Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental
http://url.unair.ac.id/3cb97dc0
e-ISSN 2301-7082

ARTIKEL PENELITIAN

LEARNED HELPLESSNESS PADA REMAJA YANG MENGALAMI VISUAL IMPAIRMENT

DANU AJI NUGROHO & Dra. WOELAN HANDADARI, M.Si., Psikolog
Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Para remaja *visual impairment* biasanya mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologis dimana mereka mempersepsikan bahwa diri sendiri tidak mampu mengontrol kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *learned helplessness* pada remaja *visual impairment* dengan melihat dimensi yang ada yaitu *motivation deficit, cognitive deficit,* dan *emotional deficit*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur kepada tiga remaja yang mengalami *visual impairment*, dan proses analisis datanya menggunakan analisis tematik berbasis *theory driven*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subyek memenuhi indikator *learned helplessness*. Gambaran *motivation deficit* berupa subyek cenderung untuk mengabaikan respon dari lingkungannya khususnya dari teman seumuran yang awas. Gambaran *cognitive deficit* berupa mereka memiliki set kognitif yang negatif berupa pemikiran bahwa penglihatan menjadi hambatan untuk sukses. Aspek *emotional deficit* yang muncul berupa rasa tidak percaya diri dengan lingkungannya dan merasa mereka tergantung dengan orang lain. Hal inilah yang menjadi poin penting yang untuk menjaga mereka dari kecenderungan stress dan depresi.

Kata kunci: learned helplessness, remaja, *visual impairment*

ABSTRACT

Adolescent with visual impairment experienced a psychological well-being's reduction which they perceive themselves are unable to control their life. This study aims to comprehend the concept of learned helplessness wholly on adolescent with visual impairment which is considered by examinng the dimensions of learned helplessness such as motivation, cognitive, emotional deficit. The data is gathered by using structured interview to three adolescents with visual impairment and analyzed by using thematic analysis based on theory driven. The result shows that participants fulfil the indicators of learned helplessnes. In motivation deficit, participants tend to neglect responses from environment especially from friends of the same age with no having visual impairment. In cognitive deficit, participants perceive their impairment as a barrier to be successful. In emotional deficit, participants have lack of self-confidence. Therefore, they depend on the environment in order to inhibit them from austere life such as getting stressed and depressed.

Key words: adolescent, learned helplessness, visual impairment

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: **woelan.handadari@psikologi.unair.ac.id***

Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

P E N D A H U L U A N

Orang yang mengalami cacat dapat dengan mudah kita jumpai dalam lingkungan sehari-hari. Orang yang mengalami cacat disebut dengan difabel yang merupakan singkatan dari "*different abled people".* Difabel dapat diartikan sebagai suatu kekurangan secara fisik yang menyebabkan nilai atau mutunya kurang baik atau kurang sempurna akibat kecelakaan atau penyebab lainnya. (Alwi, 2008). Para difabel terkadang mengalami penanganan yang kurang baik secara medis maupun secara psikologis. Hal ini menyebabkan para difabel merasakan kesenjangan dengan manusia yang normal. Cacat fisik seringkali juga menjadi penghambat bagi para difabel untuk melakukan proses penyesuaian pribadi maupun sosial karena mereka memiliki perkembangan fisik yang kurang baik dan kurang menarik dibandingkan dengan orang normal yang akhirnya menimbulkan permasalahan yang belum bisa diatasi dengan baik. (Hurlock, 2006). Permasalahan penyesuaian pribadi maupun sosial ini dialami oleh semua jenis penderita gangguan fisik, tak terkecuali oleh para penderita tuna-netra atau yang disebut dengan penderita *visual impairment.*

Kata "tunanetra" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai mengalami gangguan penglihatan. (Alwi, 2008). Sedangkan orang yang buta adalah orang yang mengalami gangguan penglihatan secara total. Jadi, orang yang mengalami *visual impairment* belum tentu mengalami kebutaan total tetapi orang yang buta sudah pasti mengalami *visual impairment.*

Gangguan penglihatan dapat dibagi menjadi beberapa macam yaitu buta total (*total blindness*, tidak bisa melihat sama sekali, semua proses pembelajaran menggunakan Braille dan alat bantu lain), *low vision* (penglihatan terbatas), *partially sighted* (memiliki gangguan penglihatan seperti buta warna dsb), dan *legally blind* (fokus mata kurang dari f20/200 setelah dikoreksi dengan alat bantu). (Hidayat & Suwandi, 2013)

Gangguan penglihatan juga terjadi karena berbagai sebab, ada yang disebabkan karena kelainan genetik, kelainan yang terjadi saat pre-natal, kecelakaan, penyakit dan sebagainya. Ketidakmampuan secara visual ini bisa terjadi ketika individu sudah berada dalam kandungan maupun terjadi karena kecelakaan ditengah-tengah proses pertumbuhan individu. Individu yang mengalami *visual impairment* sejak lahir akan merasa lebih bisa menerima diri dengan kondisi dirinya. Hal ini disebabkan karena individu tersebut tidak merasakan kehilangan apapun serta tidak emmiliki harapan tentang sesuatu yang diperoleh dengan penglihatannya. Hal ini berbeda jika dibandingkan dengan individu yang mengalami *visual impairment* karena kecelakaan atau bukan dari lahir. (Heryati & Herlina, 2008)

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mengalami perkembangan secara fisiologis dan psikologis yang ditunjukkan dengan tanda-tanda seksual sekunder sampai mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menuju dewasa dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi menjadi suatu kemandirian. (Sarwono, 2012) Perubahan biologis dan sosial memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi yang terjadi pada kepribadian remaja. Salah satunya adalah tercapainya identitas peran, kurang lebih dengan cara menggabungkan motivasi, nilai-nilai, kemampuan, dan gaya yang dimiliki remaja dengan peran yang dituntut dari remaja (Santrock, 2008). Peran yang dituntut dari remaja kurang lebih berpengaruh terhadap pola emosional remaja yang bersangkutan. Tak terkecuali seperti yang dialami oleh para remaja yang menderita *visual impairment.*

Para remaja yang mengalami *visual impairment* biasanya mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologis yang disebabkan oleh fungsi visualnya yang mengalami keterbatasan. Biasanya hal ini terkait dengan aspek relasi teman sebaya dan penerimaan dukungan sosial dari lingkungannya. (Pinquart & Pfeiffer, 2011). Hal inilah yang menyebabkan remaja yang menderita *visual impairment* mengalami gangguan perkembangan dalam aspek kepribadian.

Soemantri (2012) mengatakan bahwa keterbatasan secara visual mempunyai pengaruh yang cukup signifikan bagi kepribadian penyandang *visual impairment.* Disebutkan juga bahwa terdapat

perbedaan sifat kepribadian antara penyandang *visual impairment* dengan orang awas. Ada kecenderungan bahwa penyandang *visual impairment* lebih banyak mengalami gangguan kepribadian yang dicirikan dengan introversi, neurotik, frustasi, dan rigiditas (kekakuan) mental. Gangguan perkembangan remaja yang mengalami *visual impairment* yang terhambat inilah yang menyebabkan banyaknya permasalahan yang mengarah kepada stress dan depresi. Salah satunya adalah *Learned Helplessness.*

Learned Helplessnes adalah suatu ketidakberdayaan dan suatu keyakinan pribadi bahwa hasil akhir dari suatu tindakan yang dilakukan tidak akan memberikan hasil yang signifikan. (Maier & Seligman, 2016) Artinya adalah tidak ada jaminan bahwa tindakan A akan membawa konsekuensi B seperti yang diharapkan suatu individu. Individu pada akhirnya akan merasa yakin bahwa kemunculan B sama sekali berada diluar kontrol dirinya. Perasaan ini adalah hasil dari belajar lewat pengalaman masa lalunya. Ketika kondisi *learned helplessness* muncul dan tidak ditanggulangi secara tepat oleh lingkungan sekitar, maka individu akan merasa kehilangan harapan dan kemudian menjadi depresi (Abramson et al., 1978). Berdasarkan perumusan inilah, pemaknaan individu terhadap dirinya turut serta dalam membentuk kecenderungan depresi pada seorang individu. Ketika lingkungan bisa memberikan intervensi yang tepat, maka depresi dapat dicegah.

Penelitian ini ingin memfokuskan pada remaja. Hal ini disebabkan pada usia remaja merupakan suatu masa dimana remaja mencari identitas dirinya sehingga mampu untuk membentuk konsep dirinya, salah satunya melalui melakukan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya (Weiten, 2011)

Remaja yang mengalami *visual impairment* memiliki keterbatasan.. Mereka mengalami berbagai macam pengalaman-pengalaman yang beragam dalam kehidupan mereka. Seringkali pengalaman-pengalaman mereka dipahami sebagai sebuah pengalaman yang pahit. Hal ini seringkali membuat remaja yang mengalami *visual impairment* mempersepsikan bahwa adanya suatu ketidakmampuan dalam mengontrol sebuah kondisi atau situasi dengan ketidakmampuannya dalam melihat.

Penjelasan inilah yang menjadi dasar peneliti dalam melakukan proses penelitian yang mengungkap *learned helplessness* pada remaja yang mengalami *visual impairment.*

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *learned helplessness* yang dialami oleh remaja *visual impairment.*

METODE

Prosedur Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk bisa mengetahui gambaran *learned helplessness* yang dialami oleh remaja dengan *visual impairment*. Tipe penelitian kualitatif yang digunakan adalah studi kasus intrinsik dimana peneliti berusaha memahami gambaran *learned helplessness* pada remaja yang menderita *visual impairment* dengan utuh dan mendalam. Proses pengambilan data dilakukan pada tiga remaja yang bersekolah di SMP-LB Yayasan Pendidikan Anak-anak Buta Surabaya dengan rentang umur 13 – 16 tahun. Metode pengambilan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan wawancara terstruktur selama rentang waktu November 2016 – Maret 2017. Instrumen pertanyaan penelitian dibuat berdasarkan indikator-indikator *learned helplessness* yang dikemukakan oleh Martin Seligman.

Tabel 1. Identitas Partisipan Penelitian

	Subyek 1 (AN)	Subyek 2 (GL)	Subyek 3 (MK)
Usia	16 tahun	13 tahun	13 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki
Pendidikan	Kelas VIII	Kelas VII	Kelas VII
Agama	Islam	Katolik	Islam
Pekerjaan Orang Tua	Karyawan Industri Tekstil	Dosen PTN	Karyawan Swasta Listrik
Anak ke ... dari ... saudara	Anak ke 1 dari 2 bersaudara	Anak ke 1 dari 2 bersaudara (kembar)	Anak ke 6 dari 6 bersaudara
Mengalami *Visual Impairment*	Sejak lahir	Sejak lahir	Sejak lahir

Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Langkah penting pertama sebelum analisis dilakukan adalah mengorganisasikan data langsung yang diperoleh dari subjek melalui wawancara mendalam dengan mengubahnya menjadi transkrip dan membubuhkan kode- kode pada materi yang diperoleh. Koding dimaksudkan untuk dapat mengorganisasikan dan mensistematiskaan data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari dan peneliti akan dapat menemukan makna dari data yang dikumpulkannya.

Setelah langkah penyusunan koding, peneliti dapat mulai memberikan perhatian pada substansi data yang dikumpulkannya. Setelah itu, dilakukan pengujian terhadap dugaan. Dugaan adalah kesimpulan sementara. Peneliti dapat mengembangkan dugaan- dugaan yang merupakan kesimpulan-kesimpulan sementara ketika mempelajari data. Dugaan yang berkembang tersebut harus tetap dipertajam, diuji ketepatannya. Begitu tema- tema dan pola-pola muncul dari data, untuk meyakini temuannya, selain mencoba untuk terus menajamkan tema dan pola yang ditemukan, peneliti juga perlu mencari data yang memberikan gambaran berbeda dari pola-pola yang muncul tersebut.

Pengujian terhadap dugaan berkait erat dengan upaya mencari penjelasan-penjelasan yang berbeda mengenai data yang sama. Berbagai perspektif harus disertakan dalam koding untuk memungkinkan keluasan analisis, serta untuk mengecek bias-bias yang mungkin tidak disadari peneliti. Peneliti juga merasa perlu mencari alternatif penjelasan lain tentang kesimpulan yang didapat. Karena dalam penelitian kualitatif terdapat kemungkinan hal-hal yang menyimpang dari asumsi atau tidak terpikirkan sebelumnya. Alternatif penjelasan ini dapat ditemukan melalui teori-teori lain dan akan berguna pada bagian pembahasan, kesimpulan, dan saran. Kemudian setelah data hasil penelitian terkumpul maka peneliti membaca kembali dengan seksama akan wawancara subjek dan *significant other* sehingga mengerti benar pemasalahan dan penghayatan pengalaman subjek. Serta dilakukan intepretasi secara keseluruh di dalamnya mencakup keseluruhan kesimpulan dari hasil penelitian

Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis triangulasi data. Selain peneliti menggali informasi dari subjek, peneliti juga turut mengambil sumber data melalui *significant other* dari ketiga subyek. *Significant other* yang dipilih adalah orang-orang yang dianggap dekat dan mengenai subyek. Sehingga informasi yang didapatkan dapat dipercaya. Peneliti melakukan proses wawancara kepada Ibu dari subyek pertama dan subyek kedua sedangkan untuk subyek ketiga, peneliti melakukan proses wawancara kepada ayah subyek dan wali kelas subyek. Kemudian, setelah itu peneliti melakukan *coding* berdasarkan teori yang digunakan untuk menginterpretasikan data yang sudah didapatkan.

HASIL PENELITIAN

Berikut merupakan ringkasan dari hasil wawancara kepada ketiga subyek :

Tabel 2. Ringkasan dan Perbandingan Hasil Wawancara

Perbandingan		Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Indikator *Learned Helplessness*	Tidak merasa mampu mengendalikan lingkungan	Belum mampu mengendalikan lingkungan	Mampu mengendalikan lingkungan	Mampu mengendalikan lingkungan
	Merasa bahwa diri akan gagal dalam jangka waktu yang lama	Subyek masih belum mengetahui apakah dirinya bisa berhasil di masa depan sebagai guru biologi	Subyek memiliki pemikiran bahwa suatu hari nanti bisa menjadi drummer yang hebat	Subyek tidak merasa diri akan gagal dalam jangka waktu yang lama karena subyek percaya bisa menjadi pemain film yang sukses
	Merasa semua kejadian buruk disebabkan dari diri sendiri	Subyek merasa semua kejadian buruk disebabkan dari diri sendiri	Subyek merasa bahwa dirinya kejadian buruk disebabkan oleh dirinya sendiri. Tetapi dirinya merasa bahwa guru dan orangtua tidak maklum dengan kondisinya	Subyek merasa kejadian buruk dan kegagalan disebabkan oleh dirinya yang kurang maksimal dalam belajar
Motivation Deficit	Kurangnya keinginan untuk merespon segala sesuatu tindakan	Subyek kurang memiliki keinginan untuk meresponi tindakan orang lain karena dirinya tidak nyaman dengan orang disekitarnya	Subyek memiliki keinginan untuk merespon teman yang tidak dikenal dengan cara mengajaknya kenalan terlebih dahulu	Subyek memiliki keinginan untuk merespon apabila diajak bermain oleh teman-temannya.
	Respon terhadap Isolasi dan penolakan	Subyek cenderung pasif dan diam ketika dihadapkan dengan isolasi dan penolakan	Subyek mengatakan bahwa dirinya sering diremehkan karena tidak memiliki handphone.	Subyek berespon terhadap Isolasi dan penolakan dengan cara diam saja ketika peristiwa itu terjadi tetapi

		Subyek mengaku dirinya tidak mempermasalahkan hal ini karena tidak ada yang bisa dia perbuat	terkadang membalas ejekan dari temannya tersebut dengan cara mengejek kelemahan orang tersebut
Tidak dapat membuat keputusan sendiri	Subyek mengakui bahwa keputusan yang dia ambil berasal dari dirinya sendiri dengan cara memikirkannya secara matang	Subyek mengatakan bahwa dalam pengambilan keputusan, orangtuanya yang lebih dominan dalam pengambilan keputusan	Subyek akan menilai sesuatu sebelum membuat keputusan. Subyek juga mengatakan bahwa dirinya terkadang membutuhkan teman dan orang tua dalam membuat keputusan.
Menjadi pasif	Di SMPLB-A YPAB Surabaya sendiri, Subyek mengikuti beberapa aktivitas yang ditawarkan oleh sekolah. Sedangkan untuk kegiatan di luar sekolah, Subyek mengakui bahwa dirinya tidak mengikuti kegiatan apa-apa	Subyek mengatakan bahwa dirinya mengikuti kegiatan ekstrakulikuler berupa komputer, vocal dan angklung. Di luar sekolah, Subyek mengikuti les piano dan drum.	Subyek bersikap aktif mengikuti eksul tambahan mengaji , komputer, dan vocal di sekolah. Selain itu, dirinya juga mengikuti pengajian bersama kakak perempuannya di luar sekolah.
Perlambatan kemampuan intelektual	Subyek tidak mengalami perlambatan kemampuan intelektual karena nilai akademisnya biasa saja.	Subyek mengatakan bahwa nilainya baik dan dirinya ahli dalam pelajaran lisan dan belum lancar pada pelajaran membaca.	Subyek tidak mengalami perlambatan kemampuan intelektual karena nilai akademis bagus dan diatas rata-rata teman sekelasnya.
Tidak memiliki kepekaan sosial	Subyek memiliki kepekaan sosial dengan cara bersikap sopan	Subyek memiliki kepekaan sosial dengan cara bersikap sopan	Subyek terkadang tidak memiliki kepekaan sosial karena sering

		dan akan menghibur teman yang bersedih.	dan akan menghibur teman yang bersedih.	bercanda sampai kelewatan sehingga tidak berlaku sopan kepada orang lain
	Selalu menunda hal yang akan dilakukan	Subyek memiliki kebiasaan untuk langsung mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah	Subyek mengatakan bahwa dirinya akan mengerjakan tugas saat malam hari. Tetapi apabila tidak sanggup, maka dirinya akan mengerjakan saat berangkat sekolah di dalam mobil.	Subyek terkadang menunda mengerjakan tugas karena asyik bermain handphone sehingga orangtua harus mengingatkan subyek untuk mengerjakan tugas
	Melakukan sedikit usaha untuk keluar dari stimulus yang berbahaya	Ketika dihadapkan dengan stimulus yang berbahaya dan tidak menyenangkan, Subyek cenderung untuk diam dan membiarkan	Subyek akan melakukan usaha untuk bangkit dengan berjuan*g* memperbaiki, mengoreksi apabila dirinya mengalami kegagalan	Subyek melakukan usaha yang belum maksimal dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru karena nilainya belum benar semua
Cognitive Deficit	Set kognitif yang negatif	Subyek memiliki kognitif yang negatif karena penglihatan dan ingatan menjadi hambatan yang bisa membuatnya tidak sukses.	Subyek memiliki set kognitif yang negatif karena dirinya merasa takut tidak punya teman saat di SMA meskipun dirinya merasa bahwa pergaulan di SMA berbeda dengan saat ini.	Subyek tidak memiliki set kognitif yang negatif karena bercita-cita dan percaya bahwa dirinya bisa menjadi menjadi pemain film yang sukses
	Kesulitan untuk mempelajari respon sukses	Subyek akan mencoba untuk terus belajar dan bekerja lebih giat lagi untuk bisa lebih baik dari sebelumnya.	Subyek mengatakan akan berjuang untuk bisa sukses	Subyek mengatakan bahwa dirinya bisa menjadi pemain film yang sukses dan dirinya akan berjuang sekeras-kerasnya untuk menunjukkan

				bahwa orang tuna-netra bisa melakukan apa yang dilakukan oleh orang normal
Emotional Deficit	Agresi yang rendah	Subyek mengakui bahwa dirinya memiliki keinginan untuk bersaing dalam bidang lomba.	Subyek mengatakan bahwa dirinya ingin bersaing dengan teman-temannya yang telah meremehkannya	Subyek mempunyai agresi yang tinggi karena dirinya ingin bersaing dengan teman-temannya yang lain dalam hal pelajaran
	Kehilangan nafsu makan	Subyek mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki masalah dalam nafsu makan	Subyek mengatakan dirinya tidak pernah mengalami stress sampai kehilangan nafsu makan.	Subyek tidak kehilangan nafsu makan karena dirinya suka makan terutama ketika dirinya merasa bosa
	Stress dan Kesedihan	Subjek mengatakan bahwa dirinya mengalami stress ketika berada di rumah karena situasi di rumah sepi dan tidak ada yang bisa diajak berbincang-bincang karena tidak begitu dekat dan akrab	Subyek mengatakan pernah mengalami kesedihan karena dirinya mengalami perbedaan dengan orang awas. Kesedihan itu hanya diluapkan dalam doa kepada Tuhan sebelum tidur	Subyek mengatakan bahwa dirinya tidak pernah mengalami kemarahan maupun kesedian secara tiba-tiba. Dirinya juga mengatakan bahwa dirinya tidak mengalami stress

DISKUSI

Terdapat adanya beberapa persamaan dan perbedaan dalam mendeskripsikan pengalaman *learned helplessness* yang dialami subjek yang memiliki *visual impairment.* Persamaan pertama yang ditemui pada ketiga subjek dalam penelitian ini adalah persepsi bahwa penglihatan merupakan salah satu penghambat diri mereka untuk bisa sukses. Hal ini menandakan bahwa kedua subjek mengalami keyakinan akan kegagalan akan menyebabkan kegagalan di semua aspek kehidupannya tidak terkecuali pada situasi yang spesifik karena

keterbatasannya dalam melihat. Meskipun memiliki persepsi yang sama, respon mereka dalam menghadapi realita ini berbeda. Subjek pertama cenderung pasif dalam bertindak dan memikirkan masa depannya. Sedangkan subjek kedua dan subjek ketiga ingin berusaha lebih keras untuk mencapai cita-citanya dan menjadi orang sukses.

Persamaan kedua adalah mengenai persepsi remaja yang mengalami *visual impairment* terhadap teman-temannya yang awas. Disini, ketiga subjek sama-sama merasa kurang percaya diri ketika dihadapkan dengan teman-teman seumuran yang awas karena mereka merasa bahwa kondisi penglihatan mereka bisa mendatangkan cemohan dan ejekan dari teman-temannya yang awas. Persepsi ini dilatarbelakangi kondisi yang sama diantara ketiga subyek yaitu pengalaman dicemooh dan diremehkan oleh orang sekitar yang awas. Pada subjek pertama, pengalaman tersebut didapatkan dari saudaranya sendiri yang cenderung meremehkan apapun yang dikatakannya. Pada subyek kedua, pengalaman tersebut didapatkan dari teman di lingkungannya yang mengejek kondisi penglihatannya. Pada subjek ketiga, ejekan dan isolasi juga didapatkan dari teman di lingkungannya yang mengejek kondisi penglihatannya. Hal ini menandakan bahwa ketiga subjek kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya. Dengan kurangnya dukungan emosional dan persetujuan sosial dari orang lain maka memberikan pengaruh bagi kurangnya rasa percaya diri remaja (Santrock, 2008).

Perbedaan yang dirasakan ketiga subyek berkaitan dengan respon ketika mereka mendapatkan penolakan dan isolasi dari teman-teman awas. Meski mereka sama-sama memiliki kepercayaan diri yang kurang, ternyata mereka memiliki perbedaan respon.

Ketika diperhadapkan dengan kondisi penolakan dan isolasi, Subyek pertama cenderung diam dan pasif, sedangkan pada subyek kedua, dirinya cenderung berusaha supaya bisa bergaul dan berteman dengan teman-teman seumuran yang awas meski sudah mengalami penolakan dan isolasi. Sayangnya, meski subyek kedua telah memiliki keinginan untuk bergaul dengan teman-teman awas, dirinya terhalang oleh peraturan orangtua yang tidak memperbolehkan subyek untuk keluar dari rumah. Oleh sebab itu, subyek kedua masih belum memiliki teman seumuran yang awas hingga saat laporan ini dibuat. Lain halnya dengan subjek ketiga yang terkadang membalas ejekan dari temannya tersebut dengan cara mengejek kelemahan orang tersebut.

Selain itu, perbedaan kedua yang dimiliki kedua subyek adalah mengenai cara mereka mengambil keputusan. Pada subjek pertama dam subjek ketiga, pengambilan keputusan terletak kepada dirinya sendiri dengan beberapa pertimbangan yang matang dengan beberapa saran dari orangtua. Sedangkan pada subjek kedua, pengambilan keputusan cenderung berfokus kepada orangtua sebagai pengambil keputusan. Hal ini memperlihatkan adanya perbedaaan pola asuh orangtua diantara kedua subjek. Pada subjek pertama dan subjek ketiga, pola asuh yang diterapkan adalah *Authoritative parenting* dimana orangtua lebih bersikap fleksibel. Orangtua menggunakan kontrol tetapi mereka juga menerima pendapat sang anak dan bersikap responsif. Orangtua juga sering melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan. Hal inilah yang dialami oleh subjek pertama. (Sigelman, C. K., Rider, 2003) Lain halnya dengan subjek dua dimana orangtua lebih dominan dalam proses pengambilan keputusan. Orangtua subjek dua menerapkan pola asuh *authoritarian parenting* dimana orangtua seringkali mengontrol tetapi tidak menerima pendapat maupun kondisi anaknya. Hal ini terjadi pada subjek dua yang sering mengeluhkan bahwa orangtuanya tidak terima ketika nilai ulangannya tidak sesuai harapan.

Learned Helplessness pada penelitian ini menggunakan dasar yang dijelaskan oleh Seligman. *Learned Helplessness* dibagi menjadi tiga macam yaitu *Motivation Deficit, Cognitive Deficit* dan *Emotional Deficit* yang akan terjadi pada semua orang ketika mengalami suatu permasalahan yang menyebabkan *learned helplessness* (Maier & Seligman, 2016). Pada penelitian ini, kedua subyek memenuhi hampir semua dari indikator-indikator *motivation deficit, cognitive deficit* dan *emotional deficit.*

Motivation Deficit terjadi ketika kejadian yang tidak dapat dikontrol akan menurunkan motivasi seseorang untuk melakukan respon awal yang rendah dalam mengontrol kejadian yang akan datang. *Cognitive Deficit* akan terjadi bila individu memproses pengaruh lingkungan (yang dalam hal ini adalah kejadian yang tidak terkontrol) dalam kognitifnya dan sampai pada belief atau keyakinannya sehingga hal inilah yang membuat individu tersebut tidak dapat keluar dari situasi tersebut. Sedangkan *Emotional Deficit* terjadi ketika seseorang menunjukkan ketidakmampuan dalam mengontrol situasi yang tidak menyenangkan

Ditinjau secara *Motivation Deficit*, remaja yang mengalami *visual impairment* cenderung untuk bergaul dengan teman yang juga mengalami *visual impairment.* Hal ini

terlihat dari pernyataan subjek pertama dan subjek kedua yang mengatakan bahwa mereka tidak memiliki teman yang awas tetapi mempunyai teman yang sama-sama mengalami *visual impairment.* McGaha & Farran melakukan kajian terhadap sejumlah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *visual impairment* menghadapi banyak tantangan dalam interaksi sosial dengan teman sebayanya yang tidak mengalami *visual impairment*. (Sensus, A.I., & Munir, 2016). Hal ini juga terjadi kepada kedua subjek

Remaja dengan *visual impairment* memiliki kesulitan dalam mempersepsi isyarat komunikasi non verbal sehingga mereka membutuhkan suatu cara tertentu untuk memperoleh keterampilan sosial. Mereka sering dikucilkan dalam kelompok karena kesulitan untuk mengawali dan mempertahankan interaksi. Anak yang awas sebenarnya memiliki minat untuk berinteraksi dengan anak tunantera, namun lama-kelamaan minat ini hilang karena isyarat yang mereka berikan tidak mendapat respon yang diharapkan. (Sensus, A.I., & Munir, 2016)

Penguasaan diri dan lingkungan akan lebih efektif jika dilakukan melalui penglihatan. Pada remaja tunanetra, mereka mengalami keterpisahan dengan lingkungan fisik dan sosial dalam batas-batas tertentu. Keterpisahan ini mengakibatkan kepasifan pada remaja tunanetra. Hilangnnya rangsangan visual dapat menyebabkan hilangnya rangsangan untuk mendekatkan diri dengan lingkungan, hingga dapat berakibat pada hilangnya keinginan untuk berinteraksi dengan lingkungan (Sensus, A.I., & Munir, 2016).

Memiliki keterbatasan fisik seperti *visual impairment* tentu saja juga berdampak pada sisi kognitif. Kedua subjek memiliki kognitif yang negatif karena mereka merasa penglihatan menjadi hambatan yang bisa membuatnya tidak sukses. Remaja yang memiliki keterbatasan dalam penglihatan dibandingkan dengan manusia pada umumnya. Keterbatasan ini membuat individu terhambat untuk melakukan aktivitasnya serta menghambat perkembangan kemandirian individu. Kemandirian individu yang terhambat inilah yang menyebabkan pikiran mereka menjadi negatif.

Pada aspek *Emotional Deficit,* aspek *stress* dan kesedihan adalah hal yang paling banyak dijumpai oleh remaja yang mengalami *visual impairment.* Pada umumnya, keterbatasan penglihatan membuat subjek menjadi merasa tidak percaya diri dengan lingkungannya dan merasa mereka masih tergantung dengan oranglain. Rasa ketergantungan

inilah yang menyebabkan banyaknya permasalahan yang mengarah kepada stress dan depresi. (Webster, A. & Roe, 1998)

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa remaja yang mengalami *visual impairment* cenderung memunculkan gejala-gejala *learned helplessness.* Mereka memiliki anggapan bahwa kondisi penglihatan mereka berpengaruh secara besar terhadap kehidupan mereka baik dalam segi kognitif, emosi, dan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *learned helplessness* pada remaja yang mengalami *visual impairment* dapat disimpulkan bahwa Gambaran *motivation deficit* yang dialami remaja yang mengalami *visual impairment* adalah bahwa remaja yang mengalami *visual impairment* cenderung untuk mengabaikan respon dari lingkungannya khususnya dari teman seumuran yang awas. Gambaran *cognitive deficit* yang dialami yang mengalami *visual impairment* adalah bahwa remaja yang mengalami *visual impairment* cenderung untuk memiliki set kognitif yang negatif yang ditimbulakn dari pemikiran dimana mereka merasa penglihatan menjadi hambatan yang bisa membuatnya tidak sukses. Pada aspek *emotional deficit,* aspek *stress* dan kesedihan adalah hal yang paling banyak dijumpai oleh remaja yang mengalami *visual impairment.* Pada umumnya, keterbatasan penglihatan membuat subjek menjadi merasa tidak percaya diri dengan lingkungannya dan merasa mereka masih tergantung dengan oranglain.

Saran bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan subyek yang berjumlah lebih dari tiga agar dapat memperkaya data pada penelitian, serta dapat menggali data mengenai pola asuh orangtua kepada remaja yang mengalami *visual impairment.* Hal ini dikarenakan kemungkinan pola asuh orangtua kepada remaja yang mengalami *visual impairment* mempengaruhi dimensi-dimensi *learned helplessness.* Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan antara *learned helplessness* pada remaja yang mengalami *visual impairment* sejak lahir dan remaja yang mengalami *visual impairment* akibat kecelakaan. Hal ini dikarenakan kemungkinan adanya perbedaan dalam tingkat *learned helplessness* antara remaja yang mengalami *visual impairment* sejak lahir dan remaja yang mengalami *visual impairment* akibat kecelakaan.

PUSTAKA ACUAN

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., Teasdale, J. D., Garber, J., Miller, S., & Irwin, F. (1978). Learned Helplessness in Humans : Critique and Reformulation, *87*(1), 49–74.

Alwi, H. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Edisi Keem). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Heryati, E., & Herlina. (2008). *Profil Kebutuhan Psikologis Mahasiswa Tunanetra di Fakultas Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung.

Hidayat, A. A., & Suwandi, A. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunanetra*. Jakarta: PT. Luxima Metro Indah.

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Keli). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned Helplessness at Fifty : Insights From Neuroscience, *123*(4), 349–367.

Pinquart, M., & Pfeiffer, J. P. (2011). Psychological well-being in visually impaired and unimpaired individuals. *British Journal of Visual Impairment*, *29*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/0264619610389572

Santrock, J. . (2008). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja* (Edisi Revi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sensus, A.I., & Munir, E. S. (2016). *Modul Guru Pembelajar SLB Tunanetra : Kelompok Kompetensi G. PPPPTK TK dan PLB Bandung*.

Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2003). *Life-Span Human Development (4th.ed)*.

Webster, A. & Roe, J. (1998). *Children with Visual Impairment*. USA & Canada: Routledge.

Weiten, W. (2011). *Psychology: Themes and Variations* (Briefer Ve). USA.