

HUBUNGAN *POSITIVE THINKING* DENGAN *SELF-ACCEPTANCE* PADA DIFABEL (BAWAAN LAHIR) DI SLB NEGERI 3 YOGYAKARTA

Fatwa Tentama

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

E-mail: Fatwa_ten10@yahoo.com

INTISARI

Difabel mempunyai berbagai permasalahan yang harus dihadapi yang menyangkut kelainan fisiknya. Pengaruh yang tampak dari kelainan fisik tersebut terlihat pada masalah psikologis difabel yaitu rendahnya penerimaan dirinya. Suatu pemikiran yang positif dimungkinkan dapat mempengaruhi tercapainya suatu penerimaan diri pada diri difabel. Penelitian yang dilakukan ini dibatasi pada masalah berpikir positif dan penerimaan diri pada difabel yang mengalami cacat tubuh karena bawaan lahir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel karena bawaan lahir.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah difabel baik laki-laki dan perempuan yang berada di SLB Negeri 3 Yogyakarta. Alat pengumpulan data dengan menggunakan skala penerimaan diri dan skala berpikir positif. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson untuk menguji apakah terdapat hubungan antar berpikir positif dengan penerimaan diri. Keseluruhan komputasi data diolah dengan SPSS 17.0 for Windows.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi antara kedua variabel (r_{xy}) = 0,779 dan probabilitas $p = 0,000$ ($p < 0,01$), maka terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif, maka akan semakin tinggi penerimaan diri pada difabel. Semakin rendah kemampuan berpikir positif, maka akan semakin rendah penerimaan diri difabel.

Kata kunci: *berpikir positif, penerimaan diri, difabel*

ABSTRACT

Disables have to face various problems concerning their physical abnormalities. The apparent influence of the physical abnormalities can be seen on their psychological problem, which is lack of self-acceptance. A positive thinking may possibly affect the successful self-acceptance of the disables. This research limitedly conducted on the issues of positive thinking and self-acceptance of the disables that experienced disability due to congenital factor. This study aims to determine the extent of the correlation between positive thinking and self-acceptance of the congenital disables. This research is a quantitative study. Subjects of this study were both male and female who study at SLB Negeri 3 Yogyakarta. The data was collected using self-acceptance scale and positive thinking scale. Data analysis method which used in this research is Pearson product moment and it examines there is a correlation between positive thinking and self-acceptance. All data computations were processed using SPSS 17.0 for Windows. The results on this research shown that the correlation coefficient between two variables (r_{xy}) = 0.799 and the probability (p) = 0.000 ($p < 0.01$). Therefore, there is a high significance of positive correlation between positive thinking and self-acceptance variables of the disables. The higher ability to think positively, the higher self-acceptance of the disables can be.

Keywords: *positive thinking, self-acceptance, disables.*

PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupannya akan selalu dikelilingi oleh berbagai masalah. Permasalahan yang sangat kompleks yang dihadapi individu mengharuskan setiap individu memiliki kemampuan dan ketrampilan dalam pemecahan berbagai masalah. Namun dalam kenyataannya tidak semua orang dapat mengatasinya, hal tersebut justru menimbulkan keresahan yang berkepanjangan. Difabel dalam hal ini mempunyai berbagai permasalahan yang harus dihadapi yang menyangkut kondisi fisiknya. Berbagai kelainan fisik yang dimiliki akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan perilakunya sehari-hari. Keadaannya tentu akan berbeda dengan kondisi individu normal pada umumnya yang dapat beraktivitas tanpa ada kendala yang membebani. Oleh karena itu difabel pada umumnya memiliki masalah fisik yang mengakibatkan adanya hambatan bagi dirinya untuk beraktivitas secara normal dengan masyarakat dan lingkungan di sekitarnya.

Carolina (2006) mengemukakan permasalahan mendasar bagi difabel terlihat pada tingkah lakunya ketika melakukan berbagai aktivitas bersama dengan masyarakat normal pada umumnya, misalnya ketika mereka bermain, berbicara maupun bergaul dengan orang-orang normal akan menemui berbagai kesulitan baik dalam kegiatan fisik, sosial maupun psikologi. Feist & Feist (2006) menambahkan bahwa kekurangan yang terdapat pada salah satu bagian tubuh individu dapat mempengaruhi individu tersebut secara keseluruhan. Hal itu disebabkan difabel bila dibandingkan dengan ketunaan yang lain lebih mudah diketahui karena ketunaannya tampak secara jelas dan difabelpun menyadari hal tersebut.

Berbagai permasalahan tersebut akan terus dirasakan pada diri difabel seiring berjalannya waktu, setelah masalah fisik akan diikuti masalah sosial, kesehatan bahkan sampai kepada permasalahan psikologis. Namun pengaruh yang tampak dari kelainan fisik

tersebut terlihat pada masalah psikologis difabel karena mereka sangat rentan mengalami gangguan-gangguan tersebut salah satunya adalah masalah rendahnya penerimaan diri pada difabel.

Hasil penelitian Damayanti dan Rostiana (2003) menunjukkan bahwa dari penelitian yang dilakukan terhadap empat subjek yang mengalami cacat fisik, masing-masing subyek membutuhkan waktu yang lama untuk dapat mencapai tahap penerimaan dirinya sehingga dinamika emosinya juga bervariasi. Salah satu subyek bernama Herry (30) walaupun sudah mengalami kecacatan selama delapan tahun, sampai saat ini belum mampu mencapai rasa penerimaan diri.

Difabel yang tidak mampu menerima dirinya maka akan mempunyai sikap dan perilaku mengkritik atau mencera diri sendiri, individu memandang orang lain secara tidak adil, individu menolak dirinya, individu suka merusak dirinya sendiri dan individu sering berbuat sesuatu yang menyebabkan orang lain memandang rendah kepadanya (Sulaeman, 1995). Sedangkan difabel yang memiliki penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Rubin, 1974) memiliki ciri-ciri yakin akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, tidak menganggap dirinya abnormal dan tidak menganggap orang lain menolak dirinya, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya, berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, dalam berperilaku menggunakan norma sendiri, mampu menerima pujian dan celaan secara obyektif dan tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari kelebihan.

Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri (Caplin, 2006). Sulaeman (1995) menambahkan bahwa seseorang yang menerima diri memiliki penghargaan yang tinggi

tentang sumber-sumber yang ada pada dirinya digabung dengan penghargaan tentang harga atau kebergunaan dirinya, percaya akan norma-norma serta tentang keterbatasan-keterbatasan tanpa menimbulkan tindakan penolakan diri ini berarti bahwa penerimaan diri adalah individu yang menerima kehadiran dirinya mengenal dan menghargai kekayaan-kekayaan (potensi-potensi dirinya).

Rendahnya penerimaan diri pada difabel dipengaruhi faktor-faktor seperti pemahaman diri individu, harapan yang realistis, hambatan sosial, perilaku sosial yang menyenangkan, kesuksesan, identifikasi dengan individu yang penyesuaian dirinya baik, perspektif diri, pendidikan yang baik di masa anak-anak, konsep diri yang stabil yang ditunjukkan dengan adanya pemikiran yang positif dan adanya kondisi emosi yang menyenangkan. Pada kasus ini berpikir positif menjadi salah satu faktor yang dimungkinkan mempengaruhi penerimaan diri pada difabel. Demikian dengan adanya berbagai fakta dan peristiwa di atas dapat dijadikan salah satu alasan difabel untuk memperhatikan tingkat penerimaan dirinya dengan cara mengkaji ulang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri.

Hasil wawancara dengan guru di SLB Negeri 3 Yogyakarta didapatkan informasi bahwa banyak difabel sulit untuk menerima kondisi atau keadaan dirinya karena hidup dalam keterbatasan fisik, difabel sering merasa rendah diri, malu, mudah emosi, dan menarik diri dari lingkungan. Berdasarkan wawancara dengan beberapa difabel diperoleh informasi bahwa dalam dirinya seringkali muncul pikiran-pikiran yang negatif terhadap keadaan fisiknya, menganggap dirinya tidak berguna, masa depan tidak jelas, merasa didiskriminasi sehingga ia tidak mampu menerima keadaan dirinya.

Berpikir positif menjadi sangat berharga dan penting bagi difabel karena berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapi difabel sehingga

difabel dapat merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan dirinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan sebaliknya bila berbagai permasalahan yang dihadapi difabel direpson secara negatif akan memunculkan tekanan-tekanan atau beban-beban dalam dirinya. Taylor (1995) mengatakan bahwa dengan berpikir positif individu memiliki penyesuaian diri yang lebih baik di banding mereka yang berpikir negatif. Hal ini menyebabkan penurunan tingkat stres seseorang dalam menghadapi suatu persoalan. Oleh karena itu berpikir positif merupakan suatu cara yang umum dilakukan untuk menanggulangi berbagai permasalahan. Hanafi (2006) menambahkan berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari masalah hidup yang dihadapinya sehingga dapat merasa lebih tenang dan rileks serta dapat menyesuaikan dirinya untuk dapat mengatasi masalah yang di hadapi.

Berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan dan kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi yang positif. Memusatkan perhatian pada pengalaman-pengalaman yang positif dan menggunakan kata-kata yang positif untuk mengekspresikan isi pikiran akan menghasilkan kesan positif pada pikiran dan perasaan positif dalam diri seseorang (Albrecht, 1980). Menurut Peale (1996) berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya karena mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia.

Tobing (2006) mengatakan berpikir positif dapat membuat seseorang menerima keadaan dirinya dengan besar hati sehingga berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik. Dengan demikian kemampuan individu untuk berpikir positif akan mempengaruhi tinggi rendahnya penerimaan diri pada remaja difabel bawaan lahir. Difabel yang memiliki pemikiran positif yang baik dimungkinkan akan memiliki

pikiran yang terbuka untuk menerima saran dan ide, melihat masalah sebagai tantangan, menikmati hidup, menghilangkan pikiran negatif segera setelah pikiran itu terlintas di benak, mensyukuri apa yang dimiliki, tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu, tidak membuat alasan tetapi segera membuat tindakan, menggunakan bahasa lisan maupun bahasa tubuh yang positif dan peduli pada citra diri (Tobing, 2006).

Suatu pemikiran yang positif dimungkinkan dapat mempengaruhi tercapainya suatu penerimaan diri pada diri difabel. Penelitian yang akan dilakukan ini akan dibatasi pada masalah berpikir positif dan penerimaan diri pada difabel yang mengalami cacat tubuh karena bawaan lahir di SLB Negeri 3 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel karena bawaan lahir. Dengan demikian penulis mengajukan rumusan masalah "Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel bawaan lahir di SLB Negeri 3 Yogyakarta"?

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SLB Negeri 3 Yogyakarta di Jalan Wates km. 3 Yogyakarta. Jumlah subjek yang dijadikan penelitian sebanyak 40 difabel. Penyebaran skala dilakukan terhadap difabel dimana setiap subyek yang diambil sudah memenuhi syarat yang ditentukan oleh peneliti yaitu difabel di SLB Negeri 3 Yogyakarta, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan tidak mempunyai cacat lain selain cacat fisik bawaan lahir. Jumlah skala yang peneliti sebarakan sejumlah 40 skala yang diberikan secara klasikal kepada 40 subjek. Dari 40 skala yang diberikan kepada subjek semuanya kembali dan memenuhi syarat atau seluruhnya mengisi dengan lengkap.

Berpikir positif diungkap dengan menggunakan skala berpikir positif yang mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yaitu harapan yang positif

(*positive expectation*), afirmasi diri (*self affirmation*), pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*) dan penyesuaian diri yang realistis (*reality adaption*). Penerimaan diri diungkap dengan skala penerimaan diri yang mengacu pada aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Rubin, 1974) yaitu memiliki keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak menganggap orang lain menolak dirinya, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya, berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, dalam berperilaku menggunakan norma sendiri, mampu menerima pujian dan celaan secara obyektif dan tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari kelebihan. Aitem-aitem skala berpikir positif dan penerimaan diri mempunyai empat alternatif jawaban yang terdiri dari pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*.

Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel. Sebelum melakukan analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program Statistik SPSS 17.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan sebelum pengolahan data atau uji hipotesis. Uji asumsi mencakup uji normalitas sebaran dan uji linieritas. Uji asumsi merupakan syarat sebelum dilakukan pengujian nilai korelasi agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya.

Pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *one-sample kolmogorov-smirnov test* dari program SPSS 17.0 for windows. Hasil uji normalitas masing-masing variabel disajikan

pada Tabel 1 yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Uji normalitas sebaran

| Variabel | Skor KS-Z | Sig | Keterangan |
|------------------|-----------|-------|------------|
| Berpikir Positif | 0,617 | 0,523 | Normal |
| Penerimaan Diri | 0,841 | 0,947 | Normal |

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas yang tertera pada Tabel 1 diketahui bahwa variabel berpikir positif memiliki $p = 0,523$ ($p > 0,05$) sehingga variabel berpikir positif memiliki sebaran normal atau setiap data terdistribusi normal, penerimaan diri memiliki $p = 0,947$ ($p > 0,05$) sehingga variabel penerimaan diri memiliki sebaran normal. Dari hasil analisis tersebut dapat diasumsikan bahwa skor kedua variabel terdistribusi secara normal karena p lebih besar dari 0,05 artinya tidak ada perbedaan antara sebaran skor sampel dan skor populasi dengan kata lain sampel yang digunakan mampu mewakili populasi.

Pengujian linieritas hubungan antara variabel berpikir positif dan penerimaan diri menunjukkan nilai F linieritas (F) sebesar 59,891 dengan taraf signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang linier atau membentuk garis lurus antara kedua variabel tersebut karena p lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan hubungan antara kedua variabel yaitu variabel berpikir positif dan penerimaan diri adalah linier.

Hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel diuji dengan menggunakan koefisien korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows Release 17.0*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa besarnya koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut (r_{xy}) = 0,779 dan probabilitas $p = 0,000$ ($p < 0,01$), maka terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel dengan peluang kesalahan kurang dari 1% sehingga

hipotesis diterima. Peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel tergantung. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien determinan (r^2) = 0,607, hal ini menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memberi pengaruh sebesar 60,7 % terhadap variabel penerimaan diri.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan penerimaan diri, sehingga semakin tinggi difabel dapat berpikir positif, maka akan semakin tinggi pula penerimaan dirinya, sebaliknya semakin rendah difabel dapat berpikir positif, maka akan semakin rendah pula penerimaan dirinya. Hal tersebut mendukung pendapat Tobing (2006) yang mengatakan berpikir positif dapat membuat seseorang menerima keadaan dirinya dengan besar hati sehingga berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik. Dengan demikian kemampuan individu untuk berpikir positif akan mempengaruhi tinggi rendahnya penerimaan diri pada difabel.

Adanya pikiran maupun pandangan negatif difabel terhadap dirinya sendiri dan juga sikap dari masyarakat yang kurang mendukung menyebabkan difabel memiliki penerimaan diri yang rendah. Berpikir positif merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku karena berpikir positif dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang. Berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan dan kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi yang positif. Memusatkan perhatian pada pengalaman-pengalaman yang positif dan menggunakan kata-kata yang positif untuk mengekspresikan isi pikiran akan menghasilkan kesan positif pada pikiran dan perasaan positif dalam diri seseorang (Albrecht, 1980).

Pola pikir yang positif pada difabel menyebabkan dirinya lebih bersemangat dan mantap dalam menjalankan kehidupan,

mampu memahami dirinya serta percaya pada kemampuannya sehingga memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Difabel yang memiliki penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Rubin, 1974) memiliki ciri-ciri yakin akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, tidak menganggap dirinya abnormal dan tidak menganggap orang lain menolak dirinya, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya, berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, dalam berperilaku menggunakan norma sendiri, mampu menerima pujian dan celaan secara obyektif dan tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari kelebihan.

Berpikir positif memberi pengaruh sebesar 60,7% dalam mempengaruhi penerimaan diri difabel, sedangkan sisanya 39,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Faktor-faktor tersebut antara lain pemahaman diri, harapan yang realistis, hambatan sosial, perilaku sosial yang menyenangkan, kesuksesan, perspektif diri dan, kondisi emosi yang menyenangkan (Hurlock, 1974).

Pemahaman diri ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk memahami dirinya tergantung pada kapasitas intelektual dan kesempatan dirinya untuk menemukan dirinya. Dia tidak hanya mengenal dirinya tetapi juga menyadari kenyataan dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri tersebut berjalan beriringan, semakin paham individu mengenal dirinya, maka semakin besar pula individu menerima dirinya. Selain itu tercapainya **harapan yang realistis** akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Tercapainya harapan yang realistis menuntut seseorang untuk merencanakannya ataupun mempengaruhinya. Agar harapannya menjadi realistis, seseorang perlu menyadari kelemahan-kelemahannya sekaligus kelebihan-kelebihan yang dimilikinya. Sedangkan faktor **hambatan sosial** ini bisa berupa halangan bagi individu untuk

mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, walaupun ia sadar akan potensi yang dimilikinya. Hambatan-hambatan yang dihadapinya bisa didasari oleh karena rasisme, jenis kelamin dan agama. **Perilaku sosial yang menyenangkan** ditunjukkan ketika individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungan akan cenderung menerima dirinya (Hurlock, 1974).

Faktor **kesuksesan** juga mempunyai andil dalam membentuk penerimaan diri, keberhasilan yang pernah dicapai seseorang akan mempengaruhi penerimaan diri dan sebaliknya kegagalan akan berpengaruh terhadap penolakan diri. **Perspektif diri** terbentuk jika remaja yang dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya, remaja tersebut cenderung memahami diri dan menerima dirinya. Adanya **kondisi emosi yang menyenangkan**, stress yang ringan maupun yang permanen akan sangat mengganggu dan dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang. Hal ini dapat mempengaruhi sikap negatif lingkungan sekitarnya terhadap dirinya dan akan menuju ke penolakan diri (Hurlock, 1974).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan adalah bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan penerimaan diri. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif, maka akan semakin tinggi penerimaan diri difabel bawaan lahir. Semakin rendah kemampuan berpikir positif, maka akan semakin rendah penerimaan diri difabel bawaan lahir. Berpikir positif memberikan sumbangan efektif terhadap penerimaan diri sebesar 60,7%. Maka 39,3% sisanya adalah pengaruh dari variabel atau faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi penerimaan diri diantaranya pemahaman diri, harapan yang realistis, hambatan sosial, perilaku sosial yang menyenangkan, kesuksesan, perspektif diri dan, kondisi emosi yang menyenangkan.

Berdasarkan hasil penelitian saran yang peneliti sampaikan yaitu :

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan bahwa pola berpikir positif mempunyai pengaruh yang besar untuk meningkatkan penerimaan diri sehingga para peneliti dan psikolog mampu mengaplikasikan atau memberikan terapi berpikir positif untuk membantu difabel dalam mengatasi pemikiran-pemikiran yang disfungsi.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan ingin mengambil tema yang sama dapat mengembangkannya pada subyek yang berbeda dan lebih spesifik misalnya dengan latar belakang kecacatan akibat penyakit, kecelakaan ataupun kecacatan secara keseluruhan. Selain itu dapat pula membandingkan dengan mengambil usia subyek yang lebih spesifik misal pada usia remaja awal, remaja tengah, remaja akhir atau usia dewasa maupun usia lansia.

Bagi difabel diharapkan dapat selalu menggunakan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan penerimaan dirinya sehingga difabel bisa menjalani kehidupan tanpa hambatan, pikiran serta emosi negatif dengan cara selalu berpandangan realistis maupun selalu bersyukur setiap perubahan yang terjadi terhadap keadaan dirinya.

Daftar Pustaka

Albrecht, K. (1980). *Brain power: learn to improve your thinking skills*. New York: Prentice Hall, Inc.

- Caplin, J.P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Kartini Kartono (terj.). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Carolina. (2006). *Anak luar biasa tuna daksa perlu perhatian lebih*. Dipetik 31 Juli 2012 dari <http://google.com/artikel>.
- Damayanti & Rostiana. (2003). Dinamika emosi penyandang tuna daksa pasca kecelakaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, 15-28.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality* 5th edition. Boston: McGraw-Hill.
- Hanafi, M.M. (2006). *Mari berfikir positif*. Dipetik 29 Maret 2012 dari <http://www.indonesianschool.org/modules/news/article>.
- Hurlock, E.B. (1974). *Personality development*. New Delhi: Tota Mc. Graw Hill Publishing Company.
- Peale, N.V. (1996). *The power of positive thinking*. F.X Budiyanto (terj.). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Rubin, T. J. (1974). Rubin: please make me happy. *The Commonses Book of Mental Health*. New York. Arbour House.
- Sulaeman, D. (1995). *Psikologi remaja dimensi-dimensi perkembangan*. Bandung: MandarMaju.
- Taylor, S.E. (1995). *Health psychology* 3rd edition. San Fransisco: Mc Graw Hill Inc.
- Tobing, F. (2006). *Pengembangan kepribadian: 10 Ciri Orang yang Berfikir Positif*. Dipetik 8 Maret 2012 dari <http://www.mail-archive.com>.