STUDY DESKRIPTIF TENTANG *SELF HEALING* DALAM MENINGKATKAN *POST TRAUMATIC GROWTH* KORBAN KECELAKAAN YANG MENGALAMI DISABILITAS PERMANEN PASCA KECELAKAAN DI PPDK KLATEN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Strata S1

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi

Universitas Widya Dharma Klaten

Disusun oleh:

NUR ROHMANIATI

NIM. 1861100005

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMUKESEHATAN

UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan pada sidang ujian skripsi

Menyetujui:

Pembimbing Pertama	Pembimbing Kedua
Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi	**Dra. Dwi Wahyuni U., S.Psi., M.Phil**
NIK. 690 811 318	NIP. 19670224 199430 2 001

Mengetahui,

PLT Ketua Program Studi Psikologi

Winarno Heru Murjito, S.Psi, M.Psi.

NIK. 690 811 318

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan pada Sidang Ujian Skripsi pada
Hari Rabu tanggal 20 bulan Juli tahun 2022,
dengan susunan Dewan Penguji:

Dewan Penguji Skripsi,

Penguji Pertama,

Winarno Heru Murjito. S.Psi., M.Psi

NIK. 690 811 318

Penguji kedua,

Dra. Dwi Wahyuni U., S. Psi, MA

NIP. 19670224 199430 2 001

Ketua,

Drs. Jajang Susatya, M. Si.

NIP. 19611209 199103 1 001

Sekretaris,

Anna Febrianty, M. Si., M.Psi. Psi

NIK. 690 811 319

Program Strata 1 Psikologi
Fakultas Psikologi & Kesehatan Universitas Widya Dharma
Dekan

Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi.

NIK. 690 811 318

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NUR ROHMANIATI

NIM : 1861100005

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi berjudul: "*SELF HEA*LING DALAM MENINGKATKAN *POST TRAUMATIC GROWTH* KORBAN KECELAKAAN YANG MENGALAMI DISABILITAS PERMANEN PASCA KECELAKAAN DI PPDK KLATEN" adalah benar-benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam tesis ini diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Klaten, 18 Juli 2022

Yang membuat pernyataan

Nur Rohmaniati

MOTTO

"Orang Miskin Bisa Sukses, Orang Cacat Bisa Sukses, Hanya Orang Malas Yang Tidak Bisa Sukses".
(Anonim)

"Healing is about finding a way out of survival mode and towards place of personel place".
(Anonim)

"You can't be healed, If you don't want to be healed. Also, nobody can stop you from healing if you commit yourself to healing".

*(*Anonim)

"Healing is internal. Others can trigger your ability to heal yourself, but the healer is always you".

(Anonim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segenap rasa syukur dan segala kerendahan hati saya ucapkan terima kasih dan saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Almarhum Bapak saya, Alfatehah buat beliau seseorang yang sangat berjasa dalam hidup saya.
2. Ibu saya serta orang yang saya sayangi yang telah memberikan dukungan materi maupun moril serta selalu mendoakan saya.
3. Kepada keluarga besar, sahabat dan teman – teman yang telah memberi dukungan dan semangat.
4. Almamaterku Universitas Widya Dharma Klaten.
5. Para pembaca.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kita panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Self Healing* Dalam Meningkatkan *Post Traumatic Growth* Korban Kecelakaan Yang Mengalami Disabilitas Permanen Pasca Kecelakaan Di PPDK Klaten". Shalawat dan salam kepada Rasulullah Sallallahu Alaihiwasallam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan penuh hormat penulis ingin mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada semua pihak yang telah membantu terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Triyono, M.Pd, Sebagai Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Bapak Drs. H. Purwo Haryono, M.Hum sebagai wakil rektor I Universitas Widya Dharma Klaten yang telah membantu dalam proses perizinan guna mengadakan penelitian.
3. Bapak Winarno Heru Murjito, S.Psi. M.Psi sebagai Dekan sekaligus Plt. Ketua Program Study Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.

4. Bapak Winarno Heru Murjito, S.Psi, M.Psi sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan pengarahan serta masukan hingga terselesainya skripsi ini.
5. Ibu Dra. Dwi Wahyuni U., S.Psi, M.Phil sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi ini hingga selesai dengan baik.
6. Seluruh Dosen pengajar beserta staffnya di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten yang telah membimbing saya selama masa perkuliahan, Saya mengucapkan terima kasih.
7. Kepada Bapak Eko Swasto sebagai Ketua PPDK Klaten, yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan penelitian dan memberikan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
8. Kepada ketiga subjek utama penelitian, yang telah memberikan waktu dan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada orang terkasih beserta kedua orang tua saya, terimakasih atas supportnya baik materiil maupun moril, serta doa, nasehat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada sahabat dan teman – teman yang saling memberikan motivasi dan dukungan.
11. Rekan – rekan mahasiswa Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
12. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, motivasi dan dukungan.

Penulis mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Klaten, 18 Juli 2022

Hormat Saya,

Nur Rohmaniati

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL..... **Error! Bookmark not defined.**

HALAMAN PERSETUJUAN.....iii

HALAMAN PENGESAHAN.....iv

HALAMAN PERNYATAAN v

MOTTO v

HALAMAN PERSEMBAHAN.....vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL.....xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN..... xv

ABSTRACT xv

ABSTRAK xvi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah..... 8

C. Tujuan Penelitian 9

D. Manfaat Penelitian..... 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... …….11

A. Post Traumatic Growth (PTG) 11

B. Self Healing 26

C. Disabilitas 35

D. Klasifikasi Gangguan Berdasarkan PPDGJ III 40
E. Depresi Dan Kecemasan 41
F. Self Healing Pada Koran Kecelakaan 45
BAB III METODE PENELITIAN 48
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 48
B. Subjek Penelitian 50
C. Sumber Data Penelitian 51
D. Teknik Pengumpulan Data 52
E. Validitas Data Dan Reliabilitas Data 68
F. Metode Analisis Data 72
G. Instrumen Penelitian 73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 74
A. Persiapan Penelitian 74
B. Orientasi Kancah Penelitian 76
C. Pengumpulan Data 82
E. Subjek Penelitian 83
F. Hasil Pengumpulan Data Dan Analisis Data 83
BAB V PENUTUP 119
A. Kesimpulan 119
B. Saran 120
LAMPIRAN 124
LAMPIRAN 1 125
TRANSKIP PEDOMAN OBSERVASI 125
LAMPIRAN 2 129
TRANSKIP WAWANCARA SUBJEK 129

LAMPIRAN 3 164

TRANSKIP UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ISI AIKEN'S V 164

LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI SUBJEK 177

LAMPIRAN 5 SURAT IJIN PENELITIAN..... 181

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Identitas Subjek Penelitian 83

Tabel 4.2 Tabel Pengujian Validitas Item Quetioner dengan Menggunakan Rumus Aiken's (Menggunakan Program Microsoft Excel) 107

Tabel 4.3 Tabel *Proses Self Healing* Subjek Penelitian 114

Tabel 4.4 Tabel Aspek *Post Traumatic Growth* Subjek Penelitian 114

Tabel 4.5 Tabel Pedoman Wawancara 116

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 4.1 Grafik Susunan Pengurus PPDK 80

Gambar 4.2 Gambar Struktur Organisasi PPDK 81

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Transkip Observasi Subjek 125

Lampiran 2. Transkip Wawancara Subjek 129

Lampiran 3. Transkip Uji Validitas & Reliabilitas Isi
Dengan Rumus Aiken'v 164

Lampiran 4. Dokumentasi Subjek 177

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian 181

Self Healing in Improving Post Traumatic Growth of Accident Victims Who Have Permanent Disabilities After Accidents at PPDK Klaten

Nur Rohmaniati

(azzahrahma@gmail.com)

Faculty of Psychology and Health

Widya Dharma University Klaten

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify and analyze self-healing in increasing post-traumatic growth of accident victims who experienced permanent disability after an accident at PPDK Klaten.

This type of research uses qualitative research. The technique of determining the research subjects used purposive sampling. Data collection techniques using interviews, observation, and documentation. In this study, the method used to develop the validity or validity of the data used triangulation techniques, namely triangulation of data or sources, triangulation of methods, and triangulation of theoritis. The data analysis technique used in this study used qualitative analysis.

The results of the study concluded that based on the results of the research and discussion as described in the previous chapter, it can be concluded that self-healincan increase the post-traumatic growth of accident victims who experience permanent disability after an accident at PPDK Klaten. This is done through a process or method: forgiveness, gratitude, self-compassion, mindfulness, positive self talk, relaxation, expressive writing.

Keywords: self healing, post traumatic growth, disability.

Self Healing Dalam Meningkatkan *Post Traumatic Growth* Korban Kecelakaan Yang Mengalami Disabilitas Permanen Pasca Kecelakaan Di PPDK Klaten

Nur Rohmaniati

(azzahrahma@gmail.com)

Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Widya Dharma Klaten

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis *self healing* dalam meningkatkan *post traumatic growth* korban kecelakaan yang mengalami disabilitas permanen pasca kecelakaan di PPDK Klaten.

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif. Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling.* Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada penelitian ini cara yang digunakan untuk mengembangkan keabsahan atau validitas data digunakan teknik triangulasi, yaitu triangulasi data atau sumber, triangulasi metode, dan triangulasi teoritis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *self healing* dapat meningkatkan *post traumatic growth* korban kecelakaan yang mengalami disabilitas permanen pasca kecelakaan di PPDK Klaten. Hal ini dilakukan melalui proses atau cara: *forgiveness, gratitude, self compassion, mindfullness, positive self talk,* relaksasi, *ekpressive writing.*

Kata kunci : *self healing*, *post traumatic growth*, disabilitas

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecelakaan merupakan kejadian yang tidak diinginkan, tidak diduga dan mengakibatkan kerugian materi dan berdampak pada kesehatan. Dampak kesehatan dari kecelakaan tersebut meliputi kesehatan fisik dan psikologis. Dampak fisik dari kecelakaan dapat berupa kecacatan tubuh yang dialami oleh korban. Individu yang mengalami hal tersebut biasanya dikenal dengan sebutan difabel. Kecacatan atau difabel yang dialami setelah kecelakaan akan mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan perilaku dan emosi sehari-hari. Perubahan drastis seperti kecelakaan yang mengakibatkan kecacatan, terutama pada fisiknya, memberi tekanan psikologis yang sangat besar bagi individu yang mengalaminya. Disabilitas fisik adalah individu yang memiliki ketidaksempurnaan secara fisik, yang mempengaruhi kemampuan mobilitas individu disebabkan bawaan lahir, kecelakaan, maupun sakit (Desiningrum, 2016).

Beberapa orang telah menjadi penyandang disabilitas sejak lahir, tetapi beberapa diantaranya tidak sehingga perlu dibedakan penyebab-penyebab disabilitas tersebut. Kementerian Sosial Tahun 2005 menyebutkan bahwa, penyebab disabilitas dibedakan menjadi 3 (tiga) yaitu disabilitas akibat kecelakaan (korban peperangan, kerusuhan, kecelakaan kerja/industri, kecelakaan lalu lintas, kecelakaan akibat bencana alam serta kecelakaan

lainnya), disabilitas sejak lahir atau ketika dalam kandungan, termasuk yang mengidap disabilitas akibat penyakit keturunan, dan disabilitas yang disebabkan oleh penyakit (penyakit polio, penyakit kelamin, penyakit TBC, penyakit kusta, diabetes dll). Jadi terdapat perbedaan faktor yang menyebakan seorang individu mengalami disabilitas, dan penyebab tersebut tentu saja tetap menimbulkan dampak bagi kehidupan individu tersebut baik dalam lingkungan keluarga, teman, maupun masyarakat pada umumnya.

Termasuk pasien cacat fisik korban kecelakaan yang merupakan pasien yang mengalami kecacatan pada fisiknya karena kecelakaan, baik itu kecelakaan lalu lintas atau kecelakaan yang lain yang menyebabkan anggota tubuh menjadi cacat, sehingga pasien perlu untuk dirawat dan memerlukan perawatan dari tim medis. Kecacatan adalah kondisi fisik yang membatasi aktifitas atau fungsi seseorang. Pasien yang memiliki kecacatan fisik mecangkup mereka yang memiliki manifestasi fisik, emosional, mental dan prilaku termasuk sejumlah diagnosis seperti cacat psikiatri, cacat ortopedi, kelainan neorologi, dan kondisi patah tulang.

Pasien yang mengalami kecelakaan terkadang dihadapkan pada perasaan ketidakpastian mengenai keadaannya. Apa lagi setelah dia mengetahui keadaan fisiknya yang tidak sesuai dengan harapannya, keadaan seperti ini bisa menyebabkan kecemasan, stres, bahkan depresi, sebab dia sendiri belum siap secara mental menerima keadaannya. Karena pada dasarnya cacat fisik disebabkan kecelakaan merupakan sumber stress yang menyebabkan depresi. Karena cacat juga menyebabkan penderitanya

mengalami hambatan-hambatan dalam bersosialisasi, dalam pekerjaan dan lain-lain.

Pasien seperti ini biasanya merasa dirinya itu tidak percaya diri berbeda dengan orang disekitarnya, yang kondisi fisiknya lebih normal sehingga dirinya menjadi beban untuk orang lain atau belum bisa menerima keadaan dirinya secara utuh, setelah dirinya mengalami cacat fisik akibat kecelakaan sehingga mereka merasa terpojokkan yang kemudian menjadikan mereka stress, cemas, depresi, dan bahkan bisa terganggu kondisi kejiwaannya. Gangguan kesehatan fisik lebih mudah terdeteksi semantara gangguan kesehatan jiwa relative tidak mudah terdeteksi. Gangguan kesehatan jiwa ini dimulai dari yang ringan sampai yang berat. Karena itu ada yang disebut gangguan kejiwaan ada yang disebut penyakit jiwa.

Dari beberapa kasus pasien, yang mengalami cacat fisik akibat kecelakaan belum tentu bisa menerima keadaan dirinya dengan baik. Penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya, akan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, potensi yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasannya.

Kegagalan dalam penerimaan diri pada pasien cacat fisik korban kecelakaan membuat dirinya merasa rendah diri, merasa tidak berharga karena merasa tidak bisa mengembangkan potensi dan kemampuannya. Kegagalan dalam penerimaan diri juga memunculkan rasa malu, sensitif dan tidak terhindarkan juga hinaan, celaan sering diterima dari lingkungan sekitarnya

yang akan menyebabkan pasien yang mengalami hal tersebut akan menarik diri dari pergaulannya. Fenomena seperti ini banyak ditemukan di kehidupan sehari–hari dimasyarakat tetapi kurang mendapat perhatian dari masyarakat.

Penerimaan diri sebagai titik tolak untuk kesehatan manusia, mempunyai peran yang vital terhadap kesehatan. badan manusia. dalam banyak penelitian, seseorang yang mengalami rasa sedih yang mendalam bisa berujung pada melemahnya sistem imun dalam tubuh sehingga membuat orang tersebut mengalami penyakit, begitu pula dengan perasaan cemas, iri hati, sedih, rasa rendah diri, dan hilanya kepercayaan diri dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang pasien. Kalau dulu orang mengatakan bahwa mental yang sehat terletak dalam badan yang sehat, maka sekarang terbukti pula sebaliknya, yaitu kesehatan mental menentukan kesehatan badan.

Kecelakaan yang telah mengakibatkan disabilitas permanen telah banyak menimbulkan stres, dan taruma bagi para korban. Berdasarkan hasil penelitian Tazkiyah (2019) dengan judul "Resiliensi dan *Post Traumatic Growth* (PTG)" dijelaskan bahwa korban kecelakaan yang dialami menyebabkan stres yang dirasa cukup mengganggu kesehariannya selama lebih dari satu bulan setelah kejadian. Gangguan stres pascatrauma yang dialami oleh korban kecelakaan biasa disebut dengan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

PTSD yaitu suatu kejadian atau beberapa kejadian yang trauma yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian atau ancaman kematian, cidera serius, ancaman terhadap integritas fisik atas diri

seseorang. PTSD merupakan gangguan kecemasan yang membuat penderitanya teringat pada kejadian traumatis. Peristiwa traumatis yang dapat memicu PTSD antara lain : Perang, Kecelakaan, Bencana alam, dan pelecehan seksual.

Hasil penelitian Tazkiyah (2019) menyimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki kemampuan resiliensi dan *post traumatic growth* setelah mengalami kecelakaan lalu lintas karena: (1) besarnya dukungan yang diterima dari *significant other* mampu mengubah persepsi negatif menjadi pikiran positif (2) memiliki kepercayaan dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, serta bangga dengan apa yang dimiliki dan capai saat ini, (3) memiliki kemampuan dalam membangun relasi dengan orang lain yang baik, dan (4) kepercayaan pada Tuhan membuat ketiga subjek dapat menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah atau tekanan yang ada .

Berdasarkan wawancara singkat dengan Eko Swasko selaku ketua PPDK Klaten, yang dilakukan jauh hari sebelum diadakan penelitian sekitar 3 bulan sebelum peneliti melakukan penelitian. Mengenai anggota PPDK Klaten yang merupakan korban kecelakaan yang mengalami disabilitas permanen pasca kecelakaan di PPDK Klaten. Eko Swastiko mengatakan bahwa,

> "*Individu yang mengalami difabel permanen pasca kecelakaan cenderung menjadi pribadi yang tertutup diakibatkan stres dan trauma pasca kecelakaan. Dalam hal ini, individu biasanya mengalami ketidakstabilan emosi sehingga individu mulai untuk mengalihkan atau menyalahkan dirinya sendiri bahkan orang lain setelah apa yang terjadi.*

Individu menjadi mudah marah, sensitif, menarik diri dari lingkungan sosial, cenderung menghindar dalam menghadapi permasalahan, bahkan memiliki pikiran dan melakukan percobaan bunuh diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa korban kecelakaan difabel permanen mengalami gejala depresi dan memiliki reaksi emosi yang negatif."

Kecacatan atau disabilitas yang dialami individu dapat dikarenakan sejak lahir, dan kejadian setelah kelahiran. Disabilitas yang dimiliki karena penyakit ataupun kecelakaan dapat menyebabkan reaksi psikologis yang berbeda-beda terhadap kondisinya.

Somantri (2006) mengatakan bahwa seorang penyandang disabilitas fisik yang baru saja mengalami kecacatan, atau dikarenakan oleh kecelakaan akan lebih banyak mengalami gangguan emosi yang sering ditunjukkan dengan perilaku menolak, dimana hal itu sangat mempengaruhi motivasinya berprestasi (Ramadhani, Machmuroch & Karyanta, 2014).

Beberapa kejadian traumatis yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian, cedera serius, ancaman terhadap integritas fisik atas diri seseorang. Individu yang melakukan perjuangan dalam menghadapi kejadian traumatik tidak hanya memberikan efek negatif pada kondisi psikologisnya tetapi juga dapat memberikan kebermaknaan pada dirinya. Hal yang dialami korban kecelakaan tersebut yang mengalami disabilitas permanen merupakan *Post Traumatic Growth.*

Post Traumatic Growth merupakan sebuah perubahan atau transformasi positif yang dialami oleh seseorang setelah berjuang menghadapi trauma. Salah

satu upaya yang juga dilakukan oleh penderita disabilitas permanen di PPDK Klaten. Untuk meningkatkan *Post Traumatic Growth* pasca kecelakaan adalah melalui *Self Healing.*

Menurut Tedeschi dan Calhoun (dalam Rahayu, 2016) *post traumatic growth* merupakan kondisi perkembangan kearah positif yang dialami oleh individu pasca mengalami kondisi yang baru dalam hidupnya.

Salah satu upaya untuk meningkatkan *post traumatic growth* adalah *self healing*. Menurut Ishaq (dalam Budiman, dan Ardianty, 2018), bahwa 67% pasien yang mengalami kecemasan berhasil mereduksi tingkat kecemasan dengan menggunakan *self healing*. *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma), didorong dan diarahkan oleh pasien, sering hanya dipandu oleh insting.

Sui (dalam Budiman, dan Ardianty, 2018) mengatakan bahwa *self healing* juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Penelitian Hawkes (dalam Ameling dan Anderson, 2009) menegaskan bahwa hal ini dapat dicapai melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, meditasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, kemampuan *self healing* yang dimiliki oleh penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan merupakan hal yang menarik untuk dikaji. Hal ini, tentu berbeda secara psikologis dalam menerima kondisi maupun perilaku lingkungannya. Terdapat nilai bersyukur dan menerima akan keadaan yang datang dari dalam diri, dapat memperkuat serta

mempercepat *Post Traumatic Growth*. Oleh karena itu, skripsi ini akan membahas bagaimana pola serta proses korban menemukan nilai tersebut dari dalam dirinya.

Peneliti ingin mengkaji bagaimana faktor dan aspek dari *self healing* yang dimiliki oleh penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan sehingga mereka dapat mengatasi masalah-masalah yang dialaminya, terutama masalah dalam bidang psikologi.

Oleh karena itu, jika semua penyandang disabilitas fisik pasca kecelakan memiliki kemampuan *self healing*, maka tidak ada lagi kasus bunuh diri atau percobaan bunuh diri yang disebabkan putus asa dan depresi, sehingga para penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan tetap mampu berupaya berprestasi dan bersaing dengan orang lain dengan kemampuan yang dimilikinya.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, Adapun permasalahan yang akan dibahas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Proses timbulnya *Self Healing pada korban kecelakaan yang mengalami disabilitas permanen pasca kecelakaan di PPDK Klaten?*
2. Bagaimanakah *Self Healing* dapat meningkatkan *Post Traumatic Growth* korban kecelakaan yang mengalami disabilitas permanen pasca kecelakaan di PPDK Klaten ?
3. Bagaimana perkembangan individu setelah mengalami *Post Traumatic Growth ?*

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih mendalam *Self Healing* dalam meningkatkan *Post Traumatic Growth* korban kecelakaan yang mengalami disabilitas permanen pasca kecelakaan di PPDK Klaten.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada mahasiswa dan masyarakat pada umumnya baik teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritik

   Adapun manfaat teoritik dari penelitian ini sebagai pengembangan keilmuan, khususnya ilmu psikologi. Menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi tentang penerapan *self healing* dalam meningkatkan *post traumatic growth.*

2. Manfaat Praktis

   Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini antara lain :

   a. Bagi Instansi, Memberikan pengetahuan tentang bagaimana kemampuan *self healing* para penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan.

   b. Bagi Informan, Memberi dorongan bagi para penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan untuk tetap berusaha dan meraih prestasi sebanyak-banyaknya. Sebagai bahan masukan bagi korban

kecelakaan yang mengalami disabilitas permanen untuk meningkatkan kesembuhan mandiri (*self healing).*

c. Bagi Peneliti Lain, Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji *selft healing* untuk meningkatkan *post traumatic growth* pada kasus yang berbeda. Serta pertimbangan bagi pembaca untuk lebih memahami pentingnya kemampuan *self healing* pada penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Study Deskriptif *Self Healing* Dalam Meningkatkan *Post Traumatic Growth* Korban Kecelakaan Yang Mengalami Disabilitas Permanen Pasca Kecelakaan Di PPDK Klaten. Maka penulis menyimpulkan bahwa :

1. Tidak semua individu melakukan proses *self healing* yang sama.

   Subjek I mengalami proses *self healing* dengan cara : *Forgiveness, Gratitude , Self Compassion, Mindfullness, Positive Self Talk,* Relaksasi, *Expressive Writing.*

   Subjek II mengalami proses self healing dengan cara : *Forgiveness, Gratitude , Self Compassion, Mindfullness, Positive Self Talk,* Relaksasi,

   Subjek III mengalami proses self healing dengan cara : *Forgiveness, Gratitude , Self Compassion, Positive Self Talk*, *Expressive Writing.*

   Lama nya proses *self healing* setiap individu berbeda, tergantung dari jenis disabilitas yang dimiliki serta ketangguhan seseorang dalam menghadapi peristiwa traumatik yang dialaminya.

2. *Self healing* mampu meningkatkan *post traumatic growth* dalam diri seseorang. Sehingga Individu menjadi pribadi yang tumbuh lebih baik pasca kejadian traumatik yang dialami.

B. Saran

Berkaitan dengan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi PPDK
   a. Bagi Pengurus PPDK agar lebih aktif.
   b. Manajemen atau pengelola PPDK Klaten untuk senantiasa memberikan dan mengembangkan metode *self healing* bagi para disabilitas, sehingga yang bersangkutan dapat memiliki semangat untuk tetap menjalani hidup dalam kondisi apapun.
   c. PPDK agar senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan melakukan pendampingan bagi para disabilitas.
2. Bagi Dinas Terkait
   a. Bagi Dinas Sosial dan Dinas Kesehatan agar senantiasa memberikan dukungan berupa sosialisasi dan fasilitasi pelatihan tentang *self healing* maupun pelatihan tentang pengembangan kapasitas SDM disabilitas.
   b. Bagi Dinas Pendidikan agar senantiasa mengedukasi penyandang disabilitas tentang pentingnya pendidikan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan penyandang disabilitas.
   c. Bagi Dinas Koperasi & UMKM agar senantiasa membina penyandang disabilitas agar memiliki keterampilan ekonomi kreatif dalam rangka pengembangan UMKM masyarakat disabilitas.

3. Bagi Psikolog

Bagi psokolog diharapkan mampu menjadi mentor bagi penyandang disabilitas dalam hal pelatihan *self healing*.

4. Bagi Penyandang Disabilitas

a) Bagi para penyandang disabilitas diharapkan mampu melakukan *self healing*.

b) Bagi para penyandang disabilitas diharapkan setelah mengetahui tentang *self healing*, bisa mengedukasi para penyandang disabilitas lain.

5. Bagi Peneliti Lain

a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kerangka pemikiran pada penelitian yang akan datang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dan diupayakan sesuai prosedur, Peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu. Dikarenakan objek penelitian hanya meninjau dan difokuskan di PPDK saja, Peneliti menyadari adanya keterbatasan kemampuan. Namun peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Budiman, dan Septi Ardianty. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi, PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 4, Nomor 1, 2018: 141-148

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif.* PT. Remaja Rosdakarya, Bandung 2007.

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif.* PT. Remaja Rosdakarya, Bandung 2013.

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif.* PT. Remaja Rosdakarya, Bandung 2014.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. CV : Alfabeta, Bandung 2008.

Ghani, A.H. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta: Kanisius

Hambali, A. Meiza, A. & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (*gratitude*) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*(1), 94-101.

Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight, 18*(2), 109-118.

Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, I.G.A.P W. (2017). Efektif *self talk* positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana, 4*(2), 367-378.

Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi *mindfulness* singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan, 8*(1), 66-74.

Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas pelatihan *self talk* untuk meningkatkan harga diri remaja korban *bullying*: Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu. *Inspriratif Pendidikan, 7*(1), 11-22

Puji, P.P., dan Hendriwinaya, V.W. (2015). Terapi Transpersonal, *Buletin Psikologi*, Volume 23, No. 2, Desember 2015: 92 – 102

Rahayu, D. (2016). Post Traumatic Growth Korban Kekerasan pada Anak dan Remaja (Studi di Kota Samarinda). *Journal of Psychology & Humanity*.

Rahmasari, Diana. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, Surabaya: Unesa University Press.

Salisah (2019). Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-Healing, Conference Procidings, 2019:1115-1134.*

Sari, A. D. K. & Subandi. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada *primary cargiver* penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 1*(3), 173-192.

Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(1), 43-59.

Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung : Alfabeta.

Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016) Keefektifan teknik relaksasi untuk men urunkan stress akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora, 4*(2), 115-120.

Tazkiyah, Arina Yahdini. (2019). Resiliensi dan *Post Traumatic Growth* (PTG), *Psikoborneo, Vol 7, No 3, 2019: 383-393*

Yulanda, N.A. dan Herman (2020). Pengaruh *Coaching: Self Healing* Terhadap Tingkat Stres Dan Kadar Kortisol Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Dengan Hemodialisis, *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada,* Juli 2020: 218-225.