
GAMBARAN SIKAP WELAS ASIH DIRI PADA ATLET RENANG PENYANDANG DISABILITAS FISIK

Andriani¹, Maharani Tyas Budi Hapsari²

Program Studi Psikologi Islam, UIN Raden Mas Said Surakarta

Email: aandriani832@gmail.com¹, maharani.tyas@staff.uinsaid.ac.id²

Received : 4 Februari 2025

Accepted : 21 April 2025

Published : 30 April 2025

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis sikap welas asih diri (*self compassion*) pada atlet renang penyandang disabilitas fisik, yang mencakup aspek *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini melibatkan 8 subjek yaitu 4 sebagai informan utama dan juga 4 sebagai informan pendukung. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, dan dianalisis menggunakan model Milles Hubberman, serta diuji kredibilitasnya dengan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tiga atlet renang penyandang disabilitas fisik memiliki sikap welas asih diri (*self compassion*) yang tinggi dimana ketiga atlet renang penyandang disabilitas fisik mampu menerima kegagalan dan menjadikan sebagai pembelajaran untuk berkembang lebih baik kedepannya. Namun, satu atlet renang penyandang disabilitas fisik menunjukkan sikap welas asih diri (*self compassion*) yang rendah hal ini ditandai dengan kecenderungan atlet dalam menyalahkan dirinya sendiri, mengalami kesedihan mendalam, dan berpikir untuk mengakhiri hidupnya, serta menutup diri dari orang lain.

Kata Kunci: *Sikap Welas Asih; Disabilitas Fisik*

DESCRIPTION OF SELF-COMPASSION ATTITUDE IN SWIMMING ATHLETES WITH PHYSICAL DISABILITIES

ABSTRACT

This study analyzes self compassion in physically disabled swimming athletes, covering aspects of self kindness, common humanity, and mindfulness. Using a qualitative method with a phenomenological approach, the study involved eight subjects, consisting of four main informants and four supporting informants. Data were collected through interviews and observations, analyzed using the Miles and Hunerman model, and validated through technique triangulation and source triangulation. The results indicate that three physically disabled swimming athletes demonstrate a high level of self compassion, as they are able to accept failure and use it as a learning experience for future growth. However, one athlete exhibits low self compassion, characterized by a tendency to blame themselves from others.

Keywords: *Self Compassion; Physical Disabilities*

Pendahuluan

Pada hakikatnya Allah SWT menciptakan manusia dalam kondisi yang sebaik-baiknya, dengan segala kelengkapan anggota tubuhnya, tanpa ada kekurangan sedikit pun. Bagian tubuh manusia yang lengkap dapat mendukung keberlangsungan hidup yang baik dan dapat memungkinkan manusia dalam menyelesaikan aktivitasnya. Namun, dibalik kesempurnaan manusia tersebut pasti terdapat kelemahan dan juga kekurangan. Dimana kelemahan dan juga kekurangan tersebut pasti tidak bisa terpisahkan dari diri manusia dan harus diterima dengan baik oleh manusia itu sendiri (Sari et al., 2018).

Seseorang yang memiliki kekurangan maupun keterbatasan pada anggota tubuhnya, hal itu tidak dapat menghalangi individu penyandang disabilitas saat melakukan aktifitas sehari-hari layaknya yang dapat dilakukan oleh orang yang memiliki anggota tubuh lengkap. Seperti dengan Paralimpiade, yang sering diadakan untuk atlet penyandang disabilitas. Atlet penyandang disabilitas adalah orang-orang dengan keterbatasan mental dan/atau fisik, tetapi atlet penyandang disabilitas dapat mengatasinya jika atlet penyandang disabilitas tersebut memiliki keyakinan pada diri atlet penyandang disabilitas sendiri serta siap untuk menjalankan usaha yang dibutuhkan agar mencapai hasil yang baik. Selain berjuang untuk mendapatkan medali, prestasi terbesar, dan pemenuhan impian atlet penyandang disabilitas, mereka juga berjuang untuk keadilan dan kesetaraan serta berusaha menghapus stigma negatif yang telah dilekatkan masyarakat kepada atlet penyandang disabilitas.

Orang-orang dengan disabilitas memiliki hak untuk berpartisipasi dalam situasi sosial karena individu penyandang disabilitas juga bagian dari masyarakat. Namun, banyak dari individu penyandang disabilitas yang memiliki kemampuan untuk mengangkat diri individu tersebut, dan lebih dihargai di lingkungan individu penyandang disabilitas dari pada orang pada umumnya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tidak semua individu dengan disabilitas menyakiti orang lain (Khairunnisa, 2020).

Menurut Pasal 1 Ayat 2 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas, kesempatan yang sama merupakan syarat yang memberikan akses atau kemungkinan bagi penyandang disabilitas untuk mengekspresikan potensinya dalam segala aspek kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Olahraga merupakan satu dari berbagai kegiatan yang bisa diikuti para penyandang disabilitas, selain juga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua individu, termasuk penyandang disabilitas (Khairunnisa, 2020).

Semua manusia tidak terlepas penyandang disabilitas mungkin pernah menghadapi kesulitan, kegagalan, bahkan sebuah penderitaan selama di kehidupannya yang dapat menciptakan emosi negatife (Sugianto et al., 2020). Konsep berwelas asih diri (*Self compassion*) (Neff, 2020) adalah istilah yang awalnya digunakan oleh Kristin Neff untuk menjelaskan bagaimana seorang individu dapat terhubung dengan dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan masalah atau kejadian yang tidak diinginkan, seperti kegagalan yang dirasakan, ketidakmampuan, atau kesengsaraan pribadi (Dinda Putri Hana, 2023). Gilbert & Procter (2006) berpendapat bahwa welas asih diri (*self compassion*) merupakan sikap seseorang yang mampu menenangkan diri saat mengalami situasi yang kurang baik ataupun situasi yang tidak diinginkan. (Neff 2016) berpendapat bahwa Welas asih diri (*self compassion*) menggambarkan suatu sikap baik terhadap diri sendiri dimana hal ini dibuktikan dengan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi, dan juga pengalaman pribadi (Siska Handika, 2020).

Dari beberapa penjelasan diatas mengenai welas asih diri (*self compassion*) penulis dapat menyimpulkan bahwa welas asih diri (*self compassion*) merupakan suatu sikap maupun perilaku kasih sayang kepada diri sendiri ketika individu tersebut tengah mengalami kegagalan, keterpurukan, kesulitan maupun tengah menghadapi kesusahan dan juga memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, karena semua itu adalah bagian dari alur kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh Soerjoatmodjo dkk. (2017) terhadap pemain bulu tangkis di salah satu klub papan atas di Indonesia mengungkapkan bahwa lebih dari separuh pemain memiliki reaksi negatif saat kalah. Atlet dapat bereaksi negatif dengan berbagai cara, seperti penyangkalan, keputusasaan, kemarahan, emosi kegagalan, kekecewaan, ketegangan, kecemasan, dan rasa malu. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk menyerah dan ingin dibiarkan sendiri. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa banyak atlet kurang mempunyai rasa kasih sayang pada diri sendiri serta tidak memahami situasi mereka saat kalah. Namun pada data preliminary yang telah dilakukan pada 3 atlet renang penyandang disabilitas dikomunitas garuda para *swimming*, bahwa tidak semua atlet akan merespons kekalahan atau kegagalan dengan hal tersebut, mereka menganggap sebuah kegagalan adalah sebuah pembelajaran untuk lebih baik kedepannya dan mengalihkan rasa kesedihan dengan kegiatan yang lebih positif (Faishal Hafizt et al., 2024).

Setiap orang tidak terkecuali atlet penyandang disabilitas seharusnya memiliki welas asih diri (*self compassion*). Welas asih diri (*self compassion*) pada atlet penyandang disabilitas membuat atlet penyandang disabilitas tersebut memahami bahwa kegagalan ataupun tantangan yang dihadapi oleh

semua orang. Ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak mengenakkan, seorang atlet penyandang disabilitas yang memiliki welas asih diri (*self compassion*) dapat menenangkan dirinya sendiri dengan cara yang sama seperti ia menenangkan orang lain. Ketika dihadapkan dengan kegagalan, atlet penyandang disabilitas yang cenderung bersikap keras terhadap dirinya sendiri mungkin akan merasa sulit untuk memahami. Atlet penyandang disabilitas percaya bahwa mereka adalah satu-satunya yang menderita, atau atlet penyandang disabilitas menolak untuk mengakui bahwa kegagalan adalah kejadian yang umum. Selain itu, atlet penyandang disabilitas sering mengungkapkan atau menyangkal kesusahan mereka. (Almisari, 2023). Mosewich et al. (2013) menyatakan bahwa welas asih diri (*self compassion*) berperan penting dalam proses pengelolaan emosi dan dapat menjadi strategi untuk mengatasi pikiran dan emosi negatife terkait kegagalan atau kejadian negatife yang dialami oleh seseorang, termasuk atlet penyandang disabilitas (Moningka & Putri, 2021).

Stigma masyarakat terkait atlet penyandang disabilitas masih beranggapan bahwa atlet penyandang disabilitas fisik pasti memiliki tingkat welas asih diri (*self compassion*) yang rendah karna keterbatasan fisiknya. Namun hal ini bertolak belakang dengan data di lapangan bahwa atlet penyandang disabilitas fisik di komunitas garuda para swimming mampu mengelola emosinya dengan baik terkait kegagalan dan juga kesusahan, dimana hal ini bisa dibuktikan dengan atlet penyandang disabilitas tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika merasakan kegagalan, pelarian positif ketika atlet penyandang disabilitas sedang menghadapi masalah seperti membaca buku, jalan-jalan, makan dan juga mendengarkan musik dan juga kegiatan positif lainnya yang dapat mereka lakukan.

Pernah dilakukan penelitian sebelumnya dengan tema yang sama seperti pada penulisan ini, seperti studi mengenai *Self Compassion* pada Penyandang Tuna Daksa yang ditulis oleh (Sari et al., 2018), *Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis* oleh (Moningka & Putri, 2021), *Peran Self Compassion terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan* oleh (Aziz, Rahmatullah, & Khilmiyah, 2023). *Self compassion* pada Orang tua yang memiliki Anak dengan Down Syndrom oleh (Pratiwi, Abidin, & Hanami, 2024). Namun, penelitian-penelitian tersebut belum meneliti secara khusus tentang gambaran welas asih diri (*self compassion*) pada atlet renang penyandang disabilitas fisik. Oleh karena itu, penulisan ini memiliki kebaruan dengan mengadopsi pendekatan baru melalui Gambaran Sikap Welas Asih Diri (*self compassion*) pada Atlet Renang Penyandang Disabilitas Fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran sikap welas asih diri pada atlet renang penyandang disabilitas fisik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek pada penelitian ini sebanyak 8 orang, yaitu 4 sebagai informan utama dan juga 4 sebagai informan pendukung. Pemilihan subjek menggunakan Teknik purposive sampling dimana Teknik ini dilakukan berdasarkan ciri-ciri atau kriteria yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu : (1) anggota aktif dari komunitas garuda para swimming (2) pernah merasakan kegagalan.

Tabel 1. Data informan utama

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Lama bergabung di komunitas	Jenis Disabilitas
1.	M	P	20 Thn	2 Thn	Congenital Hand
2.	Y	P	30 Thn	2 Thn	Paraplegia
3.	K	P	28 Thn	6 Thn	Paraplegia
4.	JG	L	28 Thn	8 Thn	Congenital Hand

Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, merupakan wawancara yang pelaksanaannya lebih bebas dari pada wawancara terstruktur, dimana menggabungkan wawancara terstruktur (menggunakan pedoman) dengan pertanyaan yang tidak terstruktur (tidak menggunakan pedoman) (Sugiyono, 2019). Observasi penelitian ini yaitu non-partisipan yaitu observer tidak terlibat langsung dalam situasi yang sedang diamati (Ni'matuzzahroh & Prasetyamingrum, 2018).

Validitas data yang dipilih oleh peneliti adalah dengan menggunakan triangulasi teknis untuk menilai keabsahan data melalui wawancara dan observasi, serta triangulasi sumber, yang memverifikasi keakuratan data dengan memeriksa informasi dari banyak sumber pendukung yaitu dengan menambah data melalui wawancara dari keluarga maupun orang terdekat dari informan. (Saleh, n.d.).

Tabel 2. Data informan pendukung

No	Nama (Inisial)	Usia	Berperan sebagai
1.	N	21 Thn	Sahabat
2.	S	31 Thn	Sahabat
3.	BM	30 Thn	Suami
4.	AWS	25 Thn	Sahabat

Adapun metode analisis yang dilakukan oleh penelitian ini yaitu menggunakan 3 tahap: (1). Kondensasi data yaitu dengan cara menulis transkrip hasil wawancara yang sudah dilakukan dalam proses wawancara juga observasi lapangan dibuat laporan akhir menjadi verbatim, (2) display data yaitu mengumpulkan informasi terkait gambaran sikap welas asih diri, (3) selanjutnya, penarikan kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang ada, proses ini menjadi proses terakhir Analisa data antara satu dengan yang lain mengenai gambaran sikap welas asih diri (Rijali, 2018).

Hasil

Berdasarkan penelitian menggunakan wawancara dan juga observasi, peneliti terhadap 4 informan utama dan juga 4 informan pendukung mengenai gambaran sikap welas asih diri (*self compassion*) pada atlet renang penyandang disabilitas fisik. Dari keseluruhan data yang sudah didapatkan hasil:

Aspek *Self Kidness*

Informan (M) mampu memaknai kegagalan dengan baik tanpa menyalahkan dirinya sendiri dan mampu mengalihkan rasa kesedihan yang dialaminya dengan hal yang positif dan mampu mengatasi rasa cemas ketika berada dalam kesulitan atau kegagalan dengan berdzikir agar (M) merasa lebih tenang, dan (M) merasa sangat diterima di komunitas garuda para swimming yang membuat (M) semangat dalam berproses menjadi atlet. (M) menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran dan tidak mengkritik dirinya atas kegagalannya dengan keras dan (M) juga mengalihkan rasa kesedihan atas kegagalan yang dialami dengan aktivitas yang disukainya.

Hal serupa juga dialami informan (Y) saat mengalami kegagalan, (Y) cenderung menenangkan perasaannya dengan mengalihkan ke hal yang positif, menurut (Y) seperti menghibur diri dengan mendengarkan musik, memasak ataupun sekedar membeli makanan yang disukainya dan (Y) juga mampu menyikapi rasa kekhawatirannya ketika menjelang perlombaan dengan selalu memberi afirmasi positif ke diri sendiri.

Sama halnya dengan informan (K) mengalami kesamaan dengan informan (M) dalam menenangkan dirinya ketika mengalami sebuah kegagalan yaitu dengan berdzikir, informan (K) juga tidak menyalahkan siapa-siapa atas kegagalan yang dialaminya. (K) juga lebih memilih sholat dan juga berkumpul keluarga agar perasaannya lebih tenang ketika mengalami kegagalan dengan support dari keluarga.

Berbeda dengan informan (JG) dimana ia selalu menyalahkan dirinya sendiri ketika gagal dalam perlombaan dan (JG) sulit berdamai dengan dirinya sendiri terhadap kegagalan yang dialaminya pada perlombaan terakhirnya, bahkan (JG) sempat berfikir untuk mengakhiri hidupnya karna rasa kecewa yang amat dalam terhadap kegagalannya, (JG) juga memutuskan untuk pindah cabang olahraga lain karna (JG) merasa takut akan kegagalan yang kemungkinan akan (JG) alami di perlombaan selanjutnya jika (JG) masih bertahan di cabang olahraga renang. (JG) juga cenderung tertutup terkait masalah yang dialaminya dengan orang lain maupun dengan orang terdekat.

Aspek *Common Humanity*

Informan (M) menjadikan kegagalan yang dialami sebagai sebuah pembelajaran untuk lebih memperbaiki diri lagi di perlombaan yang akan mendatang dan menganggap bahwa kesalahan itu bukan hanya (M) saja yang mengalami namun semua orang pasti pernah mengalami. Sementara itu informan (Y) menyadari bahwa suatu kegagalan menurutnya adalah sebuah hal yang menyebalkan namun (Y) mengakui bahwa semua orang juga pasti akan mengalami kesalahan maupun kegagalan, (Y) juga tidak mengkritik dirinya secara berlebihan dan menjadikan kegagalan sebuah pembelajaran untuk menjadi yang lebih baik kedepannya. Hal serupa yang diyakini oleh informan (K) yang menyadari bahwa sebagai manusia ia tidak luput dari kesalahan dan juga kekurangan. Berdasarkan beberapa pengalaman (K) mengalami kegagalan 2x (K) menganggap kesalahan yang dialaminya pasti kemungkinan orang lain juga akan merasakannya. Berbeda dengan informan (JG) merasa kegagalan adalah sebuah kekecewaan yang terjadi diluar keinginan (JG). Terlepas dari 2x gagal dalam perlombaan membuat (JG) belum mampu berdamai dengan rasa keadaan tersebut.

Aspek *Mindfulness*

Informan (M), (Y), (K) memiliki kesamaan dalam berfikir objektif terkait kegagalan yang mereka alami, mereka melihat kegagalan sebagai peluang untuk memperbaiki kualitas diri, mempersiapkan diri lebih baik untuk perlombaan yang akan mendatang, serta tidak larut dalam kesedihan atau mudah menyerah. Berbeda dengan mereka, informan (JG) belum mampu berfikir objektif terhadap kegagalannya. Hal ini membuatnya merasa pesimis dan mempertimbangkan untuk berhenti dari cabang olahraga renang serta beralih ke cabang olahraga lain, karena (JG) takut mengalami kekalahan lagi di perlombaan selanjutnya jika tetap bertahan di cabang olahraga renang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tiga dari keempat informan atlet renang penyandang disabilitas fisik ini memiliki gambaran welas asih diri (*self compassion*) yang tinggi, hal ini dibuktikan dengan saat merasakan kegagalan ataupun kesalahan, informan cenderung melakukan aktivitas positif yang tidak berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis seperti sholat, dzikir, jalan-jalan, mendengarkan musik, masak, berkumpul dengan keluarga. Sedangkan satu atlet renang penyandang disabilitas fisik ini memiliki gambaran sikap welas asih diri (*self compassion*) yang rendah hal ini dibuktikan dengan saat merasakan kegagalan dia cenderung menyalahkan dirinya sendiri, merasakan kesedihan yang mendalam hingga berfikir untuk bunuh diri dan juga mengkritik dirinya secara berlebihan juga tertutup akan dirinya dengan orang lain.

Informan dengan welas asih diri (*self compassion*) tinggi cenderung menunjukkan *self kindness* setiap kali merasakan kegagalan atau kesalahan. Informan menerima dirinya sendiri, tidak menganggap dirinya bertanggung jawab, memaafkan kesalahan dan kegagalannya, menerima kelemahannya sendiri dan memandangnya sebagai perilaku manusia yang normal, serta memanfaatkan kesalahan dan kegagalan sebagai kesempatan belajar pernyataan tersebut selaras dengan teori Neff (2011) bahwa *self kindness* adalah kemampuan individu untuk berbuat baik kepada diri sendiri saat berada dalam situasi yang sulit, kegagalan, penderitaan, dan ketidaksempurnaan, dengan tidak melakukan kritik terhadap sesuatu hal-hal yang ada pada dirinya sendiri. Sedangkan Informan dengan welas asih diri (*self compassion*) yang rendah cenderung menunjukkan *self judgement* pada diri sendiri yaitu dengan mengkritik dirinya secara keras dan melebih lebihkan perasaan kecewa pada suatu kegagalan atau pada situasi yang tidak diinginkan. Informan dengan welas asih diri (*self compassion*) tinggi cenderung mengidentifikasi hal-hal yang dibutuhkan diri untuk menerima kegagalan sedangkan informan dengan welas asih diri (*self compassion*) rendah akan cenderung sulit berdamai dengan kegagalan dan berlarut-larut dalam kekecewaan. Informan yang memiliki welas asih diri (*self compassion*) yang tinggi selalu berusaha memikirkan solusi untuk mengatasi permasalahan dan menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran untuk menjadi yang lebih baik kedepannya.

Informan (Y) mampu mengendalikan emosi yang dia alami dengan hal yang positif seperti yang diungkapkan (Y) pada wawancara:

“Pengalihan sedih saya paling dengerin music sih dek, trus sambil makan makanan yang saya suka nanti perasaannya bakal membaik dengan sendirinya” (I2.WI.B125)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan teman dekat dari (Y) yang menyebutkan bahwa informan mampu mengontrol pikiran agar tidak larut dalam kesedihan dan tidak melebih-lebihkan masalah:

“Wah dia mah gampang mbak yang pertama dia lakuin adalah beli makanan yang dia suka abis itu dia dengerin music sambal nyanyi-nyanyi abis itu dia akan baik dengan sendirinya dan dapet solusi setelah itu jadi intinya dia harus ngembaliin moodnya baik dulu lah kalo bahasa jaman anak sekarang“ (S2.WI.B35)

Informan dengan welas asih diri (*self compassion*) yang tinggi cenderung menunjukkan *mindfulness* dalam bentuk pengendalian emosi ketika sedang mengalami kegagalan dan mengontrol pikiran agar tidak larut dalam kesedihan, tidak melebih-lebihkan masalah pernyataan ini didukung oleh penelitian (Neff 2011, dalam (Naqisshi et., n.d.) bahwa *mindfulness* merupakan kapasitas individu untuk melakukan instropeksi diri, pemahaman terhadap dirinya sendiri dan apa yang dapat dirasakan, proporsional dalam memilih pendekatan saat menghadapi sebuah kegagalan, dengan tidak mengurangi atau melebih-lebihkan perasaannya.

Informan (M), (Y), dan (K) memiliki kecenderungan menoleransi kegagalan tanpa kecuai dan tetap berusaha semaksimal mungkin sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup untuk kedepannya. Dan mereka mau bangkit lagi dari kegagalannya untuk dirinya sendiri dan juga keluarga mereka untuk menunjukkan bahwa mereka bisa. Hal ini sesuai dengan menurut (Hidayati 2015) welas asih diri (*self compassion*) mampu menjelaskan bagaimana orang mampu bertahan, memahami, dan menyadari nilai dari kesulitan sebagai aspek baik dalam kehidupan mereka. Ketiga informan juga memiliki kesamaan dimana (M), (Y),(K) adalah ketika menghadapi tantangan, orang mampu menerima semua kenyataan dan kegagalan yang dihadapi; mereka gembira menjalani hidup tanpa merasakan kesalahan-kesalahan yang ada pada diri informan; dan mereka tidak mudah menyerah. Hal ini sesuai dengan (Albertson et all., 2014) yaitu dimana individu yang memiliki welas asih diri (*self compassion*) kemampuan untuk meningkatkan harga diri dalam menghadapi kesulitan, seperti kegagalan yang dirasakan, kekurangan, atau pengalaman hidup yang secara emosional menyedihkan (Anggraheni & Rahmandani, 2019).

Pada informan (K) cenderung orang yang religius dan juga mendapat support penuh dari keluarga, sehingga terdapat kemungkinan itu menjadi salah satu faktor pendukung sikap welas asih diri

(*self compassionnya*) baik hal ini didukung oleh penelitian (Annisa 2020) yang menemukan bahwa semakin tinggi religius individu, semakin baik pula sikap welas asih diri (*self compassion*) dan (K) juga memiliki semangat untuk berusaha memperbaiki diri walaupun sudah kalah dalam perlombaan 2x namun tetap mau bangkit dari kekalahan yang dialaminya. Memiliki kemampuan untuk tetap optimis meskipun memiliki kekurangan dan kegagalan sendiri. Paparan diatas sejalan dengan pendapat Neff (dalam Hidayati 2015) mengungkapkan bahwa welas asih diri (*self compassion*) sebagai pola pikir yang sadar diri dan penuh kasih sayang saat menghadapi tantangan hidup dan mengakui bahwa setiap orang mengalami kegagalan, ketidakmampuan, dan kesengsaraan.

“Yaa walaupun saya udah gagal 2x saya harus tetap berusaha meskipun susah pastinya untuk saya sendiri dan juga suami maupun keluarga saya”

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan suami dari (K) yang menyebutkan bahwa:

“ Who kalo itu jangan ditanya lagi mba, istri saya itu semangatnya luar biasa, disiplin, kalo saya berangkatnya agak telat pasti dia merepet sepanjang jalan, dan setiap turun renang pasti dia duluan, walaupun gagal yang kemarin dia tetap mau berusaha, ya sedih pasti tapi kalo urusan dunia atlit dia mampu melewatinya” (S3.WI.B10)

Informan (M) adalah orang yang dapat bersikap jujur kepada orang lain tentang masalah yang dihadapinya, termasuk hasil wawancara dengan informan (M), termasuk keluarga terdekat informan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh (M):

“Ya seperti yang saya bilang tadi yang pasti saya sabar dan berusaha buat ikhlas kadang juga minta saran dari orang-orang terdekat” (II. WI.B155)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan teman dekat dari (M) yang menyebutkan bahwa informan mampu terbuka atas apa yang dirasakannya:

“Kadang dia kalo ada masalah cerita si mba sama aku minta pendapat jua gimana enak nya kadang ya aku kasi saran sebisaku” (S1. WI.B15)

Pernyataan yang disampaikan informan (M) terdapat kesesuaian, yakni mampu terbuka terhadap masalah yang tengah dialaminya. Hal ini sesuai dengan pendapat (Hasanah & Hidayati, 2016) Orang yang mampu berkomunikasi secara terbuka tentang masalah yang mereka hadapi cenderung lebih reseptif terhadap lingkungan dan orang lain. Selain itu, orang menjadi lebih berani untuk membuka diri tentang pengalaman mereka, yang membuat mereka lebih mudah membangun hubungan yang mendalam dengan orang lain.

Informan (JG) belum mampu berdamai dengan kegagalannya dan masih merasakan kekecewaan yang dalam dan berlarut larut akan kesedihannya, bahkan (JG) mengatakan bahwa dia sempat berfikir untuk bunuh diri, (JG) juga cenderung mengkritik dirinya secara berlebihan.

“Ya sedih masa 4 tahun latihan gagal, terus rencana pengen ini itu gagal semua, saya ambil tali mau bunuh diri, ga jadi ,takut dan tiba-tiba keinget orang tua” (I4.WI.B80)

*“Ya pastinya ada mba,Kenapa saya gagal yg ke dua kali,
Saya merasa tak berarti ninggalin org tua, 4tahun ga pulang kampung halaman,terus gagal, sya merasa bodoh kali, kenapa saya gagal, merenung terus mba ya allah” (I4.WI.B85)*

Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan teman dekat (JG) yang menyebutkan bahwa (JG) kemungkinan menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam perlombaan

“Setau saya sering sih mba contoh kaya dia pas kalah atau pas latihan dia buat kesalahan pasti dia bilang “Payah kali masa kaya gitu gabisa ya” soalnya dia terlalu tertutup terkait kesedihannya dan juga dirinya sendiri dia ngga mau orang lain tau kesedihannya ataupun kesulitannya” (S4.WI.B30)

Terdapat kesesuaian terkait pernyataan yang disampaikan oleh (JG) bahwa individu yang memiliki welas asih diri (*self compassion*) yang rendah akan cenderung menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan atau kegagalan yang tengah dialami menurut Rahayu (2019).

Masing-masing informan (M), (Y), (K) mampu menerima keadaan yang telah dialami, menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran untuk memperbaiki diri, serta ingin meningkatkan kemampuan pada setiap diri informan dengan cara berlatih bersungguh-sungguh dan berusaha lagi dalam latihan berenang. Hal ini sesuai dengan komponen welas asih diri (*self compassion*) yang dikemukakan oleh (Neff, 2003) adalah sebagai berikut: *self kindness*, yaitu individu mampu mengerti dan juga menerima apa yang ada pada dirinya serta tidak menyakiti dan menghakimi dirinya sendiri. *Self kindness* juga tidak menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah. *Common humanity*, kesadaran individu saat memaknai kegagalan, kesulitan dan juga tantangan yang ada pada dirinya sendiri merupakan suatu bagian dari setiap manusia. *Mindfulness*, individu mampu menghadapi dan menerima suatu kenyataan tanpa menyalahkan keadaan yang telah menimpa dirinya.

Sedangkan pada informan (JG) belum mampu menerima kegagalan yang dialaminya dan belum mampu berdamai, (JG) juga mengkritik dirinya secara keras dan berfikir untuk menyakiti diri sendiri, (JG) juga takut untuk melanjutkan di cabang olahraga renang karna takut akan merasakan kegagalan di

lomba selanjutnya, dan berfikiran untuk mau mencoba di cabang olahraga lain, dan (JG) juga cenderung tertutup akan masalahnya dan memilih untuk menyendiri ketika memiliki banyak permasalahan. Hal ini selaras dengan kebalikan komponen welas asih diri (*self compassion*) *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menjadi *self judgement* yaitu lebih menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kegagalan. Isolation yaitu individu memiliki pemikiran yang lebih sempit terkait kesulitan, tantangan, dan juga kegagalan. *Overidentification* yaitu reaksi berlebih dari individu ketika merasakan kegagalan atau sedang mengalami permasalahan.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa sikap welas asih diri (*self compassion*) yang baik sangat diperlukan bagi atlet renang penyandang disabilitas fisik untuk menyikapi juga menerima kegagalan maupun kesulitan di dunia peratletan, dimana dari ketiga informan atlet renang penyandang disabilitas fisik cenderung melakukan hal yang positif untuk menyikapi kegagalannya dan mau untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik kedepannya, mau bangkit dari kegagalan dan mau untuk mencoba lagi, tidak berlarut-larut dalam menanggapi kegagalan, atlet renang penyandang disabilitas fisik mampu menerima keadaannya dengan baik, memahami dirinya sendiri dan perhatian terhadap diri sendiri ketika memiliki keterbatasan fisik dan menghadapi tantangan dengan tetap mau berusaha, sikap keterbukaan dan juga dukungan keluarga maupun religiusitas menjadi faktor yang mempengaruhi tingginya sikap welas asih diri.

Sedangkan satu informan atlet renang penyandang disabilitas fisik belum mampu berdamai dengan kegagalan yang dialaminya dan memilih untuk menyendiri ketika merasakan kesedihan maupun sedang mengalami permasalahan, banyaknya perasaan yang informan pendam dan tidak mau menceritakan apa yang dia rasakan juga menjadi salah satu faktor informan sering menyalahkan dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan maupun kesedihan yang informan alami. Sikap welas asih diri (*self compassion*) yang baik sangat membantu informan kedepannya, yaitu informan dapat mengelola stress yang dialami ketika menghadapi kesulitan maupun kegagalan, tidak terlalu keras pada diri sendiri, dan informan memiliki motivasi yang baik untuk langkah kedepannya.

Penelitian ini memiliki keunggulan dalam hal topik yang spesifik dan juga relevan, karena dalam penelitian ini mengkaji sikap welas asih diri (*self compassion*) pada atlet renang penyandang disabilitas fisik. Topik ini juga masih jarang diteliti namun sangat penting untuk memahami aspek psikologis para

atlet difabel terutama pada atlet renang. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, terutama dalam hal jumlah variasi partisipan yang terbatas. Subjek penelitian hanya mencakup sejumlah atlet renang dengan disabilitas fisik, sehingga temuan yang diperoleh mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh atlet difabel.

Saran

Hasil penelitian yang telah dilakukan masih sangat jauh dari kata sempurna dan masih terdapat beberapa kekurangan yang dapat dilengkapi di kemudian hari. Dimana dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal subjek dan juga kendala susahnya mengatur waktu dalam pengumpulan data. Dan saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyediakan waktu yang lebih lama agar penelitian yang dilakukan lebih optimal dan data yang didapatkan lebih mendalam dan dapat mengembangkan kajian teori dari penelitian ini tentang welas asih diri (*self compassion*) tidak hanya pada disabilitas fisik saja mungkin bisa membandingkan tingkat welas asih diri (*self compassion*) pada atlet disabilitas visual atau pendengaran, atau untuk melihat perbandingan tingkat welas asih diri (*self compassion*) atlet renang disabilitas dengan atlet renang non disabilitas.

Referensi

- Almisari, Hidayatur Rezeki. (2023). *Hubungan self-compassion dengan flourishing pada mahasiswa*.
- Anggraheni, Rina Dwi, & Rahmandani, Amalia. (2019). *Hubungan antara self-compassion dan citra tubuh pada mahasiswi program s-1 manajemen universitas katolik soegijapranata semarang*. 8, 166–172.
- Aziz, Akbar Nur, Rahmatullah, Azam Syukur, & Khilmiyah, Akif. (2023). *Peran Self-Compassion Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan*. 10(September), 330–350.
- Dinda Putri Hana. (2023). *Hubungan welas asih diri (self compassion) dengan krisis hidup seperempat abad (quater life crisis) pada lulusan baru (fresgraduates)*.
- Faishal Hafizt et al. (2024). Pengaruh self compassion terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis Faishal Hafizt 1 , Encep Sudirjo 2 dan Aam Ali Rahman 3*. *Jurnal SEGAR, XII(Ii)*, 89–98.
- Hasanah, Fany Andina, & Hidayati, Farida. (2016). *Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)*. 5(4), 750–756.
- Khairunnisa. (2020). JAENAL ARIPIIN: atlet disabilitas internasional. *HairunnisaJournal of Photography Arts, and Media, Volume X N*.
- Moningka, Clara, & Putri, Yuzi Wiraayu. (2021). *Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis*. 8(1), 20–24.
- Naqisshi et., All. (n.d.). *Dinamika self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi ikatan mahasiswa muhammadiyah universitas muhammadiyah riau*. 280–291.

- Neff, Kristin. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. (February 2002), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Pratiwi, Alyaa, Abidin, Zainal, & Hanami, Yuliana. (2024). *Self-Compassion pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Down*. 17, 64–73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.337>
- Rijali, Ahmad. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.
- Saleh, Sirajuddin. (n.d.). *Analisis Data Kualitatif*.
- Sari, Putri Nurwulan, Psikologi, Program Studi, Psikologi, Fakultas, & Surakarta, Universitas Muhammadiyah. (2018). *Self compassion pada penyandang tuna daksa*.
- Siska Handika. (2020). *Pengaruh self compassion , social support , dan status tinggal bersama terhadap pengaruh self compassion , social support , dan status tinggal bersama terhadap*.
- Sugianto, Dicky, Suwartono, Christiany, & Sutanto, Sandra Handayani. (2020). *Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia*. 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>