

Psikologi Positif dalam Menguatkan Potensi Diri Disabilitas Fisik di Pusat Rehabilitasi YAKKUM

Muhammad Zaidan Muzakky, Dwi Cahya Juniarti, Putri Faroh Dina, Ridha Khoirunnisa

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

22102020001@student.uin-suka.ac.id 22102020004@student.uin-suka.ac.id
22102020009@student.uin-suka.ac.id 22102020018@student.uin-suka.ac.id

Abstrak

Disabilitas fisik seringkali menghadirkan tantangan yang menghambat individu dalam mengembangkan potensi diri, terutama di bidang kemandirian ekonomi di kehidupan sosial. Artikel ini membahas penerapan pendekatan psikologi positif dalam pelatihan penguatan potensi diri bagi individu dengan disabilitas fisik di Pusat Rehabilitasi YAKKUM. Pendekatan psikologi positif berfokus pada kekuatan atau kemampuan positif sehingga individu dapat lebih mengenal kemampuan yang ada dalam dirinya, meningkatkan kebahagiaan, dan meningkatkan kemampuan bekerja. Pelatihan ini dirancang untuk membangun rasa percaya diri, meningkatkan keterampilan kerja, dan memotivasi peserta agar dapat berpartisipasi aktif secara sosial dan ekonomi. Dengan metode yang interaktif, sharing pengalaman inspiratif, serta dukungan fasilitator dan sesama peserta, pelatihan ini berhasil meningkatkan rasa percaya diri 70% peserta. Namun, tantangan seperti keterbatasan waktu, jumlah peserta, dan perbedaan kemampuan peserta menjadi aspek yang perlu diperbaiki. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pendekatan inklusi berbasis psikologi positif dalam mendukung individu dengan disabilitas untuk menggali dan mengembangkan potensi terbaik mereka. Diharapkan program serupa dapat dilakukan secara lebih masif untuk menciptakan masyarakat yang inklusif dan memberdayakan.

Kata kunci: Psikologi Postitif, Potensi Diri, Disabilitas Fisik

Abstract

Physical disabilities often present challenges that hinder individuals in developing their potential, especially in economic independence scope in social life. This article discusses implementing a positive psychology approach in self-potential strengthening training for individuals with physical disabilities at the YAKKUM Rehabilitation Center. The positive psychology approach focuses on positive strengths or abilities so that individuals can recognize their self-abilities better, increase their own happiness, and improve their ability to work. The training builds self-confidence, improves working skills, and motivates participants to actively participate socially and economically. With interactive methods, sharing of inspirational experiences, and support from facilitators and fellow participants, the training succeeded in increasing the confidence of 70% of participants. However, variables such as time constraints, number of participants, and differences in participants' abilities should be improved. The results of this study show the importance of a positive psychology-based inclusion approach in supporting individuals with disabilities to explore and develop their best potential. It is hoped that similar programs can be carried out more massively to create an inclusive and empowering society.

Keywords: Positive Psychology, Self-Potential, Physical Disability

Submit: Oktober 2024

Diterima: November 2024

Publis: November 2024



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Kondisi yang dialami oleh individu dengan disabilitas fisik merupakan salah satu tantangan yang sering kali menimbulkan berbagai kendala, terutama dalam aspek kemandirian dan kehidupan bermasyarakat. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi individu dengan disabilitas fisik adalah kesulitan dalam mencari pekerjaan dan mengembangkan potensi diri. Keterbatasan aksesibilitas, minimnya kesempatan kerja, stigma sosial, serta kurangnya pelatihan yang sesuai menjadi hambatan nyata bagi mereka untuk berdaya secara ekonomi dan sosial. Padahal, setiap individu, termasuk mereka yang memiliki disabilitas fisik, memiliki hak yang sama untuk berkontribusi di berbagai bidang kehidupan.

Berangkat dari temuan di atas kami memilih Balai Pusat Rehabilitasi YAKKUM sebagai tempat pelaksanaan pelatihan psikologi positif dalam meningkatkan potensi diri bagi para penyandang disabilitas fisik karena BPR YAKKUM bukan hanya sekedar balai rehabilitasi bagi para penyandang disabilitas tetapi juga turut memberikan kesempatan kerja kepada para penyandang disabilitas dalam rangka upaya menciptakan lingkungan yang inklusi juga sebagai role model di masyarakat. Hasil asesmen wawancara yang telah dilakukan dengan pihak BPR YAKKUM menunjukkan bahwa para penyandang disabilitas fisik di sana masih kurang mengenali diri mereka sendiri sehingga hal tersebut menyebabkan mereka belum bisa memaksimalkan potensi diri dalam bekerja. Maka dari itu, pelatihan dengan tema psikologi positif dalam meningkatkan potensi diri bagi para penyandang disabilitas fisik dirasa cocok untuk menjawab temuan yang ada di BPR YAKKUM.

(Alfazani & Khoirunisa A, 2021) menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi pengembangan potensi diri, yaitu minat/kegemanan, lingkungan, dan self-disclosure, yang berpengaruh signifikan terhadap pembentukan kemampuan individu. (Abdurachman et al., 2021) melengkapi temuan ini dengan membahas identifikasi karakteristik kewirausahaan

sebagai landasan pengembangan potensi diri, terutama dalam memberikan wawasan praktis untuk merintis dan mengembangkan usaha baru. Dalam ranah pendidikan, (Apriyanti et al., 2023) menekankan pentingnya personal SWOT analysis untuk menggali potensi diri, baik pada guru maupun siswa, guna meningkatkan kepercayaan diri, kualitas pribadi, dan kemampuan dalam mencapai tujuan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Abdimas, 2022) yang mengkaji pengembangan potensi diri penyandang disabilitas netra melalui edukasi hidup sehat, yang berhasil meningkatkan pemahaman serta membangun kepercayaan diri peserta untuk mengekspresikan kemampuan mereka, dengan dukungan masyarakat dan pemerintah.

Zahri dan Imanti (Prasetyana & Mariyati, 2020) mengeksplorasi efikasi diri pada remaja penyandang disabilitas daksa, yang menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri mereka cukup baik, ditandai dengan pencapaian pada aspek tingkat, kekuatan, dan generalisasi efikasi diri. Penelitian ini mendukung pentingnya lingkungan dan dukungan sosial dalam pengembangan potensi individu. Pendekatan ini juga diperkuat oleh Hasan, (Hasan et al., 2022), yang menyimpulkan bahwa penerapan psikologi positif dapat meningkatkan kompetensi dan sikap karyawan melalui pengembangan emosi positif. Selain itu, (Tanjung et al., 2023) menggarisbawahi pentingnya kesejahteraan psikologis dalam fungsi optimal individu melalui konsep "Authentic Happiness." Umar, Ngitung, dan Kasim (Umar et al., 2022) menambahkan bahwa psikologi positif, seperti efikasi diri dan ketahanan, berkontribusi pada kreativitas mahasiswa dalam berwirausaha, sedangkan (Antalya & Sovitriana, 2022) serta (Lokasari, 2024) menunjukkan bahwa pendekatan konseling dan komunikasi interpersonal dapat secara signifikan meningkatkan self-efficacy pada penyandang disabilitas. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan bahwa pengembangan potensi diri dapat dicapai melalui berbagai pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan individu dalam berbagai konteks kehidupan.

Berdasarkan kajian terdahulu, artikel ini menawarkan kebaruan dalam pendekatan pengembangan potensi diri penyandang disabilitas melalui pelatihan berbasis psikologi positif yang dirancang secara khusus. Artikel ini memberikan inovasi dengan menghadirkan kegiatan pelatihan di BPR YAKKUM sebagai bentuk intervensi berbasis psikologi positif yang lebih spesifik dan terstruktur. Tidak hanya berfokus pada self-efficacy atau komunikasi interpersonal, pelatihan ini mengintegrasikan afirmasi positif sebagai salah satu metode utama. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun pola pikir positif, memvalidasi perasaan peserta, dan membentuk awareness psikologi positif sebagai cara untuk melawan stigma sosial yang selama ini melekat pada penyandang disabilitas. Kebaruan artikel ini juga terletak pada proses analisis kebutuhan program yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan penyandang disabilitas di BPR YAKKUM. Pendekatan ini memungkinkan pelatihan dirancang sesuai kebutuhan nyata, tidak hanya untuk pengembangan potensi diri para peserta, tetapi juga sebagai edukasi inklusi bagi masyarakat

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat yang dikemas dalam bentuk *fun training*. Subjek pada pengabdian ini adalah 10 orang disabilitas fisik yang bekerja di Badan Pusat Rehabilitasi YAKKUM (BPR YAKKUM) Yogyakarta terdiri dari 7 orang pekerja laki-laki dan 3 orang pekerja perempuan. kegiatan berlangsung di Studio BPR YAKKUM Yogyakarta pada hari Senin tanggal 9 Desember 2024.

Metode pelatihan yang diterapkan mencakup ceramah, diskusi, dan permainan sebagai bentuk praktik langsung penerapan psikologi positif secara sederhana. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini adalah materi pelatihan dalam bentuk power point yang berkaitan dengan penguatan potensi diri menggunakan pendekatan psikologi positif. Materi pelatihan disusun berdasarkan kebutuhan peserta dari hasil pengumpulan

data berupa wawancara dengan pihak BPR YAKKUM. Analisis data dilakukan secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul.

Bahan dan peralatan yang digunakan dalam pengabdian berupa materi pelatihan dalam bentuk power point dan peralatan audio-visual. Metode ini dikembangkan dari (Michelle, 2024) dengan penyesuaian untuk kebutuhan peserta pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan terhadap disabilitas fisik yang ada di BPR YAKKUM ini merupakan bentuk pelatihan pembentukan psikologi positif untuk menguatkan potensi diri para penyandang disabilitas. Analisis kebutuhan program ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara dengan pihak BPR YAKKUM. Tujuan diadakannya pelatihan ini sebagai bentuk jawaban dari kebutuhan yang sudah ada sebelumnya, yaitu untuk membangun psikologi positif para penyandang disabilitas yang sudah terlanjur termakan stigma bahwa disabilitas itu tidak bisa mandiri, disabilitas selalu memerlukan bantuan orang lain. Penyandang disabilitas di BPR YAKKUM sudah membuktikan bahwa stigma itu tidak benar dengan bentuk nyata bahwa para penyandang disabilitas disana juga berperan sebagai tenaga kerja. Namun stigma yang sudah melekat pada masyarakat ini sepertinya sedikit membuat para disabilitas emosional terlebih ketika para disabilitas ini berbaur dengan masyarakat. Pihak penyelenggara pelatihan hadir sebagai telinga untuk mendengarkan perasaan teman-teman disabilitas kemudian menjadi edukator untuk masyarakat yang lebih luas. Begitulah harapan para penyandang disabilitas di BPR YAKKUM kepada kami sebagai pihak penyelenggara pelatihan.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Pelatihan.

Kegiatan ini memberikan beberapa dampak baik bagi para penyandang disabilitas maupun bagi penyelenggara pelatihan, seperti tervalidasinya perasaan dan keresahan para penyandang disabilitas di BPR YAKKUM, mulai terbentuknya *awareness* psikologi positif bagi para individu disabilitas, juga dampak yang dirasakan oleh penyelenggara pelatihan adalah terbentuknya kesadaran bahwa kita memegang peran penting untuk turut serta bersama membangun dan menciptakan masyarakat inklusi, tidak hanya di tempat tempat tertentu seperti balai rehabilitas, tetapi menyeluruh. Pelatihan ini dirancang untuk membantu para disabilitas di BPR YAKKUM memahami dan meningkatkan potensi diri dengan pendekatan yang terstruktur dengan mengedepankan psikologi positif seperti contohnya dalam pelatihan ini yaitu melalui latihan afirmasi positif yang diikuti oleh peserta pelatihan dengan baik, mereka memahami betul bahwa afirmasi positif ini merupakan bentuk terimakasih pada diri sendiri serta membangun pikiran positif yang memberikan dampak bagi psikologi dan cara mereka dalam memandang sesuatu.

4. KESIMPULAN

Pelatihan berbasis psikologi positif yang dilaksanakan di BPR YAKKUM telah memberikan dampak yang positif dalam upaya memberdayakan individu dengan disabilitas fisik. Melalui metode partisipatif, berbagi pengalaman inspiratif, diskusi

interaktif, dan latihan afirmasi positif para peserta pelatihan mulai mampu memahami pentingnya membangun pola pikir positif sebagai modal untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Pola pikir positif inilah yang kemudian membangun rasa percaya diri dan kesadaran akan potensi diri yang dimiliki oleh peserta.

Pelatihan ini dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan mendesak sesuai dengan hasil identifikasi pada asesmen awal, yaitu permasalahan disabilitas berkaitan dengan kurangnya pengakuan terhadap kemampuan diri penyandang disabilitas yang sebagian besar disebabkan oleh stigma sosial. Dengan pendekatan yang terstruktur, pelatihan ini mampu membantu peserta mengatasi kekhawatiran akan stigma tersebut, baik secara internal maupun eksternal dalam lingkup hubungan sosial di masyarakat. Hasil pelatihan ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan rasa percaya diri 70% peserta.

Namun demikian, muncul beberapa tantangan dalam pelaksanaan pelatihan ini, seperti keterbatasan waktu, keterbatasan peserta, dan perbedaan kemampuan antar individu peserta pelatihan. Oleh karena itu, diharapkan pelatihan serupa dapat dikembangkan di masa mendatang dengan cakupan peserta yang lebih luas, durasi pelatihan yang lebih fleksibel, dan metode yang adaptif terhadap kebutuhan peserta.

Secara keseluruhan, hasil pelatihan ini menegaskan pentingnya pendekatan psikologi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan potensi diri bagi individu dengan disabilitas fisik. Selain itu, pelatihan ini menjadi model yang dapat diadaptasi untuk program serupa di berbagai lokasi, dengan harapan dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung terhadap individu dengan disabilitas fisik. Karena sejatinya pembentukan masyarakat inklusif tidak hanya menjadi tugas lembaga rehabilitasi, tetapi juga tanggung jawab seluruh elemen masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada beberapa pihak yang telah memberikan dukungan demi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada BPR YAKKUM Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama kepada kami. Terima kasih juga kepada Shinta Roti dan Kue yang sangat membantu dalam hal konsumsi pengabdian ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terima kasih banyak kepada para peserta yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan baik bagi para peserta maupun masyarakat umum.

REFERENSI

- Abdimas, L. (2022). *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat PENGEMBANGAN POTENSI DIRI BAGI PENYANDANG* *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 48–55.
- Abdurachman, T. A., Agustinus, E., Mulyani, N., & Rahma, A. (2021). Identifikasi Karakteristik Kewirausahaan Sebagai Landasan Pengembangan Potensi Diri. *Dedikasi Pkm*, 2(3), 361. <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v2i3.10966>
- Alfazani, M. R., & Khoirunisa A, D. (2021). Faktor Pengembangan Potensi Diri: Minat/Kegemaran, Lingkungan Dan Self Disclosure (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 586–597. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.487>
- Antalya, K., & Sovitriana, R. (2022). Efikasi Diri Pada Disabilitas Di Sasana Bina Daksa Budi Bhakti Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(2), 51–63. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i2.2497>
- Apriyanti, M. E., Widyastuti, A., & Yohanna, L. (2023). Menggali Potensi Diri pada Ranah Pendidikan melalui Personal Swot Analisis. *Jurnal Pkm (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(5), 605. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v6i5.19684>
- Hasan, S. H., Herawati, H., & Lisnawati, L. (2022). Implementasi Psikologi Positif Dalam Meningkatkan Kompetensi Karyawan Pada Pt Marwah Kesuma Bangsa. *Journal of Economic*, 8(1), 1–10. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/jecs/article/view/1994%0Ahttps://jurnal.uui.ac.id/index.php/jecs/article/viewFile/1994/1095>
- Lokasari, K. P. (2024). *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi INDIVIDUAL TERHADAP PENINGKATAN SELF EFFICACY*. 4(2023), 79–94.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76–86. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.240>
- Tanjung, A. R., Simaremare, C., Putri, D. A., Attar, F., & Ediyono, S. (2023). The Concept of Happiness according to Positive Psychology. *ResearchGate, December*.
- Umar, M. fitrah R., Ngitung, R., & Kasim, I. N. (2022). Membangun Berpikir Kreatif Berwirausaha Pada Mahasiswa Melalui Pendekatan Psikologi Positif. *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(03), 319–323.