakukan *self-injury*. Reaksi-reaksi para informan ini merupakan salah satu cara untuk *cope with stress* yaitu dengan cara *emotional-focused coping*. Di tahap ini, para informan berusaha untuk meregulasi perasaan mereka terkait keadaan yang dialami (Taylor, 2009: 193).

Menjadi seorang tunanetra adalah *stressor* yang harus terus-menerus dihadapi. Selain itu, *stressor* lain yang mempengaruhi para informan adalah tanggapan negatif dan juga

tuntutan dari orang sekitar. Para informan mendapatkan tanggapan negatif yang dialami yaitu tidak diperbolehkan keluar dari rumah maupun beraktivitas lainnya sehingga mereka merasa tertekan. Terlebih lagi ada informan yang mendapatkan tuntutan untuk kembali bekerja karena pada saat itu informan telah berkeluarga dan memiliki 2 orang anak. Anak-anak informan juga akhirnya menunjukkan kekecewaan mengenai kondisi orang tuanya dengan mengacuhkan ketika diajak berbicara oleh informan itu. Hal-hal inilah yang menyebabkan para informan akhirnya memutuskan untuk mencari komunitas tunanetra. Para informan menyadari pentingnya sebuah komunitas di mana mereka bisa belajar mengenai kondisi mereka. Para informan tidak mungkin terus-menerus berada di dalam kondisi tertekan akibat kondisi mereka. Kondisi tunanetra tidak bisa disembuhkan (*long-term problems*) sehingga para informan merasa perlu mengembangkan *confrontative coping style* dengan berusaha mengumpulkan informasi mengenai cara-cara mengatasi permasalahan sendiri (Suls & Fletcher, dalam Taylor 2009: 191).

Para informan akhirnya mulai mencari komunitas tunanetra yang ada. Dalam mencari komunitas, mereka memiliki keterbatasan sehingga harus meminta bantuan dari orang-orang terdekat; keluarga ataupun teman. Bantuan dari keluarga atau teman ini termasuk dalam dukungan sosial yang bisa diterima oleh para informan. Dalam proses ini, mereka merasakan pentingnya dukungan sosial untuk bisa mengatasi permasalahannya. Sebelum bergabung dalam komunitas, para informan belum bisa memiliki penghasilan sendiri sehingga keluarga membantu dalam hal keuangan. Bentuk dukungan ini termasuk dalam *material support* yang diungkapkan oleh Taylor (2009: 199). Menurut Taylor, dukungan secara materi terdiri dari beberapa contoh yaitu uang, barang, maupun jasa. Dengan bantuan dalam hal keuangan ini, para informan tidak perlu untuk memikirkan permasalahan keuangan untuk sementara waktu.

Setelah mendapatkan komunitas tunanetra, teman maupun keluarga dari para informan bersedia membantu informan dengan cara mengantarkan informan ke tempat komunitas. Para informan mulai bisa memahami bahwa dirinya tidak seorang diri karena terdapat teman-teman yang memiliki keadaan yang sama dengan mereka. Para informan kemudian mulai untuk belajar beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari, seperti cara berjalan, cara menggunakan tongkat, dan cara makan dengan kemampuan sendiri. Teman-teman tunanetra terus-menerus mendampingi selama proses adaptasi tersebut. Bentuk dukungan ini termasuk dalam *informational support* yang diungkapkan oleh Taylor (2009: 199). Dalam dukungan ini, orang lain membantu informan memahami kondisinya dan membantu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan secara informasi ini sangat membantu para informan dalam proses menerima keadaan dirinya sebagai seorang tunanetra.

Ketika para informan sudah mampu berjalan sendiri, informan kemudian memutuskan untuk berpergian dengan kemampuannya sendiri. Para informan tidak ingin terus-menerus

bergantung pada keluarga atau teman. Mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya bisa melakukan aktivitas seperti sediakala. Hal ini kemudian mendorong mereka untuk menggunakan angkutan umum dan berpergian ke luar kota tanpa bantuan orang lain yang bisa melihat (orang awas). Keyakinan diri informan ini termasuk dalam salah satu jenis *coping style* yang diungkapkan oleh Taylor (2009: 188), yaitu termasuk dalam jenis kepribadian yang optimis. Taylor mengungkapkan bahwa dengan sikap optimis dan dukungan sosial yang memadai, individu dapat melalui permasalahannya. Hal ini sama seperti yang terjadi pada para informan. Mereka lebih mampu melewati keadaan yang menyebabkan stres secara efektif ketika mendapatkan dukungan dari orang di sekitarnya dan juga dengan memiliki kepribadian yang positif.

Setelah para informan menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk beraktivitas sendiri tanpa bantuan orang lain, akhirnya keluarga informanpun sudah mulai bisa menerima keadaan informan dan bisa mengikhlaskan informan untuk beraktivitas di luar rumah. Orang tua maupun istri para informan hanya bisa berdoa agar informan tidak mengalami hambatan ketika berada di jalan. Anak-anak merekapun akhirnya mulai bisa menerima keadaan orang tuanya dan bisa membantu mengarahkan informan ketika berada di dalam rumah agar tidak menabrak. Hal ini juga merupakan suatu bentuk dukungan dari keluarga agar para informan bisa mengatasi stres yang dialaminya. Dukungan ini termasuk dalam *emotional support* menurut Taylor (2009: 199).

Dalam kehidupan sehari-hari, para informan harus menghadapi tantangan dalam bermasyarakat. Ketika para informan berjalan sendiri, sebagai seorang tunanetra pastinya berbeda dengan orang pada umumnya. Namun, tanggapan dari masyarakat terkadang membuat para informan merasa tertekan. Para informan sering sekali menemui kesulitan dan hal-hal negatif ketika berada di jalan, misalnya saja dimarahi orang lain karena tidak berjalan lurus, hampir tertabrak mobil, sering terbentur benda, dan masih banyak lagi yang dialami sehari-hari. Masyarakat yang melakukan hal tersebut maupun yang melihat tidak ada yang membantu para informan. Masyarakat cenderung mengacuhkan para informan sehingga terkadang informan hanya bisa diam dan tidak memperdulikan. Tidak banyak yang bisa dilakukan para informan dalam keadaan seperti itu. Para informan menyangkan reaksi masyarakat terhadap penyandang disabilitas, tidak hanya tunanetra. Namun, informan berusaha untuk berpikir positif mengenai hal-hal yang terjadi. Informan juga berusaha untuk membagikan cara menghadapi kesulitan dalam bermasyarakat kepada teman-teman sesama tunanetra. Usaha tersebut yang akhirnya membuat informan tidak lagi tertekan saat menghadapi tanggapan negatif dari masyarakat.

Para informan semakin berkembang ketika berada dalam komunitas tunanetra. Salah satu informan bisa menjadi atlet lari, informan yang lain bisa menjadi lebih berani berbicara di depan umum, dan umumnya para informan bisa mengikuti perkembangan teknologi dan berbagai keterampilan lainnya yang bisa didapatkan di komunitas itu. Komunitas tunanetra

memberikan dukungan kepada para informan dengan cara mengajar dan mendampingi terus selama berproses. Dengan adanya dukungan ini, para informan dapat menurunkan level stres (kecemasan dan depresi) yang dialami ketika menjadi penyandang tunanetra (Taylor, 2009: 200)

Simpulan

Penyandang tunanetra *late-blind* menunjukkan reaksi awal yang beragam. Reaksi umum yang muncul adalah perasaan marah dan kecewa terhadap keadaan yang menimpa mereka. Pada saat awal menjadi tunanetra, informan lebih cenderung mendekatkan diri pada Tuhan dan berusaha meregulasi emosi mereka. Namun, ada juga satu informan yang menjadi pecandu alkohol dan melakukan *self-injury* untuk mengalihkan pikiran dari kejadian yang menimpanya.

Selain kondisi tunanetra tersebut, para informan juga mendapatkan tanggapan negatif maupun tuntutan dari orang lain yang menimbulkan stres lain bagi informan. Setelah mengalami perubahan menjadi tunanetra, mereka tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas apapun dan tidak diperbolehkan keluar dari rumah sendirian karena keluarga takut dan khawatir mengenai keadaan mereka. Hal tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi para informan. Salah satu hasil penting yang didapatkan dari penelitian ini adalah pendapat dari para informan bahwa mereka harus diberikan aktivitas agar tidak terus-menerus merasakan kesedihan akibat keadaan mereka; mereka juga harus bisa mencari keterampilan yang bisa digunakan untuk bekerja.

Karena menjadi tunanetra adalah suatu keadaan penuh stres dalam jangka waktu yang panjang, informan kemudian menyadari bahwa mereka haruslah bekerja untuk bisa menghasilkan uang. Namun dengan kondisi tunanetra, mereka membutuhkan orang lain untuk mencari komunitas tunanetra, sehingga mereka akhirnya meminta bantuan dari teman maupun keluarga untuk mencari komunitas tunanetra agar informan dapat memiliki ketrampilan yang bisa digunakan untuk bekerja.

Setelah para informan bergabung dalam komunitas tunanetra, informan lebih bisa menerima kondisi diri karena informan bisa bertemu dengan teman-teman yang memiliki kondisi sama dengan informan. Dalam komunitas tunanetra juga, mereka mulai banyak belajar mengenai proses adaptasi yang harus dilalui seorang tunanetra. Mereka mulai belajar berjalan, belajar keterampilan pijat, belajar juga mengenai keterampilan sehari-hari, belajar juga penggunaan teknologi, ada juga yang mencoba menjadi atlet. Dalam proses adaptasi tersebut, ketiga informan merasa sangat terbantu oleh teman-teman tunanetra yang terus mengajari, mendampingi, dan mendukung. Keberadaan dan pentingnya komunitas tunanetra ini adalah salah merupakan hasil penting yang didapatkan penelitian ini.

Dukungan lain yang didapatkan adalah dari keluarga. Keluarga informan yang semula tidak memperbolehkan informan ke luar dari rumah sendiri, mereka saat ini jauh lebih bisa

memahami bahwa seorang tunanetra harus diberikan aktivitas dan lebih bisa mengizinkan informan untuk ke luar rumah bahkan ke luar kota. Keluarga juga merasa bangga dan senang ketika akhirnya informan bisa bekerja dan berkarya seperti sedia kala. Ketika bisa bekerja dan berkarya, keluarga juga memberikan dukungan sehingga informan juga merasa lebih bahagia dan senang. Komunitas tunanetra dan keluarga adalah bagian dari dukungan sosial yang penting bagi penyandang tunanetra. Dukungan sosial secara keseluruhan merupakan faktor terpenting yang dibutuhkan penyandang tunanetra *late-blind*.

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menyadari terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti terkadang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan informan karena tidak ada kontak mata dengan informan. Berkomunikasi dengan penyandang tunanetra harus menggunakan bahasa yang bisa dimengerti oleh informan dan juga harus bisa menjelaskan dengan konkrit melalui bahasa saja tanpa bantuan gerak tubuh. Peneliti kurang mempersiapkan diri menghadapi keadaan seperti ini sehingga terkadang membuat informan kesulitan dalam memahami pertanyaan peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan kepada beberapa pihak adalah sebagai berikut:

1. Bagi ketiga informan dan penyandang tunanetra *late-blind* yang masih terus-menerus melakukan usaha *coping stress* setiap harinya:

Melalui proses wawancara yang telah dilakukan, diharapkan para informan menyadari bahwa banyak faktor yang bisa mendukung proses *coping* mereka untuk dapat terus berlanjut. Berada di suatu komunitas dan bertemu dengan teman-teman dengan kondisi yang sama akan sangat membantu dalam proses *coping* yang sedang dilakukan. Pemikiran positif dan keyakinan diri juga mampu mendukung dalam proses *coping* yang sedang berlangsung.

2. Bagi orang tua, keluarga, dan orang terdekat informan maupun penyandang tunanetra *late-blind*:

Dukungan yang diberikan oleh orang terdekat adalah faktor penting dalam usaha penyandang tunanetra *late-blind* dalam proses *coping with stress*. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, diharapkan orang-orang terdekat bisa mendukung penyandang tunanetra *late-blind* dalam proses *coping stress* dan memperbolehkan serta memfasilitasi penyandang tunanetra *late-blind* agar bisa beraktivitas dan mencari keterampilan yang bisa digunakan untuk bekerja.

3. Bagi masyarakat umum:

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan masyarakat lebih memahami usaha yang

dilakukan penyandang tunanetra *late-blind* dalam menyikapi kondisinya dan saat mereka melakukan *coping stress* dengan mencoba melakukan kegiatan-kegiatan tertentu secara mandiri. Diharapkan masyarakat mampu memberikan dukungan kepada penyandang tunanetra *late-blind* dalam proses kehidupan sehari-harinya.

4. Bagi pemerintah:

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan pemerintah menjadi lebih mengetahui bahwa penyandang tunanetra telah banyak melakukan aktivitas sendiri seperti berjalan dan menggunakan angkutan umum, sehingga pemerintah dapat menyediakan atau memperbaiki fasilitas bagi penyandang disabilitas pada umumnya dan penyandang tunanetra khususnya.

Berdasarkan keterbatasan dan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan peneliti untuk penelitian berikutnya adalah:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengungkapkan proses *coping stress* pada penyandang tunanetra perempuan *late-blind*. Hal ini mengingat bahwa akan ada reaksi yang berbeda terkait tuntutan dan proses kehidupannya. Perempuan mungkin menyikapi permasalahan atau tekanan yang berbeda dengan laki-laki.
2. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat lebih dalam menggali mengenai pentingnya berada dalam komunitas bagi penyandang disabilitas. Penelitian bisa lebih difokuskan pada upaya-upaya yang dilakukan komunitas tunanetra.
3. Penelitian selanjutnya dapat terlebih dahulu mempersiapkan diri sebelum melakukan proses wawancara untuk berkomunikasi ataupun melakukan wawancara tanpa adanya kontak mata karena keadaan para informan yang tuna netra. Tanpa adanya kontak mata ini berarti informan tidak dapat melihat gerak tubuh atau *gesture* peneliti dan ini dapat berpengaruh terhadap kejelasan informasi verbal yang ingin disampaikan oleh peneliti.

Referensi

- Brannon, L. & Feist, J. (2004). *Health psychology: An introduction to behavior and gealth* (Fifth Edition). USA: Wadsworth.
- Bruce, S.M. (2004). Visual impairment across the life span. *Encyclopedia of Applied Developmental Science*, 2, 1126-1130.
- Harimukthi, M.T. & Dewi, K.S. (2014). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*, 13, 64-77.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Portugali, J. (1996). *The construction of cognitive maps*. Netherland: Kluwer Academic Publishers.
- Rachmaningtyas, A. (2013, 29 Oktober). Penyandang tunanetra di Indonesia alami diskriminasi. *SINDO*. Diunduh dari <http://nasional.sindonews.com/read/799806/15/penyandang-tunanetra-di-indonesia-alami-diskriminasi-1383061850>
- Schinazi, V.R. (2007). Psychosocial implication of blindness and low-vision. *The Bartlett Centre of Advanced Spatial Analysis Working Paper*, 114, 1-13.
- Taylor, S.E. (2006). *Health psychology* (Sixth Edition). New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology*. New York: Open University Press.

