

Menguukuhkan Resiliensi, Menghalau Stigmatisasi: Potret Upaya Pencapaian Kesehatan Mental Penyandang Disabilitas Netra di Kudus

Fatma Laili Khoirun Nida, Ilmi Hidayati

Institut Agama Islam Negeri Kudus

e-mail: fatmalaili77@gmail.com, ilmihidayati@iainkudus.ac.id

ABSTRACT

Stigmatisasi merupakan salah satu problematika yang kerap dihadapi oleh penyandang disabilitas termasuk disabilitas netra. Beragam bentuk stigmatisasi kerap menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan mental. Oleh karenanya dibutuhkan adanya penguatan aspek psikis sebagai upaya untuk menekan dampak buruk dari stigmatisasi. Resiliensi merupakan salah satu aspek yang berkontribusi cukup besar dalam membantu penyandang disabilitas netra untuk menekan dampak buruk dari stigma negatif yang kerap diterima dari masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana upaya strategi penyandang disabilitas netra dalam menekan dampak stigmatisasi melalui penguatan resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengalihan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan pada komunitas disabilitas netra yang tergabung dalam organisasi Persatuan Tuna Netra Indonesia (PERTUNI) cabang Kudus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi resiliensi yang dilakukan oleh penyandang disabilitas netra dengan menerapkan aspek resiliensi yang meliputi: kemampuan regulasi emosi dan pengendalian impuls, sikap optimis, kemampuan melakukan *causal analysis*, tingginya empati, ketrampilan efikasi diri dan melakukan *reaching out* dalam menekan dampak dari stigma. Upaya tersebut membawa dampak pada stabilitas kesehatan mental bagi penyandang disabilitas netra.

Keyword : Stigmatisasi, Resiliensi, Kesehatan Mental, Disabilitas Netra

A. INTRODUCTION

Dewasa ini perhatian publik dan pemerintah terhadap komunitas disabilitas semakin meningkat. Hal ini ditandai dengan pembaruan kebijakan pemerintah yang berkelanjutan, peningkatan kesadaran masyarakat terhadap keberadaan mereka, serta masifnya kegiatan yang dilakukan oleh para pegiat sosial dan pemerhati komunitas disabilitas. Jaminan perlindungan hak bagi kelompok disabilitas sebagaimana tertuang dalam Undang-undang Nomor 8 tahun 2016 tentang penyandang disabilitas, yang diperkuat oleh beberapa peraturan daerah yang mensupport implementasi perlindungan dan pemenuhan hak penyandang disabilitas pada level daerah.

Namun yang terjadi di masyarakat, keberpihakan kebijakan pemerintah serta sosialisasi hak disabilitas yang disebarluaskan melalui berbagai platform komunitas di masyarakat serta media sosial seakan belum sejalan. Di Indonesia sendiri, stigmatisasi masih menjadi bagian dari kehidupan penyandang disabilitas (Argawati, 2023). Dalam beberapa penelitian juga menunjukkan masih banyaknya temuan empiris yang mengindikasikan tingginya fenomena stigmatisasi dan diskriminasi pada kelompok disabilitas baik di dunia kerja (Mustika *et al.*, 2022, Mulyani, Sahrul and Ramdoni, 2022). Demikian dalam dunia pendidikan yang menunjukkan bahwa hingga pada tahun 2019, sebanyak 43,86% penyandang disabilitas usia sekoilah (7-17 tahun) tidak pernah bersekolah, dan dipertegas oleh data dari ketua PPDI (Persatuan Penyandang Disabilitas Indonesia) bahwa hanya 10% saja penyandang disabilitas yang berkesempatan mengakses pendidikan (Dayanti and Pribadi, 2022). Problematika pelanggaran hak kaum disabilitas masih banyak dijumpai baik di dunia, kesehatan, mobilitas dan berbagai lini kehidupan.

Keterbatasan penyandang disabilitas dalam mengakses perolehan hak untuk mengembangkan diri mengindikasikan masih kuatnya diskriminasi dan stigmatisasi dalam dinamika kehidupan penyandang disabilitas khususnya di Indonesia. Stigma merupakan segala bentuk atribut fisik dan sosial yang menempel pada tubuh seseorang yang dapat mengurangi identitas sosial seseorang yang mengakibatkan terjadinya penolakan terhadap seseorang tersebut (Goffman, 1953). Adanya stigmatisasi terhadap komunitas difabel yang mengacu pada diskriminasi, prasangka, dan stereotip yang terjadi dalam kehidupan

termasuk di lingkungan keluarga, lingkungan sosial, pekerjaan, pendidikan, kesehatan dan berbagai akses lainnya (Ahmadi, 2022), tentunya akan memberikan dampak psikologis terhadap kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu, termasuk mereka sebagai komunitas difabel. Maka menjadi sebuah hal yang paradoks manakala stigmatisasi masih menjadi bagian dari kehidupan penyandang disabilitas, sementara stigma seringkali menimbulkan pengaruh yang buruk kepada kesehatan mental setiap individu termasuk mereka yang berada dalam kelompok disabilitas. Untuk itulah maka menjadi sebuah keniscayaan, manakala penyandang disabilitas melakukan perlawanan diri untuk membela dalam menghadapi stigma pada dirinya. Selain itu disabilitas juga memaknai adanya stigma dijadikan sebagai sebuah motivasi untuk membuktikan ke dunia luar bahwa disabilitas tidak hanya menjadi beban keluarga, namun memiliki potensi untuk bekerja dan mengeksplorasi kemampuannya (Wisdyastutik, 2021). Upaya melawan stigmatisasi inilah yang menjadi perjuangan kelompok disabilitas dalam mempertahankan kesehatan mental mereka.

Demikian juga dengan kondisi yang dihadapi oleh penyandang disabilitas netra. Bagi individu dengan disabilitas netra, tantangan yang mereka hadapi dalam menjaga kesehatan mental mereka dapat menjadi lebih kompleks. Penyandang disabilitas netra merupakan kelompok yang paling rentan mengalami diskriminasi dalam menerima perlakuan dari masyarakat maupun pelayanan publik. Problematika yang dialami oleh disabilitas netra khususnya adalah karena dipicu oleh buruknya perlakuan lingkungan terhadap mereka. Sebagaimana menurut Santoso dan Apsari (2017) bahwa pada dasarnya individu dengan disabilitas bukanlah individu yang bermasalah, namun lingkunganlah yang bermasalah karena tidak dapat memperlakukan mereka sebagaimana kondisinya (Effendi, Apsari and Raharjo, 2019). Lingkungan yang ideal bagi kelompok disabilitas adalah lingkungan yang mampu mensupport mereka untuk memperoleh hak hidup yang berkualitas, mengingat kualitas hidup yang baik merupakan fondasi dalam mewujudkan kesehatan mental

Salah satu pendekatan yang dapat membantu individu dengan disabilitas netra untuk menjaga kesehatan mental mereka adalah dengan mengembangkan

resiliensi untuk menghadapi stigmatisasi yang ada. Resiliensi menjadi komponen yang penting dalam mewujudkan kemampuan individu disabilitas untuk mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup mereka (Hakim, Anitarini and Pamungkas, 2021). Karakteristik kesehatan mental yang ditunjukkan oleh penyandang disabilitas netra sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan pada kelompok disabilitas netra saat dewasa, menjelaskan bahwa meski bukanlah mudah untuk menjalani hidup dengan kebutaan khususnya bagi penyandang disabilitas netra saat telah dewasa, namun melalui upaya penguatan resiliensi mereka mampu menunjukkan sikap penerimaan diri, pengelolaan emosi yang baik, empati serta stabilitas motivasi untuk menjadi individu yang produktif dalam menajalani hidup (Suriyati, 2021). Resiliensi menjadi aspek yang berkontribusi cukup besar dalam menjaga kualitas kesehatan mental bagi penyandang disabilitas netra.

Pengalaman stigmatisasi dan dinamika penguatan resiliensi bagi penyandang disabilitas netra merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan komunitas penyandang disabilitas di Kudus yang tergabung dalam organisasi Persatuan Tuna Netra Indonesia (PERTUNI) cabang Kudus. PERTUNI Kudus merupakan organisasi tuna netra nasional yang berkomitmen pada upaya untuk mewujudkan masyarakat penyandang disabilitas netra agar cerdas, mandiri, produktif dan terbebas dari diskriminasi dalam segenap aspek kehidupan atas dasar kesetaraan. Dengan beranggotakan kurang lebih 80 orang penyandang disabilitas netra yang berada di wilayah Kudus, organisasi ini mampu menjalankan fungsinya sebagai media interaksi sosial antara sesama penyandang disabilitas netra dengan berbagai program kerja yang berorientasi pada penguatan ketrampilan psikososial pesertanya. PERTUNI menjadi bagian penting bagi komunitas penyandang disabilitas netra di Kudus untuk mengupayakan kualitas hidup yang baik termasuk kesehatan mental mereka.

Menguatkan kesehatan mental individu dengan disabilitas netra melalui resiliensi adalah tantangan yang memerlukan kerjasama dari berbagai pihak. Individu harus memiliki akses yang sama ke sumber daya dan dukungan yang dibutuhkan untuk mengembangkan ketahanan mental mereka. Dengan pendidikan, dukungan, dan perhatian yang tepat, mereka dapat mengatasi

berbagai rintangan dan menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Dukungan sosial dan berbagai aspek positif memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu disabilitas netra dalam mengembangkan resiliensi mereka. Inklusi dan dukungan yang diberikan oleh teman, keluarga, dan anggota komunitas dapat memainkan peran yang sangat penting dalam membangun ketahanan mental individu.

Pada akhirnya, mempromosikan kesehatan mental individu dengan disabilitas netra adalah langkah penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan berkeadilan. Perhatian terhadap komunitas disabilitas netra adalah upaya membangun masyarakat yang berkeadilan. Dengan memperhatikan kebutuhan dan hak komunitas difabel, maka akan tercipta masyarakat yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Tentunya hal ini membutuhkan kolaborasi beberapa pihak yaitu pemerintah, lembaga non-pemerintah dan masyarakat untuk mengantisipasi hambatan, diskriminasi, dan stigmatisasi, mengedukasi masyarakat dan memberikan dukungan kepada komunitas difabel dapat hidup bermartabat dan ikut berpartisipasi sesuai dengan potensi yang dimilikinya dalam kehidupan bermasyarakat.

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Dimana peneliti ingin mendeskripsikan fenomena penguatan resiliensi komunitas penyandang disabilitas netra sebagai upaya untuk menghalau stigmatisasi. Penelitian ini berlokasi di Kudus, dengan sumber data primer pengurus dan beberapa anggota PERTUNI cabang Kudus sebagai representasi dari komunitas penyandang disabilitas netra yang berada di Kudus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dilakukan peneliti sebanyak 3 kali di berbagai kesempatan seperti saat meninjau aktifitas keseharian subjek di tempat tinggalnya, dalam pekerjaannya, maupun saat mengikuti moment kegiatan pertemuan bulanan yang menjadi agenda rutin organisasi PERTUNI cabang Kudus. Wawancara mendalam (*depth interview*) menjadi teknik yang dipilih untuk menggali pengalaman stigmatisasi subjek serta upaya resiliensi yang subjek lakukan untuk menekan dampak negatif dari pengalaman stigmatisasi yang diperoleh dialami. Adapun teknik dokumentasi

dilakukan dengan mengumpulkan materi dokumentasi kegiatan yang dilakukan subjek yang mengindikasikan sikap resiliensi sebagai fokus dari penelitian ini.

Untuk menjamin keabsahan data, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi yang memanfaatkan sesuatu di luar data dengan tujuan untuk menguji sejauhmana validitas data yang diperoleh. Sebagaimana diketahui bahwa triangulasi merupakan teknik yang didasarkan pada pola pikir fenomenologi yang bersifat multi perspektif (Moloeng, 2005). Selanjutnya peneliti melakukan analisis data sebagai upaya untuk mencari dan menyusun data agar lebih sistematis sehingga hasil temuan menjadi lebih mudah dipahami dan disampaikan sebagai informasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode induktif dengan menggunakan teknik analisis data yang mengacu pada konsep Miles dan Hubberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Milles and Hubberman, 1994) dimana ketiga teknik tersebut dilakukan secara bersamaan.

B. RESULT AND DISCUSSION

1. Resiliensi Disabilitas Netra

Istilah resiliensi berasal dari kata Latin *resilire* yang berarti melambung kembali. Secara sederhana resiliensi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan atau kemalangan (Cohen & Kallimanis, 2011). Resiliensi merupakan stabilitas ataupun pemulihan, juga sebagai transformasi yaitu kemampuan untuk merespon secara adaptif. Seperti yang dikemukakan Grotberg (2003) bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi, mendapatkan kekuatan, dan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami kesulitan. Hal serupa diungkapkan oleh Subair bahwa dengan resiliensi individu akan mengalami perubahan menjadi keadaan baru yang lebih berkelanjutan (Subair, 2015).

Penekanan perspektif mengenai resiliensi bukan hanya sebagai stabilitas ataupun pemulihan, tetapi juga untuk peningkatan kesehatan mental (Southwich et.al., 2014). Resiliensi pada dasarnya adalah bentuk adaptasi yang positif sebagai upaya mempertahankan dan mendapatkan kembali kesehatan mental meski sedang mengalami kesulitan.

Resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk dapat mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi terbentuk dari tujuh aspek yang meliputi kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan untuk melakukan causal analisis, adanya empati, efikasi diri dan kapasitas individu untuk meraih aspek positif dari keterpurukan (reaching out) (Reivich & Shatte, 2002). Adapun penjelasan ketujuh aspek tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang ketika mengalami tekanan. Individu yang resilien menggunakan seperangkat keterampilan untuk membantu dalam mengontrol emosi, perhatian, dan perilakunya. Kemampuan regulasi emosi akan mempengaruhi self-esteem dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

2. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Kuatnya kemampuan seseorang dalam mengontrol dorongan menunjukkan kecenderungan regulasi emosi yang tinggi.

3. Optimisme

Individu yang optimis merasa yakin bahwa kondisi dapat berubah menjadi lebih baik. Optimisme menunjukkan bahwa seseorang memiliki harapan ke masa depan dan yakin bahwa mereka dapat mengatur bagian-bagian kehidupan mereka. Optimisme menyiratkan bahwa seseorang memiliki keyakinan dan kemampuan mengatasi adversity. Optimisme membentuk *sense of efficacy* (rasa mampu), keyakinan akan kemampuan memecahkan masalah sendiri, dan memimpin diri sendiri.

4. Causal Analysis

Causal Analysis menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi

penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

5. Empati

Empati menunjukkan kemampuan individu untuk membaca dan peduli tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Empati sangat berperan dalam hubungan sosial ketika seseorang ingin dimengerti dan dihargai. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif, sedangkan ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial.

6. Self-efficacy

Self efficacy menggambarkan perasaan seseorang tentang seberapa efektifnya individu berfungsi dalam kehidupannya. Hal tersebut menggambarkan akan keyakinan individu dalam memecahkan masalah. Untuk meningkatkan self efficacy dibutuhkan keterampilan "*Avoiding Thinking Traps*" untuk mengarahkan asumsi tentang penyebab masalah dan "*Challenging Beliefs*" untuk menjadi lebih akurat dalam pemecahan masalah.

7. Reaching Out

Reaching out merupakan kemampuan seseorang untuk bisa keluar dari zona aman yang dimilikinya. Sikap tersebut menunjukkan kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Individu yang memiliki kemampuan tersebut tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki. Hal tersebut ditunjukkan dengan individu tidak terperangkap oleh rutinitas, memiliki rasa ingin tahu dan ingin mencoba hal-hal baru, dan individu mampu menjalin hubungan dengan orang-orang baru dalam kehidupan mereka.

Resiliensi seseorang dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar individu. Dalam membentuk resiliensi, banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi. Faktor yang memengaruhi resiliensi dibagi menjadi tiga macam, yaitu: 1) I

am, yaitu kekuatan dari dalam individu yang meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada dalam diri, 2) *I have*, yaitu dukungan eksternal seperti dukungan keluarga dalam mempengaruhi pandangan terhadap dunia, mengubah pesimistik menjadi optimistik, dan kompetisi dan perasaan takut menjadi kerjasama dan cinta, dan 3) *I can*, yaitu interpersonal dan keterampilan pemecahan masalah (Grotberg, 2003).

Selain ketiga faktor *I Am*, *I Have*, dan *I Can*, dalam istilah resiliensi dikenal juga mengenai *risk factors* (faktor resiko) dan *protective factors* (faktor pelindung) yang merupakan faktor yang memengaruhi resiliensi. Pertama, *risk factors* yang berasal dari sumber luar dan dalam diri seseorang (Grotberg, 2003). Faktor resiko dapat dilihat dari beberapa hal, yaitu: a) anggota kelompok berisiko tinggi, seperti anak-anak dari keluarga yang serba kekurangan; b) tumbuh di lingkungan yang penuh kekerasan atau tercerabut; c) terlahir memiliki cacat fisik, mengalami trauma fisik atau penyakit; d) mengalami kondisi penuh tekanan dalam jangka waktu yang lama; dan e) menderita trauma (Nasution, 2011).

Kedua, *protective factors* memainkan peranan penting dalam memodifikasi efek lingkungan yang negatif dan membantu menguatkan resiliensi. *Protective factors* memainkan peran penting dalam memodifikasi efek negatif lingkungan yang merugikan dan membantu menguatkan resiliensi. Robertson menyebutkan *protective factors* meliputi faktor eksternal seperti dukungan sosial, dan faktor internal seperti sikap dan kemampuan koping seseorang. Sementara faktor dari dalam seperti kepedulian, kepercayaan diri, asertif, dan kepercayaan mempunyai peran penting memengaruhi resiliensi (Nasution, 2011).

Penelitian tentang resiliensi umumnya menunjukkan bahwa tiap individu memiliki potensi kemampuan resiliensi yang terbentuk dari lingkungannya. Terlebih kelompok yang mengalami trauma, resiliensi menjadi strategi koping yang efektif bagi individu untuk menuntaskan permasalahan yang adaptif sebagai dampak lingkungan buruk yang dialami (Ungar, 2013). Sebagaimana yang dihadapi oleh penyandang disabilitas netra seringkali dianggap sebagai individu yang mengalami kekurangan baik

secara fisik atau kemampuan lainnya. Mereka merasa malu, tidak percaya diri dan kerap kali menganggap dirinya tidak berguna. Oleh sebab itu, individu tunanetra memerlukan resiliensi untuk survive dan mampu merubah hidupnya menjadi lebih bermakna ke arah yang positif, mampu menikmati dan memiliki kebersyukuran dalam hidupnya (Qariah, 2022).

2. Stigmatisasi Disabilitas Netra

Stigma merupakan proses sosial yang ditandai dengan pengucilan, penolakan, menyalahkan atau devaluasi yang dihasilkan dari pengalaman, persepsi atau antisipasi terhadap suatu hal yang berdampak merugikan secara sosial terhadap seseorang ataupun kelompok (Schlammer, 2009 dalam (Chatzitheochari and Butler-Rees, 2022)). Pemahaman negatif tentang disabilitas berakar dari pola pikir masyarakat yang didominasi oleh konsep normalitas. Sikap dan perilaku yang muncul sebagai akibat stigmatisasi atau pelabelan negatif dapat berupa pemisahan secara paksa dan bersifat membatasi, pengeluaran karena dianggap bukan bagian integral atau setara atau dinilai kurang atau tidak bernilai secara sosial (Widinarsih, 2019). Stigmatisasi terhadap disabilitas netra merupakan masalah sosial yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Stigma dapat menciptakan hambatan psikologis, sosial, dan ekonomi yang signifikan bagi individu dengan disabilitas netra. Artinya, mereka sering menghadapi ketidaksetaraan, diskriminasi, dan kurangnya pemahaman dari masyarakat. Berdasarkan data statistik pendidikan anak penyandang disabilitas pada tahun 2019, tercatat sebanyak 13,5 persen penyandang disabilitas belum pernah sekolah dan 9,58 persen berhenti sekolah (Kemenpppa, 2021). Stigma juga menjadi bagian pengalaman negatif yang dirasakan individu dewasa yang memiliki masalah gangguan penglihatan. Hal ini sebagaimana penelitian yang dilakukan Kumar dkk pada kelompok individu dewasa penderita gangguan penglihatan yang menyatakan bahwa sebagian dari mereka merasakan pengalaman stigmatisasi atas kondisi gangguan penglihatan yang diderita (Kumar, Campanille and Varadaraj, 2022).

Stigmatisasi yang diterima oleh penyandang disabilitas akan berdampak pada perkembangan mental yang buruk, dan menjadi hambatan bagi mereka untuk mengaktualisasikan diri dikarenakan rasa malu yang diakibatkan. Rasa malu merupakan fenomena trans-diagnostik yang mendasari berbagai kesulitan dalam perkembangan mental khususnya bagi penyandang disabilitas (Marriott *et al.*, 2020). Oleh karenanya maka menjadi sebuah keniscayaan apabila stigma dapat dikatakan sebagai komponen yang berpengaruh cukup besar dalam proses adaptasi dan stabilitas perkembangan psikis penyandang disabilitas netra atas kondisi hendaya yang dihadapi.

Menurut Goffman (1953) terdapat tiga bentuk stigma yang berkembang dalam kehidupan sosial khususnya bagi individu yang mengalami disabilitas, yakni : stigma yang berhubungan langsung dengan kecacatan fisik atau disebut dengan *abominations of the body* seperti buta, tuli, bisu, pincang dan kecacatan fisik lainnya. Kedua adalah *blemishes of individual character* yakni stigma yang berhubungan langsung dengan kerusakan moral atau karakter individu seperti homoseksual, pemabuk. Adapun yang ketiga adalah *stibal stigma* yakni stigma yang berhubungan dengan suku, agama, budaya, seperti stigma pada suku Papua (Widyastutik and Pribadi, 2019). Adanya stigma inilah yang menggerakkan kelompok disabilitas netra untuk menuntut keadilan mengingat pada dasarnya individu yang terstigma berfikir bahwa mereka mampu melakukan hal yang sama dengan orang normal sehingga pantas untuk menuntut keadilan dalam setiap aspek kehidupan.

Sebagai negara yang menjamin persamaan hak bagi warganya, pemerintah Indonesia telah mengatur sedemikian rupa perlindungan masyarakat penyandang disabilitas dari berbagai bentuk stigmatisasi dan diskriminasi melalui berbagai regulasi kebijakan. Sebagaimana dalam Peraturan Daerah Provinsi Jawa Tengah Nomor 2 Tahun 2023 menyebutkan diskriminasi adalah setiap perbedaan, pengecualian pembatasan, pelecehan atau pengucilan atas dasar disabilitas yang bermaksud atau berdampak pada pembatasan atau peniadaan pengakuan, penikmatan, atau pelaksanaan hak penyandang disabilitas (Perda Jateng, 2023).

Peraturan tersebut menjadi pijakan akan pentingnya pemahaman terhadap disabilitas. Adanya kategorisasi disabilitas seperti disabilitas sebagai korban yang patut dikasihani (model karitas), si sakit (model medis), tidak potensial (model sosial) dan terstigma dengan identifikasi secara negatif oleh model budaya merupakan stigmatisasi yang harus mulai dihindari oleh masyarakat (Harisantoso, 2023). Apalagi masih banyak terjadi penormalan akan stigma kepada disabilitas oleh masyarakat.

Stigmatisasi pelabelan misalnya, masih banyak ditemui adanya pelabelan pada kondisi disabilitas tertentu. Pelabelan istilah 'kuping jelek' yang pada satu sisi digunakan oleh guru dengan tujuan membantu disabilitas tuna rungu agar paham akan situasi dan kondisi tubuh yang dimiliki, namun seringkali istilah tersebut menjadi label yang malah menjadi perilaku bullying oleh teman sebayanya (Karuniasih, 2017).

Diskriminasi proses rekrutmen tenaga kerja juga dialami oleh disabilitas. Belum adanya koordinasi yang dibangun sesuai dengan SOP yang mana dalam prosesnya masih banyak kondisi yang tidak sesuai bagi pelamar penyandang disabilitas. Misalnya perusahaan membuka lowongan kerja dengan syarat disabilitas fisik ringan, pernyataan ini seringkali menyebabkan polemik bagi disabilitas, hal ini tidak terjadi hanya pada disabilitas fisik saja, disabilitas lain seperti tuna rungu, netra, dan mental juga kerap kali mengalaminya. Sebagaimana juga dengan disabilitas netra yang belum mampu mengoperasikan komputer dalam berbagai program aplikasi (Hidayatullah, dkk, 2022).

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Bahrudin (2022) bahwa penyandang disabilitas kerap kali mengalami permasalahan diskriminasi di dunia kerja yang membuat kaum penyandang disabilitas kurang mendapatkan kesempatan dalam mewujudkan kesetaraan dan mendapatkan hak-haknya dalam hal pekerjaan. Sehingga perlu dilakukannya advokasi agar mampu mendorong peningkatan kesempatan kerja yang lebih luas agar dapat mewujudkan penyandang disabilitas yang sejahtera, mandiri, dan non diskriminasi.

Berbagai stigmatisasi di berbagai aspek lainnya tentunya lebih bervariasi. Penormalan stigmatisasi adalah masalah yang tidak bisa diabaikan. Ini memerlukan upaya serius dari individu, masyarakat, pemerintah, dan lembaga sosial untuk memerangi stigmatisasi dan menciptakan lingkungan yang inklusif dan adil bagi semua individu, tanpa memandang perbedaan mereka. Itu adalah tugas bersama yang harus diemban agar kita bisa menciptakan masyarakat yang lebih baik.

3. Dinamika Resiliensi Sebagai Upaya Mewujudkan Kesehatan Mental Penyandang Disabilitas Netra Kudus

Mematahkan stigma memanglah tidak mudah, namun bagaimana upaya untuk menanamkan sikap positif dan membangun kesehatan mental agar menjadi individu tangguh (resilien) di kemudian hari menjadi penting. Resiliensi membantu individu untuk mencapai kesehatan mental. Memberikan motivasi pada individu terlepas adanya stigma negatif yang ada bertujuan untuk mengupayakan individu menjadi pribadi yang lebih kuat dan tangguh dalam menjalani kehidupan dan bersinergi dalam kebermanfaatan hidup berkelanjutan. Sehingga dengan resiliensi individu mampu menekan stigmatisasi dan kemudian mempunyai kesehatan mental yang baik untuk menjalani kehidupannya.

Persatuan Tunanetra Indonesia (Pertuni) cabang Kudus merupakan wadah guna memfasilitasi disabilitas netra untuk mendapatkan penghidupan yang lebih layak. Sebagaimana dalam Peraturan Pemerintah Nomor 70 tentang perencanaan, penyelenggaraan, dan evaluasi terhadap penghormatan, perlindungan, dan pemenuhan hak penyandang disabilitas (PP No 70 Tahun 2019), tentunya memberikan semangat bagi para pemerhati disabilitas untuk lebih memberikan perlindungan sebagai upaya yang dilakukan secara sadar untuk melindungi, mengayomi, dan memperkuat hak penyandang disabilitas. Sebagaimana juga yang dilakukan oleh komunitas Pertuni Kudus dalam mendampingi penyandang disabilitas netra.

Penyandang disabilitas netra pada umumnya memiliki perasaan rendah diri, tidak percaya diri bahkan merasa putus asa dengan keterbatasannya

sehingga mereka menarik diri dari lingkungan sosial. Dengan demikian perlunya perbaikan psikologis penyandang disabilitas netra untuk memiliki ketangguhan hidup. Ketangguhan hidup penyandang disabilitas netra di Kudus dapat diwujudkan dengan berbagai upaya. Di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pendowo Kudus misalnya, dimana mereka membangun ketangguhan menghadapi berbagai problem hidup dengan mengimplementasikan sikap tawakal. Upaya tersebut dilakukan melalui dua proses yaitu melalui bimbingan mental dan spiritual dengan kajian akhlak tasawuf dari panti. Adapun tawakal yang dilakukan memiliki dampak positif terhadap resiliensi penyandang disabilitas netra yaitu mereka mampu untuk bertahan dan menghadapi tekanan hidup, dapat menerima serta dapat beradaptasi positif dengan keadaan hingga mampu bangkit dari keterpurukan (Sulistiawati, 2023).

Demikian juga dalam penelitian ini, dimana berdasarkan data yang diperoleh, penyandang disabilitas netra yang tergabung dalam organisasi PERTUNI menguatkan sikap resiliensi sebagai ikhtiar mereka dalam menghalau stigamtisasi yang kerap menjadi ancaman kesehatan mental mereka. Sikap penolakan sebagian masyarakat tidak jarang menjadi bagian dari hari-hari mereka, namun mampu disikapi dengan baik dengan menguatkan berbagai sikap yang mengindikasikan beberapa aspek yang terdapat di dalam resiliensi, sebagaimana penjelasan di bawah ini :

- a. Regulasi emosi. Subjek kerap menerima perilaku diskriminatif seperti penghinaan, penolakan, stigma yang berpotensi menyulut sikap tersinggung dan amarah. Upaya yang dilakukan adalah mengendalikan emosi, meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui kemampuan berfikir logis, saling menguatkan antar sesama penyandang disabilitas netra dengan membangun kesadaran bahwa tidak semua masyarakat memahami kebutuhan mereka untuk diperlakukan secara adil dan humanis.

Selain itu penguatan regulasi emosi dari keluarga penyandang disabilitas juga sangat penting dalam membangun resiliensi. Sebagaimana penelitian Fortuna (2021) bahwa regulasi emosi memiliki

pengaruh signifikan terhadap resiliensi keluarga yang memiliki anak disabilitas di Sekolah Luar Biasa (SLB) Untung Tuah Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif bahwa regulasi emosi mempengaruhi resiliensi keluarga sebesar 26,90%. Selanjutnya regulasi emosi berkaitan dengan aspek yang terdapat dalam resiliensi itu sendiri, yaitu pemberian makna pada kesulitan serta pandangan positif terhadap masalah yang dihadapi.

Adapun bentuk respon positif menurut Suriyati (2021), ditandai dengan ketenangan dan tidak emosional terhadap beragam situasi negatif yang ditemui pasca perubahan kondisinya menjadi penyandang disabilitas, diantaranya dengan cara menggunakan humor, menguatkan keluarga ketika menghadapi diskriminasi dari lingkungan, mengambil keputusan dengan penuh pertimbangan, dan bersikap tenang dalam mengendalikan rasa sakit.

Selanjutnya penguatan regulasi emosi merujuk pada kemampuan subjek dalam mengelola emosi dengan cara efektif. Subjek penyandang disabilitas netra terus berproses meregulasi emosi dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesejahteraan mental.

Adapun beberapa teknik regulasi emosi memungkinkan difabel memiliki keterampilan memonitor, mengevaluasi, mengekspresikan dan memodifikasi emosi ketika menghadapi perlakuan sosial yang mendiskreditkan mereka. Dengan adanya teknik regulasi emosi, difabel diharapkan dapat mengembangkan potensinya sehingga dapat berdaya guna dalam bermasyarakat (Putri, 2020).

- b. Pengendalian impuls. Kesadaran bahwa mereka memiliki keterbatasan dalam melakukan beberapa aktifitas memunculkan keputusan mereka untuk tidak memaksakan diri, dan memilih berdamai dengan kondisi mereka. Sikap ikhlas dan pasrah menjadi produk yang diperoleh melalui kegiatan bimbingan rohani dalam berbagai kesempatan yang rutin diadakan setiap bulan, yang diantaranya mengusung tema terkait pengendalian emosi, keikhlasan, dan beberapa tema pengembangan diri yang dikemas dalam kegiatan ceramah dengan berbagai narasumber.

Pengendalian impuls dengan metode ceramah keagamaan dirasa mampu meningkatkan religiusitas. Religiusitas membantu menyembuhkan trauma dan mengatasi berbagai tekanan atau dorongan. Misalnya ketika individu sedang mengalami konflik biasanya respon yang diberikan adalah marah, namun perasaan marah bisa diredamkan dengan yakin bahwa segala kejadian yang dialaminya atas kehendak Allah SWT (Iranda, 2021).

- c. Optimisme. Sikap ini juga ditopang oleh sinergi sesama penyandang disabilitas netra dalam komunitas PERTUNI dengan beberapa program yang diberikan pemerintah melalui berbagai kegiatan yang berorientasi pada penguatan kepercayaan diri seperti bimbingan kepribadian, penguatan kompetensi melalui pengajaran keterampilan seperti sekolah massage, dan dukungan yang diberikan oleh sesama anggota PERTUNI, keluarga, maupun pemerintah. Keyakinan akan kemampuan dan potensi yang dimiliki (*I am*) merupakan faktor terpenting dalam perkembangan sikap optimis ini. Bandura (dalam Pargament, 1997) mengatakan optimisme yang muncul dari efikasi diri seseorang memiliki hubungan dengan banyak konsekuensi positif, termasuk kemampuan menghadapi kondisi yang sulit. Melihat situasi dari permasalahan eksternal penyandang disabilitas banyak dari mereka yang berada di bawah garis kemiskinan, sulit bagi orang tua dengan anak penyandang disabilitas untuk memenuhi kebutuhan pengobatan serta penanganan khusus yang memakan biaya yang tidak sedikit. Dalam hal ini perlu adanya dukungan materil, dukungan internal dan eksternal bagi keluarga miskin dalam menghadapi anak penyandang disabilitas. Dukungan yang memenuhi kebutuhan informasi serta emosional yang disalurkan oleh anggota keluarga besar, saudara dan lingkungan masyarakat sekitar adalah hal yang penting dalam menghadapi anak penyandang disabilitas.

Gambaran informan secara umum penyandang disabilitas daksa juga menunjukkan optimisme dengan terus berusaha meraih cita-cita mereka di masa depan dengan berbekal kemampuan yang mereka miliki.

Dukungan dari orang di sekitar membuat informan lebih semangat dan yakin dalam meraih cita-citanya (Zahri, 2022).

- d. Causal analisis. Meski dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa sikap penolakan atas kondisi disabilitas kerap memicu sikap menyalahkan diri sendiri pada kelompok ini, namun tidak demikian dengan kondisi subjek dalam penelitian ini. Kondisi disabilitas bukanlah hal yang menjadikan alasan bagi mereka untuk terus berfikir negatif, menyalahkan nasib, menyalahkan Pencipta, atau mencari kompensasi dalam setiap keadaan maupun kesulitan yang mereka hadapi terkait dengan hendaya mereka. Namun mereka lebih memilih untuk mencari solusi, menggalang dukungan sesama anggota PERTUNI dalam melakukan problem solving atas masalah mereka. Dukungan sosial dan potensi diri menjadi faktor *I have* subjek yang memiliki andil yang cukup besar dalam aspek ini.

Sejalan dengan penelitian Friedman (2019) bahwa penyandang disabilitas mempunyai tantangan dalam kesetaraan kualitas hidup. Namun dengan penerimaan diri atau keadaan berdamai dengan diri sendiri serta dukungan sosial khususnya keluarga maka kualitas hidup subjek akan lebih baik.

- e. Empati. Empati. Kecacatan bukan menjadi alasan bagi mereka untuk dibelaskasihani, menerima empati dan menjadi lemah. Dalam berbagai kesempatan justru mereka merupakan individu-individu yang memiliki sikap empati yang tinggi baik antar sesama penyandang disabilitas netra, maupun masyarakat normal umumnya. Sikap empati ditunjukkan dengan kepedulian mereka terhadap teman yang sedang ditimpa musibah seperti kematian, sakit dan sebagainya.

Empati disabilitas netra di dalam dunia kerja sektor formal juga sangat positif. Disabilitas netra menunjukkan kepedulian dan rasa hormat kepada orang lain. Jika salah seorang dari rekan kerja, mendapati kendala atau permasalahan pekerjaan yang membutuhkan pertolongan, maka seorang disabilitas netra dapat segera membantunya dengan menanyakan permasalahannya dan memberikan solusi (Raiz, 2020).

- f. Efikasi diri. Hendaya dalam kemampuan melihat tidak menjadikan mereka berpangku tangan menerima belas kasihan. Aspek ini mengindikasikan kekuatan faktor *I Can* yang ditunjukkan subjek melalui keyakinan diri mereka yang kuat untuk menjalani hidup sebagaimana orang normal dalam segala aspek kehidupan. Dalam dunia kerja misalnya, mereka umumnya membuka praktik layanan massage di kediaman mereka masing-masing, disamping aktifitas perekonomian lainnya seperti berdagang, melatih seni baca Al Qur'an dan sebagainya. Dalam aktualisasi kebutuhan psikososial, tidak sedikit dari mereka yang telah berkeluarga baik dengan pasangan sesama penyandang disabilitas netra maupun dengan pasangan normal, memiliki anak, menyekolahkan anak bahkan beberapa di antara mereka memiliki anak yang menimba ilmu di pesantren, menghafalkan Al Quran dan berprestasi.

Terdapat kesamaan fakta di beberapa rehabilitasi sosial seperti Bhakti Candrasa Surakarta, dimana penyandang disabilitas netra mampu melakukan kegiatan sehari-hari, baca tulis Brille, pijat, orientasi mobilitas. Bahkan beberapa informan ikut membantu pekerjaan orang tuanya di rumah, mempunyai usaha jualan pulsa dan menjual makanan ringan. Dengan bekal bimbingan di rehabilitasi sosial, dukungan orang tua dan lingkungan sekita, maka informan yakin terhadap kemampuannya bahwa dirinya dapat menjalani kehidupan dengan baik (Nafi'ah, 2023).

Santy, *et.al.*, (2022) juga mengungkapkan bahwa pelatihan *postnatal massage* juga meningkatkan pengetahuan keterampilan wanita penyandang disabilitas netra di HWDI Provinsi Aceh. Pelatihan tersebut menjadi nilai tambah dalam bentuk penambahan jasa layanan yang ditawarkan dan menambah penghasilan bagi mereka.

Beberapa penelitian tersebut selaras dengan fenomena yang ada di PERTUNI cabang Kudus, bahwa subjek berupaya untuk tetap produktif dengan bekerja dan tidak menyerah pada keadaan.

- g. Reaching out. Aspek ini ditunjukkan dengan kemampuan subjek untuk meraih aspek positif dari keterbatasan mereka. Bahasa mereka adalah

hikmah. Kemampuan mereka dalam mengambil hikmah di balik kondisi mereka mengindikasikan kekuatan spiritual yang terwujud dalam diri penyandang disabilitas netra di komunitas PERTUNI. Kemampuan ini disupport oleh beberapa bentuk kegiatan kerohanian seperti pengajian rutin bulanan, pengajian dalam moment peringatan hari besar Islam dan keseharian dari mereka, khususnya bagi penyandang disabilitas yang memiliki kehidupan yang lebih religius.

Religiusitas merupakan aspek penting yang memengaruhi resiliensi (Grotberg, 2003). Pada hakikatnya religiusitas menjadikan individu memiliki pedoman untuk merespon hidup dan mempunyai daya tahan yang lebih baik dalam mengelola permasalahan yang dihadapi (Hawari, 1997).

Penyandang disabilitas lain juga melakukan ritual ibadah baik sholat, puasa, dzikir ataupun berbagi dengan sesama (Suriyati, 2021). Sejalan dengan penelitian Israwanda (2019) bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kualitas hidup wanita dengan disabilitas fisik. Kebersyukuran penyandang disabilitas diungkapkan dengan mensyukuri nikmat yang diberikan Allah SWT baik secara lisan dan perbuatan. Dengan kebersyukuran subjek merasa lebih semangat, dapat menerima kondisi keterbatasan fisik yang dialami, lebih tenang dan dada terasa lebih lega, dapat mengontrol emosi menjadi lebih positif, mampu mengidentifikasi hikmah dari segala kesulitan sehingga dapat mensyukuri nikmat dari Allah SWT sehingga ibadah lebih intens serta lebih percaya diri untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Aspek-aspek resiliensi tersebut berpotensi dalam mewujudkan kesehatan mental pada diri penyandang disabilitas netra PERTUNI cabang Kudus. Upaya pengembangan kesehatan mental di lingkungan masyarakat sangat dipengaruhi oleh iklim atau suasana kehidupan masyarakat itu sendiri. Iklim masyarakat yang inklusif, memahami kesetaraan dan keadilan, juga bagaimana tidak memandang sebelah mata komunitas disabilitas tentunya akan berdampak positif bagi hendaya. Namun fakta yang terjadi di lapangan masih banyak stigmatisasi dengan

berbagai bentuk pastinya menjadikan upaya-upaya menuwujudkan kesehatan mental tersebut terhambat. Upaya tersebut harus didasarkan pada fakta di lapangan yang kemudian dikaji dan disosialisasikan, khususnya terkait dengan kesehatan mental disabilitas netra.

Data yang signifikan menunjukkan bahwa tingkat depresi dan kecemasan lebih tinggi di kalangan orang dengan gangguan penglihatan. Orang-orang dengan gangguan penglihatan mungkin mengalami kesulitan kesehatan mental karena berbagai alasan. Di antaranya adalah distress emosional yang terkait dengan kehilangan penglihatan. Reaksi yang dilaporkan oleh individu terhadap kehilangan penglihatan termasuk kecemasan, kekhawatiran, frustrasi, penarikan diri sosial, dan rasa malu. Selain itu, bagi individu dengan penurunan penglihatan progresif, kekhawatiran dan kecemasan yang besar mungkin dialami dalam antisipasi terhadap penurunan penglihatan yang lebih lanjut. Data kualitatif menunjukkan bahwa orang dengan kehilangan penglihatan dan kebutaan mungkin mengembangkan persepsi diri negatif sebagai hasil dari stigma sosial dan merasakan perasaan kehilangan (Demmin & Silverstein, 2020).

Selain itu, adanya konfirmasi dari sebuah penelitian bahwa kebutaan meningkatkan penderitaan emosional seseorang. Dimana disabilitas netra merasa kesepian karena gangguan penglihatan mereka. Namun ternyata konfirmasi dari responden adalah mengaitkan kegelisahan emosional terkait dengan keadaan fisik mereka (Rokach, 2021). Sama halnya dengan anak-anak penyandang disabilitas berpotensi untuk menjalani kehidupan secara penuh dan berkontribusi pada aspek sosial, budaya, dan ekonomi. Anak disabilitas dihadapkan dengan berbagai macam masalah, tidak hanya keterbatasan fisik tetapi juga masalah kesehatan mental dan emosional yang dapat menghambat pendidikan dan kehidupan bermasyarakat. Selain itu, stress mental dan emosional dirasakan oleh penyandang disabilitas desawa karena tuntutan kebutuhan sehari-hari (energi, upaya, waktu, tanggung jawab

harian dan pekerjaan). Anak penyandang disabilitas dapat memperburuk kecacatan yang ada (Liwan, *et.al*, 2019).

Beberapa studi tersebut memberikan gambaran bahwa pentingnya kesehatan mental bagi penyandang disabilitas. Kesehatan mental juga seringkali ditentukan dari tingkat resiliensi seseorang. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini karena mereka lebih mampu mengelola stres, depresi, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis lainnya.

Karakteristik kesehatan mental yang ditunjukkan oleh penyandang disabilitas netra sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan pada kelompok disabilitas netra saat dewasa, menjelaskan bahwa meski tidak mudah untuk menjalani hidup, namun melalui upaya penguatan resiliensi mereka mampu menunjukkan sikap penerimaan diri, pengelolaan emosi yang baik, empati serta stabilitas motivasi untuk menjadi individu yang produktif dalam menjalani hidup (Suriyati, 2021). Resiliensi menjadi aspek yang berkontribusi cukup besar dalam menjaga kualitas kesehatan mental bagi penyandang disabilitas netra.

Sebagaimana yang terjadi di Hong kong, tantangan stigmatisasi yang dihadapi oleh penduduk disabilitas di wilayah perkotaan Hong Kong, memengaruhi partisipasi sosial sehari-hari, kesehatan mental, dan kesejahteraan mereka. Dengan adanya dukungan sosial dan resiliensi maka kesehatan mental terbentuk dengan baik bagi masyarakat disabilitas (Zhao, 2023). Penerimaan diri individu yang resilien mampu ditunjukkan secara lisan maupun perilakunya sehari-hari. Seluruh subyek sudah bisa menerima kondisi mereka sebagai penyandang disabilitas netra dan tidak cemas terhadap penilaian orang lain maupun stigma yang negatif kepada mereka dan keluarganya (Suriyati, 2021).

Adanya upaya promosi kesehatan mental bagi penyandang disabilitas menjadi salah satu deteksi dini, dimana kerentanan masalah disabilitas cukup terlihat kompleks. Pastinya hal ini dapat menghindari terganggunya kesehatan mental yang bisa jadi akan memperburuk keadaan subjek.

Mendorong inklusivitas dalam kebijakan publik, terkait dengan PP dan Perda yang ada tentunya menjadi alat untuk terus mengupayakan hak disabilitas netra yang ada di Kudus khususnya. Pengukuran dan evaluasi berkala tentang efektivitas program-program yang ada sangat penting. Misalnya dengan membuat draft dan indikator yang jelas untuk mengukur perkembangan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental penyandang disabilitas netra. Ini akan membantu dalam penyesuaian dan perbaikan berkelanjutan dari program-program yang ada.

Selanjutnya untuk menjaga kesehatan mental penyandang disabilitas netra di Kudus, diperlukan kerjasama semua pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi masyarakat, masyarakat umum serta penyandang disabilitas netra itu sendiri. Semua orang memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan inklusif yang mendukung kesehatan mental mereka. Dengan langkah-langkah konkret yang diambil, Pertuni Kudus dapat menjadi contoh dalam memastikan bahwa penyandang disabilitas netra mendapatkan perhatian dan dukungan yang mereka butuhkan untuk hidup sehat dan berdaya.

C. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, stigmatisasi merupakan salah satu problematika yang kerap dihadapi oleh subjek penyandang disabilitas netra organisasi Persatuan Tuna Netra Indonesia (PERTUNI) cabang Kudus. Subjek sering menghadapi ketidaksetaraan, diskriminasi, dan kurangnya pemahaman dari masyarakat. Beragam bentuk stigmatisasi kerap menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan mental. Oleh karenanya dibutuhkan adanya penguatan aspek psikis sebagai upaya untuk menekan dampak buruk dari stigmatisasi. Resiliensi merupakan salah satu aspek yang berkontribusi cukup besar dalam membantu penyandang disabilitas netra untuk menekan dampak buruk dari stigma negatif yang kerap diterima dari masyarakat. Strategi resiliensi yang dilakukan oleh subjek disabilitas netra dengan menerapkan aspek resiliensi yang meliputi: kemampuan regulasi emosi dan pengendalian impuls, sikap optimis, kemampuan melakukan causal analysis, tingginya empati, ketrampilan efikasi diri dan melakukan reaching out dalam menekan dampak dari stigma. Upaya tersebut

membawa dampak pada stabilitas kesehatan mental bagi penyandang disabilitas netra. Stabilitas kesehatan mental subjek disabilitas netra terlihat ketika mereka lebih mampu mengelola stres, depresi, kecemasan, dan berbagai masalah psikologis lainnya. Selain itu melalui upaya penguatan resiliensi kerap kali subjek menunjukkan sikap penerimaan diri, pengelolaan emosi yang baik, empati serta stabilitas motivasi untuk menjadi individu yang produktif dalam menajalani hidup.

Pentingnya kolaborasi dan pengembangan penelitian lebih lanjut untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada penyandang disabilitas netra. Namun, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Mengingat keterbatasan pengetahuan penulis beberapa saran berikut dapat diajukan berkaitan dengan pentingnya sinergi dan kolaborasi dari berbagai pihak baik pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi masyarakat, masyarakat umum serta penyandang disabilitas netra itu sendiri, serta platform media sosial dalam upaya menciptakan lingkungan inklusif yang mendukung kesehatan mental disabilitas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan lebih mendalam dan beragam komunitas disabilitas. Melalui kerja sama dan penelitian lebih lanjut, diharapkan disabilitas mendapat perhatian yang lebih serius dan lingkungan yang lebih inklusif akan terwujud.

REFERENCE

- Ahmadi, Rizka. (2022). *Resiliensi Kolektif Lembaga Keagamaan Komunitas Difabel*. Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan. 23. <https://doi.org/10.21274/dinamika.2023.23.01.1-24>
- Argawati, Utami. (2023). *Stigmatisasi dan Perlakuan terhadap Penyandang Disabilitas*. <https://www.mkri.id/index.php?page=web.Berita&id=19113>
- Bahrudin, Ero Ayu Ajeng. (2022). *Advokasi Pekerjaan Sosial Terhadap Diskriminasi pada Kaum Penyandang Disabilitas di Dunia Kerja*. Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Service. 3(2), 130-138
- Chatzitheochari, Stella, Angharad Butler-Rees. (2023). *Disability, Social Class and Stigma: An Intersectional Analysis of Disabled Young People's School Experiences*. Sociology. 57(5), 1156-1174
- Christine, Bogar. (2006). *Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among*

- Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse*. Journal of Counseling & Development. 84 (1)
- Cohen, D. & B. L. King Kallimanis. (2011) "*Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*" in Barbara Resnick, Lisa P. Gwyther, Karen Roberto, (Ed.), *A Geriatric Mobile Crisis Response Team*. London: Springer
- Dayanti, Fitria, and Farid Pribadi. (2022). *Dukungan Sosial Keluarga Penyandang Disabilitas dalam Keterbukaan Akses Pendidikan*. Jurnal Sosiohumaniora. 8(1), 46-53. <https://doi.org/10.30738/sosio.v8i1.11481>
- Demmin, Docia L Demmin, Steven M Silverstein. (2020). *Visual Impairment and Mental Health: Unmet Needs and Treatment Options*. Clinical Ophthalmology. 4229-4251
- Effendi, Lukman, Nurliana Cipta Apsari, Santoso Tri Raharjo. (2018). *Proses Pelaksanaan Rehabilitasi di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Peganthi Temanggung Jawa Tengah*. Social Work Jurnal. 8(2), 170-177. <https://doi.org/10.24198/share.v8i2.19606>
- Grotberg, Edith Henderson. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Westport: Praeger Publisher
- Fortuna, Dewi, Andi Susan. (2021). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga yang Memiliki Anak Disabilitas di Sekolah Luar Biasa (SLB) Untung Tuah Samarinda*. repository.uinsi.ac.id
- Friedman, Carli. (2019). *Quality of Life Outcomes of Older Adults with Severe Disabilities*. Research and Practice for Persons with Severe Disabilities. 44(4), 237-250
- Hakim, Ardhi Khoirul, Fany Anitarini, Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas. (2021). *Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam terhadap Resiliensi pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik*. Nursing Information Jurnal. 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.161>
- Hawari, Dadang. (1997). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta. Dana Bhakti Prima Yasa. 18
- Harisantoso, Imanuel Teguh (2023). *Nilai Diri Disabilitas terhadap Dirinya Sendiri dalam Model Disabilitas*. Jurnal Teologi Berita Hidup. 5(2), 586-603. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v5i2.372>

- Hidayatullah, F., dkk. (2022). *Analisis Implementasi Kebijakan Rekrutmen Tenaga Kerja Disabilitas di Badan Usaha Milik Daerah DKI Jakarta*. Jurnal Kewarganegaraan. 6(3), 6276-6286. <https://doi.org/10.31316/jk.v6i3.4131>
- Iranda, Agung. (2021). *Resiliensi Warga Desa Pendung Talang Genting Pasca Konflik dengan Warga Desa Sleman Kabupaten Kerinci*. Al Qalb: Jurnal Psikologi Islam. 12(1). <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.1563>
- Israwanda, Desta, Siti Urbayatun, Elli Nurhayati. (2019). *Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita Disabilitas Fisik*. Jurnal Intervensi Psikologi. 11(1), 2579-4337. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art2>
- Karuniasih, Ni Nyoman Mika Putri, Wahyu Budi Nugroho, Gede Kamajaya. (2017). *Tinjauan Fenomenologi atas Stigmatisasi Sosial Penyandang Disabilitas Tunarungu*. Jurnal Ilmiah Sosiologi
- Liwan, Armand Setiady, Trisna Windiani, Sugita Andyana, *et.al.*, (2019). *Karakteristik mental dan emosional anak disabilitas berdasarkan strength and difficulties questionnaire di Yayasan Pendidikan Anak Cacat (YPAC) Jimbaran, Bali*. Medicina. 50(3). <https://doi.org/10.15562/medicina.v50i3.599>
- Marriot, Clare, *et.al.*, (2019). *Experiences of Shame and Intellectual Disabilities: Two Case Studies*. Journal of Intellectual Disabilities. 1-14
- Mulyani, Khofifah, Muhamad Syahrul, Alfian Ramdoni. (2022). *Ragam Diskriminasi Penyandang Disabilitas Fisik Tunggal dalam Dunia Kerja*. Khidmat Sosial: Journal of Social Services. 3(1), 11-20
- Mustika, Ella Ayu Septia, Ella N Hadi, Anharudin, *et.al.*, (2022). *Stigma of Workers toward Persons with Disabilities in the Workplace*. Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior. 4 (2), 30-42. <http://dx.doi.org/10.47034/ppk.v4i2.6318>
- Nafi'ah, Siti l'anatun, Alfin Miftahul Khoiri. (2023). *Rehabilitasi Sosial dalam Pengembangan Self-Efficacy pada Disabilitas Netra*. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan. 7 (1), 29-43. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i1.17011>
- Nasution, Nasution. (2011). *Resiliensi: Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*.

Medan. USU Press

- Raiz, Muhamad Latif, Muhamad Sahrul. (2020). *Kompetensi Sosial Penyandang Disabilitas Netra dalam Dunia Kerja*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ
- Rokach, Ami, David Berman, Alison Rose. (2021). *Loneliness of the Blind the Visual Impaired*. Original Research. Vol. 12
- Rohman, Yani Fathur. (2019). *Eksklusi Sosial dan Tantangan Penyandang Disabilitas Penglihatan Terhadap Akses Pekerjaan*. Indonesian Journal of Religion and Society. 1(1), 51-66. <https://doi.org/10.36256/ijrs.v1i1.25>
- Santy, Putri, Yulia Fitri, Nurbaiti. (2022). *Pelatihan Postnatal Messagebagi Penyandang Disability Tuna Netra di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia Provinsi Aceh*. Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 3(4), 499-506. <https://doi.org/10.31949/jb.v3i4.3391>
- Subair. (2015). *Resiliensi Komunitas Lokal Dalam Konteks Perubahan Iklim Global*. Yogyakarta. Aynat Publishing
- Suriyati. (2021). *Gambaran Resiliensi Individu yang Menjadi Disabilitas Netra Saat Dewasa (Studi pada Komunitas Sahabat Mata Kota Semarang)*. Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial. 8(7), 2096-2106. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v8i7.2021.2096-2106>
- Pargament, Kenneth I, Jeremy Cummings. "Anchored by Faith__
- Putri, Dhian Riskiana. (2020). *Implementasi Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Efikasi Diri Difabel*. Jurnal At-Taujih: Bimbingan Konseling Islam. 3(2). <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8241>
- Widyastutik, Cahyani. (2021). *Makna Stigma Sosial bagi Disabilitas di Desa Semen Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi*. ejournal.unesa.ac.id
- Widhiati, Raden Safira Ayunian, Elly Malihah, Sardin. (2022). *Dukungan Sosial dan Strategi Menghadapi Stigma Negatif Anak Berkebutuhan Khusus dalam Pendidikan*. Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan. 9(4), 846-857. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5612>
- Widinarsih, Dini. (2019). *Penyandang Disabilitas di Indonesia: Perkembangan Istilah dan Definisi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Sosial. 20(2)
- Zahri, Alfia, Vera Imanti. (2022). *Gambar Efikasi Diri pada Penyandang Disabilitas*

Daksa Usia Remaja. Academic Journal of Psychology and Counseling. 3(1), 25-52. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i1.4689>

Zhao, Kangning. (2023). *The Shaping of Mental Resilience of Urban People with Disabilities A Case Study of Hongkong*. Journal of Education, Humanities and Social Sciences. 8