

**STRATEGI PENYESUAIAN DIRI RELAWAN PUSAT LAYANAN  
DIFABEL UIN SUNAN KALIJAGA DALAM MELAKUKAN  
PENDAMPINGAN MAHASISWA DIFABEL**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Oleh:**

**Lusi Widayani**

**NIM 20102050041**

**Pembimbing:**

**Dr. Asep Jahidin, S. Ag., M. Si**

**NIP. 197508302006042001**

**JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1792/Un.02/DD/PP.00.9/10/2024

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI PENYESUAIAN DIRI RELAWAN PUSAT LAYANAN DIFABEL UIN  
SUNAN KALIJAGA DALAM MELAKUKAN PENDAMPINGAN MAHASISWA  
DIFABEL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LUSI WIDAYANI  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050041  
Telah diujikan pada : Jumat, 30 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6721896fd2ba3

Ketua Sidang

Dr. Asep Jahidin, S.Ag., M.Si  
SIGNED



Valid ID: 6721a135a3d5b

Penguji I

Andayani, SIP, MSW  
SIGNED



Valid ID: 671f81f9d7b79

Penguji II

Khotibul Umam, M.Si.  
SIGNED



Valid ID: 6721ad2062544

Yogyakarta, 30 Agustus 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adiaucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

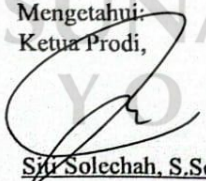
Nama : Lusi Widayani  
NIM : 20102050041  
Judul Skripsi : Strategi Penyesuaian Diri Relawan Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga dalam Melakukan Pendampingan Mahasiswa Difabel

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

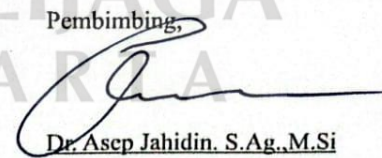
Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Agustus 2024

Mengetahui:  
Ketua Prodi,

  
Siti Solechah, S.Sos.I., M.Si.  
NIP.19830519 20912 2 002

Pembimbing,

  
Dr. Asep Jahidin, S.Ag., M.Si.  
NIP. 19750830200060442001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusi Widayani  
NIM : 20102050041  
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Strategi Penyesuaian Diri Relawan Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga dalam Melakukan Pendampingan Mahasiswa Difabel** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 21 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Lusi Widayani  
NIM. 20102050041

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Lusi Widayani
Tempat dan Tanggal Lahir	: Boyolali, 19 Februari 2001
NIM	: 20102050041
Program Studi	: Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Alamat	: Karang Asem RT 07/RW 02, Keposong, Tamansari, Boyolali
No. HP	: 085743816120

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 21 Agustus 2014



Lusi Widayani

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK BAPAK DAN IBU  
TERCINTA TERIMA KASIH ATAS DOA, DUKUNGAN DAN  
PENGORBANANNYA SELAMA INI  
KELUARGA, SAUDARA DAN TEMAN-TEMAN YANG SELALU  
MEMBERIKAN BANTUAN, DUKUNGAN DAN MOTIVASI UNTUK  
MENYELESAIKAN SKRIPSI  
ALMAMATER PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## MOTTO

*“Just trust the process and embrace yourself as you grow”*

“Boleh takut tapi jangan lupa latihan untuk berani”

(Pinot)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur senantiasa kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, nikmat serta hidayah-Nya pada peneliti, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Penyesuaian Diri Relawan Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga dalam Melakukan Pendampingan Mahasiswa Difabel”. Tidak lupa sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita yakni Rasulullah Muhammad SAW karena dengan perjuangannya telah menghantarkan kita menjadi umat pilihan dan telah menunjukkan pada kita jalan yang lurus demi menuju RidhoNya

Dalam proses penyusunan skripsi tak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan izinkan peneliti untuk menghaturkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Siti Solechah, S.Sos I, M.Si. selaku ketua program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr Asep Jahidin, S.Ag., M.Si. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi saya yang telah meluangkan waktu memberikan



bimbingan, arahan serta saran selama peneliti menempuh pendidikan dan proses penulisan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen pengajar Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, tenaga dan bimbingannya selama peneliti menempuh studi yang tak ternilai harganya.
6. Staff Tata Usaha Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dalam hal urusan administrasi selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
7. Kepala dan staff Pusat Layanan Difabel (PLD) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
8. Relawan mahasiswa Pusat Layanan Difabel (PLD) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk peneliti sehingga peneliti dapat melakukan wawancara untuk pengambilan data.
9. Bapak, Ibu, Kakak dan Keluarga tercinta, terima kasih atas pengorbanannya selama ini. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan material maupun spiritual, dan hal-hal baik yang selalu diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di tahap yang sekarang.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan dan teman bertukar pikiran sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

11. Sahabat dan teman-teman penulis yang telah memberikan semangat dan energi positif.
12. Serta semua pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu namun berjasa dan memiliki arti penting dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan penuh kesadaran peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari penulisan maupun penyajian, maka dari itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Yogyakarta, 21 Agustus 2024

Penulis

Lusi Widayani

NIM. 20102050041

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi penyesuaian diri yang dilakukan oleh relawan Pusat Layanan Difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga dalam melakukan pendampingan terhadap mahasiswa difabel serta faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Relawan memiliki peran yang sangat krusial dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa difabel melalui pendampingan yang mereka lakukan. Akan tetapi, adanya peran ganda sebagai mahasiswa dan relawan memunculkan berbagai tantangan atau hambatan sehingga memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik dan penerapan strategi coping yang tepat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara untuk mengumpulkan data dari para relawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam melakukan pendampingan perkuliahan relawan menemui berbagai tantangan atau hambatan yakni adanya emosi pribadi, kondisi lingkungan yang tidak sesuai ekspektasi, hambatan komunikasi dan kewalahan. Meskipun demikian, relawan mampu menyesuaikan diri dengan memenuhi aspek kematangan secara emosional, intelektual, sosial dan tanggung jawab. Serta dapat menerapkan strategi coping berfokus pada masalah dan emosi untuk merespon situasi tantangan dalam mencapai aspek kematangan. Selain itu, faktor motif, kondisi lingkungan, konsep diri yang positif dan nilai agama berpengaruh positif dalam membantu relawan menyesuaikan diri sedangkan konsep diri negatif dan kondisi fisik yang kurang sehat berpengaruh negatif bagi relawan menyesuaikan diri.

Kata Kunci: penyesuaian diri, strategi coping, relawan, mahasiswa difabel, pendampingan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

*This study aims to describe the self-adjustment strategies carried out by PLD UIN Sunan Kalijaga volunteers in providing assistance to students with disabilities and the factors that influence self-adjustment. Volunteers have a very crucial role in supporting the academic success of students with disabilities through the assistance they provide. However, the existence of dual roles as students and volunteers raises various challenges or obstacles that require good self-adjustment skills and the application of appropriate coping strategies. This study uses a qualitative approach with interview method to collect data from volunteers. The results showed that in providing lecture assistance, volunteers encountered various challenges or obstacles, namely personal emotions, environmental conditions that did not match expectations, communication barriers and being overwhelmed. Nevertheless, volunteers are able to adjust by fulfilling the aspects of emotional, intellectual, social and responsible maturity. And can apply problem-focused coping strategies and emotions to respond to challenging situations in achieving aspects of maturity. In addition, motive factors, environmental conditions, positive self-concept and religious values have a positive effect in helping volunteers adjust while negative self-concept and unhealthy physical conditions have a negative effect on volunteers adjusting.*

*Keywords: self-adjustment, coping strategies, volunteers, students with disabilities, mentoring*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Kerangka Teori.....	12
F. Metodologi penelitian .....	31
G. Sistematika pembahasan .....	37
<b>BAB II GAMBARAN UMUM PUSAT LAYANAN DIFABEL (PLD) UIN SUNAN KALIJAGA.....</b>	<b>39</b>
A. Sejarah berdirinya Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga .....	39
B. Visi, Misi dan Tujuan PLD.....	42
C. Kondisi Geografis PLD.....	43
D. Struktur Kepengurusan.....	43
E. Program Kerja PLD.....	44
F. Layanan PLD .....	46
H. Data Mahasiswa Difabel .....	50
G. Tahapan Karir Relawan .....	50
I. Divisi Organisasi Relawan PLD .....	52
J. Peran Dan Tugas Relawan PLD .....	53

K. Profil Relawan.....	54
<b>BAB III STRATEGI PENYESUAIAN DIRI RELAWAN PENDAMPING MAHASISWA DIFABEL .....</b>	<b>57</b>
A. Dinamika Penyesuaian Diri Relawan Pendamping Mahasiswa Difabel....	57
B. Hambatan Penyesuaian diri relawan .....	75
C. Strategi Koping untuk Mengatasi Hambatan Penyesuaian Diri.....	77
D. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri Relawan .....	79
E. Proses Penyesuaian Diri Relawan .....	89
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan .....	92
B. Saran.....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>97</b>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Mahasiswa Difabel .....	50
--------------------------------------	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Proses Penyesuaian Diri.....	91
Gambar 2 Wawancara Relawan .....	97
Gambar 3 Gedung Pusat Layanan Difabel.....	97



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keberadaan relawan sangat dibutuhkan untuk mewujudkan terlaksananya program-program yang dimiliki oleh organisasi nirlaba. Sebagai contoh organisasi nirlaba yang fokus pelayanannya untuk pendampingan penyandang disabilitas. Berdasarkan data pada tahun 2020 jumlah penyandang disabilitas di Indonesia mencapai angka 22,5 juta jiwa atau sekitar lima persen dari jumlah seluruh penduduk yang ada di Indonesia.<sup>1</sup> Namun, disatu sisi tingkat pendidikan penyandang disabilitas masih cukup rendah hanya sekitar 2,87 persen saja yang menyelesaikan hingga jenjang pendidikan tinggi.<sup>2</sup> Oleh karena itu, keberadaan relawan pendamping memiliki peranan penting untuk membantu penyandang disabilitas menempuh pendidikan yang lebih tinggi

Pusat Layanan Difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga merupakan salah satu organisasi nirlaba yang fokus pelayanannya untuk memfasilitasi mahasiswa penyandang disabilitas untuk mengakses pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Lembaga ini memiliki tujuan untuk mengurangi hambatan

---

<sup>1</sup> Biro Humas Kemensos RI, “Kemensos Dorong Aksesibilitas Informasi Ramah Penyandang Disabilitas”, <https://kemensos.go.id/kemensos-dorong-aksesibilitas-informasi-ramah-penyandangdisabilitas>, diakses pada tanggal 19 Maret 2024.

<sup>2</sup> Jayanti Retno Mandasari, “Penyandang Disabilitas Dinilai Minim Akses Pendidikan Formal”, <https://www.rri.co.id/nasional/521747/penyandang-disabilitas-indonesia-dinilai-minim-aksespendidikan-formal>, diakses pada 19 Maret 2024.

sosial dan akademis yang dihadapi oleh mahasiswa penyandang disabilitas agar mereka memiliki akses yang sama terhadap kesempatan dan tingkat partisipasi yang sama dengan mahasiswa yang lain dalam hal mengakses pendidikan. Mahasiswa difabel seringkali mendapatkan tantangan ketika mengakses Pendidikan, seperti kesulitan mobilitas karena lingkungan kampus yang kurang inklusif, hambatan komunikasi maupun dalam mengakses sumber belajar. Oleh karena itu, keberadaan relawan sangat dibutuhkan oleh mahasiswa difabel untuk membantu mereka menjalankan proses perkuliahan.

Relawan memainkan peran yang sangat krusial dalam kesuksesan akademik mahasiswa difabel, karena pendampingan yang relawan lakukan dapat mempermudah adaptasi mahasiswa difabel dengan lingkungan dan situasi akademik di kampus. Relawan selain membantu dalam aspek praktis seperti membantu mobilitas mahasiswa difabel dan menjadi pencatat materi di kelas, tetapi juga mereka harus memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang harmonis antara relawan dengan mahasiswa difabel. Oleh karena itu, peran relawan yang sangat krusial dalam kesuksesan akademik mahasiswa difabel harus ditunjang dengan keterampilan yang dibutuhkan dalam pendampingan.

Relawan sebenarnya merupakan cikal bakal dari disiplin pekerjaan sosial.<sup>3</sup> Oleh karena itu, dalam praktik pendampingan mahasiswa difabel

---

<sup>3</sup> Uria Regina Irene, "Peran Relawan Dalam Memberikan Pendampingan Kepada Anak Penderita Kanker Dan Keluarganya," *Indonesian Journal of Cancer*, vol. 2:1 (2008), hlm.36.

relawan mahasiswa harus memiliki keterampilan pendampingan untuk menunjang keberhasilan pendampingan. Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia terdapat 3 aspek yang harus dimiliki oleh pendamping, pertama pengetahuan (*knowledge*) yakni pendamping memiliki pengetahuan dasar tentang praktik pekerjaan sosial, kedua keterampilan (*skill*) yakni pendamping dapat memberikan tindakan yang didasarkan pada rasionalitas dan sesuai dengan kebutuhan penyandang disabilitas dan yang ketiga sikap dan nilai (*attitude and value*) yaitu motivasi dari dalam diri pendamping untuk peduli terhadap sesama.<sup>4</sup> Berdasarkan hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan relawan mahasiswa pendamping mahasiswa difabel berasal dari program studi yang tidak relevan dengan bidang pekerjaan sosial. Oleh karena itu, diperlukan sebuah usaha untuk menyelaraskan antara kemampuan yang dimiliki dengan tugas pendampingan yang mereka jalani.

Mahasiswa yang memutuskan menjadi seorang relawan selain mendapatkan dampak positif, seperti meningkatkan produktivitas, menambah pengalaman dan relasi. Namun di satu sisi, mereka juga memungkinkan untuk merasakan dampak negatif seperti kewalahan atau stress karena adanya peran dan tuntutan lain yang harus mereka jalankan. Tantangan tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi relawan,

---

<sup>4</sup> Hartono Doddy Tan, "Pengkajian Kompetensi Tenaga Pendamping Bagi Penyandang Disabilitas", <https://adoc.pub/pengkajian-kompetensi-tenaga-pendamping-bagi-penyandang-disa.html>, diakses pada 20 Maret 2024.

terutama jika mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada dan menerapkan strategi koping yang tepat.

Menjadi seorang relawan pendamping difabel bukan tanpa tantangan apalagi jika belum memiliki pengalaman sebelumnya. Karena dalam praktek pendampingan relawan akan dihadapkan dengan mahasiswa difabel yang memiliki karakter dan program studi yang berbeda dengan relawan. Oleh karena itu, seorang relawan pendamping mahasiswa difabel harus memiliki kemampuan untuk memahami situasi yang beraneka ragam. Hal tersebut didukung oleh nuraeni yang menyatakan salah satu kriteria utama seorang pendamping adalah memiliki kemampuan untuk memahami keanekaragaman dengan baik dan benar.<sup>5</sup>

Lebih lanjut, berdasarkan wawancara yang sudah peneliti lakukan mayoritas relawan PLD melakukan pendampingan untuk mahasiswa difabel tuli yang mana pada saat itu keterampilan bahasa isyarat mereka masih kurang. Adanya tantangan dalam hal komunikasi dapat menghambat keberhasilan pendampingan. Hal tersebut, dirasakan oleh para relawan ketika melakukan pendampingan, mereka terkadang sulit untuk menyampaikan inti dari materi perkuliahan.<sup>6</sup> Oleh karena itu, seorang relawan harus dapat menyesuaikan keterampilan yang dimiliki agar selaras dengan tuntutan dari tugas pendampingan. Hal tersebut, didukung oleh

---

<sup>5</sup> Nur'aeni, "Model Program Pembelajaran Individual Untuk Peserta Didik dengan Kesulitan Belajar Melalui Pelatihan Terapi Gerak Bagi Shadow Teacher di SD Inklusi", *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, vol. 4:1 (2018), hlm, 322.

<sup>6</sup> Hasil Wawancara relawan FR dan ZD, 11 Juli 2024.



pendapat Richard dan M. Steers yang menyatakan bahwa untuk mengukur efektivitas kinerja salah satunya dapat dilihat dari kemampuan menyesuaikan diri ketika menghadapi tugas-tugas yang dibebankannya.<sup>7</sup> Dengan demikian, penting bagi seorang relawan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai seorang mahasiswa aktif dan relawan pendamping difabel beserta dengan kegiatan lain yang mereka ikuti diharapkan dapat menciptakan keharmonisan antara dirinya sendiri dengan tuntutan lingkungan. Dalam proses mencapai keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungan, seorang relawan tentunya menemui berbagai tantangan sebagaimana yang sudah dipaparkan pada paragraf sebelumnya sehingga diperlukan strategi koping untuk mengelola situasi baru dan tantangan yang ada.

Sejauh ini, penelitian yang berfokus pada penyesuaian diri relawan dalam mendampingi mahasiswa difabel masih sangat terbatas kebanyakan berfokus pada penyesuaian diri difabel dan juga model pendampingan. Selain itu, peneliti tertarik melakukan penelitian di Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta karena masih sedikit perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki pelayanan sosial untuk mahasiswa difabel yang fasilitas komprehensif. Dengan demikian, berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan peneliti tertarik untuk mengurai tentang strategi penyesuaian diri yang dilakukan oleh relawan dalam melakukan pendampingan

---

<sup>7</sup> Richard, M Steers, Efektivitas Organisasi, (Jakarta:Erlangga, 1985), hlm.46.

mahasiswa difabel serta faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri relawan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti paparkan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi penyesuaian diri relawan Pusat Layanan Difabel dalam melakukan pendampingan terhadap mahasiswa difabel?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi relawan Pusat Layanan Difabel dalam proses menyesuaikan diri sebagai relawan?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti paparkan , maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi penyesuaian diri yang dilakukan relawan Pusat Layanan Difabel dalam melakukan pendampingan terhadap mahasiswa difabel.

### **2. Manfaat**

#### **a. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan baru dan sumbangan gagasan dalam perkembangan ilmu kesejahteraan sosial khususnya pada pelayanan sosial untuk difabel.

#### **b. Manfaat praktis**

- 1) Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memenuhi syarat dalam mencapai gelar sarjana (S1) dan

membantu penulis untuk melatih dan meningkatkan keterampilan di bidang penelitian akademik.

- 2) Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pertimbangan dalam rekomendasi kebijakan dan evaluasi kebijakan bagi Pusat Layanan Difabel dalam memberikan pelayanan dan program-program untuk mahasiswa difabel.

#### **D. Kajian Pustaka**

Dalam penelitian ini penulis membaca beberapa literature dari penelitian terdahulu untuk memberikan gambaran dalam melakukan penelitian nantinya.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Anita Agustina dan Komang Rahayu Indrawati yang melakukan penelitian tentang “Penyesuaian Diri Orang Tua dalam Mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Belajar dari Rumah”. Hasil penelitian tersebut mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan oleh orang tua meliputi aspek coping, *self knowledge* dan komunikasi. Orang tua dari anak ADHD yang menggunakan *emotional focused coping* menunjukkan gambaran penyesuaian diri yang kurang efektif dengan ditandai munculnya perilaku membentak, menangis, memukul, dan memilin telinga ABK sedangkan orang tua anak dengan *aspergers disorder* dapat mengendalikan diri dan menggunakan strategi koping yang efektif. Memiliki pemahaman tentang *self knowledge* yang baik tentang diri sendiri dan ABK membuat orang tua dari anak *Asperger's Disorder* dapat melakukan penyesuaian diri

dengan baik. Dari aspek komunikasi interpersonal dijelaskan bahwa kedua orang tua dapat menjalin hubungan baik dari berbagai pihak. Selain itu, terdapat aspek-aspek lain yang mempengaruhi orang tua dari anak ABK seperti, kondisi fisik orang tua, dukungan sosial, dan pengalaman masa lalu. Penelitian ini memiliki kesamaan objek penelitian yaitu penyesuaian diri dalam pendampingan tetapi terdapat perbedaan pada subjek penelitian.<sup>8</sup>

Kedua, Penelitian Ida Ayu Devi Putri dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani yang berjudul “Penyesuaian Diri Orangtua dengan Anak yang Mengalami Gangguan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)”, menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian yang didapatkan adalah Orang tua dari anak yang memiliki gangguan ADHD dapat melakukan penyesuaian diri dengan melewati berbagai proses yang ada. Adapun proses tersebut meliputi penyesuaian diri pribadi seperti menerima segala kondisi anaknya, tidak menarik diri dari lingkungan serta mengabaikan perkataan orang lain tentang kondisi anaknya. Tema penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. perbedaanya terletak pada subjek penelitian yang dipilih.<sup>9</sup>

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Reyvences Asgrenil Lusi yang berjudul “Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja”

---

<sup>8</sup> Anita Agustina dan Komang Rahayu Indrawati, “Penyesuaian Diri Orang Tua dalam Mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Belajar dari Rumah selama Pandemi Covid-19”, *Jurnal Psikologi Undayana*, vol. 10:1 (2023), hlm. 363-373.

<sup>9</sup> Ida Ayu Devi Putri dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani, “Penyesuaian diri orangtua dengan anak yang mengalami gangguan ADHD(*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)”, *Jurnal Psikologi Undayana*, vol. 2 (2020), hlm. 20-27.

dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil yang didapat dari penelitian tersebut adalah mahasiswa mampu menyesuaikan diri sebagai mahasiswa dan juga karyawan, baik dilakukan secara emosional dan kognitif. Penyesuaian diri secara emosional ditunjukkan dengan reaksi emosi yang tidak berlebihan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan serta ketika mengalami kegagalan tetapi terkadang ketika menghadapi kegagalan dan tuntutan informan menunjukkan mekanisme defensif dengan menyalahkan orang lain dan marah terhadap orang lain. Meskipun demikian, hal tersebut hanya bersifat sementara informan akan berusaha untuk mengelola emosi dengan baik dengan menurunkan ekspektasi agar ketika tuntutannya tidak dipenuhi dia akan biasa saja. Sedangkan secara kognitif informan akan berupaya untuk menyelesaikan masalah dan tuntutan yang ada, ketika pekerjaan sudah selesai informasi akan memanfaatkan waktunya untuk menyelesaikan tugas perkuliahan serta ketika informasi kesulitan dalam memahami tugas kuliah dia akan bertanya kepada teman kuliah, mencari literature dan mencari informasi di internet. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan dalam hal subjek penelitian sedangkan kesamaan terletak pada objek penelitiannya tentang penyesuaian diri.<sup>10</sup>

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Kasnia Alfiani Pratiwi Lempang, Lina Favourita Sutiaputri, dan Diana yang berjudul “Penyesuaian

---

<sup>10</sup> Reyvences Asgrenil Lusi, “Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja”, *MediaPsi*, vol. 7:1 (2021), hlm. 5-16.

Diri Orang Tua Anak Pengidap Kanker dalam Proses Pengobatan Anak: Studi di Yayasan Rumah Cinta Anak Kanker Bandung” dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian menjelaskan bahwa orang tua dari anak pengidap kanker mampu melakukan penyesuaian diri. Dalam proses penyesuaian diri orang tua anak pengidap kanker melewati masa-masa sulit yakni sulit mengontrol emosi dan sulit untuk bertindak secara realistis dan objektif sehingga menimbulkan kecemasan pada diri orang tua anak pengidap kanker terhadap kondisi kesehatan anak selama masa pengobatan.<sup>11</sup>

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara dan Y. F. La Kahija yang berjudul “Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis” menggunakan penelitian kualitatif. Temuan dari penelitian ini kunci dari penyesuaian diri dalam menjalankan tugas dengan baik terletak pada penyesuaian hubungan interpersonal antara pengasuh dengan pihak-pihak terkait. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa terdapat lima bentuk penyesuaian yang dilakukan oleh pengasuh yakni penyesuaian diri terhadap tugas pengasuhan, penyesuaian dengan budaya organisasi, penyesuaian dalam berinteraksi dengan kelayan, penyesuaian dengan rekan kerja dan penyesuaian dengan masyarakat. Setiap lingkup penyesuaian diri tersebut pengasuh juga mengalami berbagai kesulitan sekaligus mengembangkan

---

<sup>11</sup> Kasnia Alfiani Pratiwi Lempang, dkk, “Penyesuaian Diri Orangtua Anak Pengidap Kanker Dalam Proses Pengobatan Anak: Studi Di Yayasan Rumah Cinta Anak Kanker Bandung”, *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, vol. 3:1 (2021), hlm. 71-91.



strategi coping yang bisa mengatasi kesulitan yang mereka alami. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal objek penelitian sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian.<sup>12</sup>

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Neni Rosita yang berjudul “Peran Relawan Terhadap Kemandirian Difabel di PLD UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Hasil dari penelitian ini adalah relawan berperan sebagai pendamping mahasiswa difabel ketika perkuliahan, ujian dan membantu mobilitas serta relawan berperan sebagai penghubung difabel untuk membantu menyuarkan hak-haknya di depan publik. Kemandirian difabel dapat dilihat dari keberhasilan mahasiswa mengikuti perkuliahan dan mampu bersaing dan optimis menghadapi segala situasi. Penelitian ini memiliki kesamaan pada pemilihan subjek penelitian, tetapi memiliki perbedaan pada objek penelitian dan topik yang akan dibahas.<sup>13</sup>

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian terdahulu yang sudah penulis lakukan belum ada yang belum ada yang menggabungkan antara subjek, objek dan lokasi penelitian yang dipilih pada penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana strategi penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa dalam melakukan pendampingan dengan mahasiswa difabel.

---

<sup>12</sup> Dinni Asih Fenriyanti, dkk, “Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis”, *Jurnal Psikologi undip*, vol. 14:1 (2015), hlm. 69-80.

<sup>13</sup> Neni Rosita, “Peran Relawan Terhadap Kemandirian Difabel di PLD UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”, *Inklusi*, vol. 2:2 (2015), hlm. 203-220.

## E. Kerangka Teori

### 1. Tinjauan tentang strategi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) strategi adalah rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus.<sup>14</sup> Salusu mengemukakan bahwa strategi lebih ditekankan pada hubungan yang efektif antara seseorang atau organisasi dengan lingkungan, sehingga strategi didefinisikan sebagai suatu seni menggunakan kecakapan dan sumber daya untuk mencapai sasaran melalui hubungan efektif dengan lingkungan dalam kondisi yang menguntungkan.<sup>15</sup> Lebih lanjut, strategi dapat dipahami suatu kerangka rencana yang disusun secara sistematis dengan tindakan yang disiapkan dalam suatu rangkaian pertahanan dalam menjawab tantangan yang mungkin terjadi sebagai akibat dari langkah sebelumnya.<sup>16</sup>

Sehingga dapat diambil sebuah kesimpulan mengenai definisi dari strategi merupakan usaha yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai serta memberikan solusi dari hambatan yang pernah dialami dengan cara membangun hubungan yang efektif dengan pihak-pihak terkait.

---

<sup>14</sup> “KBBI Daring VI”, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/STRATEGI>, di akses pada 22 April 2024.

<sup>15</sup> H. Abd Rasyid M., S.Ag., M.Pd., M.Si., M.M., *Perubahan Sosial Dan Strategi Komunikasi (Efektifitas Dakwah Dalam Pembangunan Sosial)*, (Ponorogo:Wade Group, 2018), hlm. 49.

<sup>16</sup> *Ibid.*, hlm. 50.

Strategi dibutuhkan untuk mengatasi hambatan yang sedang dihadapi oleh setiap individu sehingga istilah strategi erat kaitannya dengan strategi koping yaitu tindakan yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang dapat menimbulkan stress. Menurut Stuart dan Sundeen ada dua jenis strategi coping:

a. Strategi koping berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism*)

Yakni strategi koping yang berfokus pada pada tindakan atau sumber daya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Berikut ini, bentuk-bentuk dari strategi koping yang berfokus pada masalah:

- 1) Konfrontasi merupakan usaha untuk menyelesaikan permasalahan dengan mengubah keadaan sumber masalah secara langsung tetapi terkadang cenderung agresif atau berani.
- 2) Isolasi yaitu individu menarik diri dari lingkungan atau menghindari situasi yang sedang dihadapi.
- 3) Kompromi yaitu memperbaiki keadaan secara berhati-hati, meminta bantuan kepada orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya, atau bekerja sama dengan mereka.

b. Strategi koping berpusat pada emosi (*emotion focused of coping*)

Yakni strategi koping yang dilakukan dengan cara fokus pada mengelola respon emosi terhadap situasi yang sedang dihadapinya tanpa mengubah

mengubah keadaan untuk menyelesaikan sumber stressor. Berikut ini bentuk-bentuk dari strategi yang berfokus pada emosi:

- 1) *Denial* yaitu penyangkalan masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- 2) Rasionalisasi adalah mencari alasan yang dapat diterima oleh akal dan orang lain demi untuk menutupi ketidakmampuan dirinya.
- 3) Kompensasi yaitu menutupi ketidakmampuannya dengan menunjukkan sisi positif yang lain, karena merasa frustrasi pada suatu bidang sehingga mencari kepuasan secara berlebihan pada bidang lain. Kompensasi ada karena adanya perasaan tidak mampu.
- 4) Represi yaitu menekan atau melupakan pengalaman atau masalah yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya berfokus mengingat pada waktu-waktu yang menyenangkan saja.
- 5) Sublimasi yaitu mengalihkan situasi masalah atau emosi negatif dengan kegiatan yang lebih positif.
- 6) Identifikasi yaitu meniru sikap cara berfikir dan ide orang lain.
- 7) Regresi yaitu sikap seseorang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil lagi.
- 8) Proyeksi adalah menyalahkan orang lain atas permasalahan yang sedang dihadapi atau dengan kata lain melimpahkan permasalahan pribadi kepada orang lain.

9) Konversi yaitu mengalihkan reaksi psikologis ke gejala fisik.

Sebagai contoh ketika individu mengalami stress memungkinkan mengalami gangguan fisik seperti sakit kepala atau alergi.

10) *Displacement* yaitu ketika individu dihadapkan dengan situasi masalah mereka akan melampiaskannya tidak pada sumber masalah melainkan kepada pihak lain.<sup>17</sup>

Selanjutnya, Lazarus juga membagi strategi koping menjadi dua jenis yang setiap jenisnya terdapat berbagai bentuk strategi koping yang bisa dilakukan:

- a. *Problem focused coping* yaitu mengatasi situasi masalah dengan menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stressor. Adapun bentuk-bentuknya, meliputi:
  - 1) *Seeking Informational support* yaitu mengatasi masalah dengan mencari informasi dari pihak-pihak tertentu.
  - 2) *Confrontive coping* yaitu mengatasi masalah secara konkret
  - 3) *Planfull problem solving* yaitu mengatasi masalah dengan menganalisis situasi yang menyebabkan terjadi hambatan atau masalah kemudian berusaha untuk mencari solusi untuk situasi yang dihadapi.

---

<sup>17</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya", *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, vol. 1:2 (2017), hlm. 102.

b. *Emotional focused coping* yaitu mengatasi masalah dengan berfokus pada respon emosi yang dapat dilakukan ketika dihadapkan dengan sumber stressor. Adapun bentuk-bentuknya, meliputi:

- 1) *Seeking social emotional support* yaitu mengatasi masalah dengan mencari dukungan emosional dari orang-orang terdekat.
- 2) *Distancing* yaitu menjaga jarak dengan sumber masalah
- 3) *Escape avoidance* yaitu berandai-andai bahwa tidak terjadi masalah. Individu beranggapan bahwa masalahnya sudah tidak ada dan memilih untuk tidak memikirkannya
- 4) *Self control* yaitu mengontrol emosi dan tindakannya terhadap masalah yang ada.
- 5) *Accepting responsibility* yaitu menerima situasi masalah yang dihadapinya sambil berpikir mengenai solusinya.
- 6) *Positive reappraisal* yaitu mencoba untuk selalu berpikiran atau menilai secara positif terhadap masalah yang ada.<sup>18</sup>

Lebih lanjut, coping berdasarkan mekanismenya terbagi menjadi dua yaitu coping adaptif dan coping maladaptif.<sup>19</sup>

a. Mekanisme coping adaptif adalah mekanisme coping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Sebagai contoh mampu menjalin komunikasi dengan orang

---

<sup>18</sup> Khairunnisa Putri dan Sri Kushartati, “Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat”, *Unisia*, vol 37:82 (2015), hlm. 69.

<sup>19</sup> Sri Hidayati dan Daniati Kusumaningtyas, “Mekanisme Koping pada Ibu Menyusui yang Mengalami Covid-19 di RSUP DR. Kariadi Semarang”, *Jurnal of Bionursing*, vol. 4:1 (2022), hlm. 56.



lain, dapat menyelesaikan kesulitan secara efisien, teknik relaksasi dan kegiatan yang membangun.

- b. Mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, menghambat pertumbuhan, menurunkan otonom dan cenderung menguasai lingkungan. Sebagai contoh makan secara impulsif atau tidak makan, bekerja berlebihan atau menghindari pekerjaan.<sup>20</sup>

## 2. Tinjauan tentang penyesuaian diri

### a. Definisi penyesuaian diri

Schneiders mendefinisikan penyesuaian diri adalah sebuah proses, yang melibatkan respon mental dan perilaku dimana seseorang berusaha untuk mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik yang terjadi agar mencapai tingkat keselarasan antara tuntutan batin dan tuntutan lingkungan.<sup>21</sup> Lebih lanjut, menurut Hendrianti penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.<sup>22</sup> Penyesuaian diri dalam jiwa merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk mengubah perilakunya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan

---

<sup>21</sup> Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Reinhart And Winston, 1999), hlm. 51

<sup>22</sup> Dr Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri pada Remaja*, (Bandung: Reflika Aditama, 2009), hlm. 146.

lingkungannya.<sup>23</sup> Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang dilakukan oleh individu dengan melibatkan modifikasi perilaku agar selaras antara diri sendiri dengan tuntutan lingkungan.

b. Proses penyesuaian diri

Menurut Schneiders proses penyesuaian diri terdapat tiga unsur yang terlibat, yaitu:

1) Motivasi

Motivasi menjadi unsur penting dalam memahami proses penyesuaian diri. Sama halnya dengan kebutuhan, motif, perasaan dan emosi, unsur motivasi merupakan kekuatan dari dalam individu yang dapat menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan. Situasi ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan situasi yang tidak menyenangkan karena situasi yang wajar adalah ketika individu merasakan kebebasan dari ketegangan serta adanya keseimbangan dari kekuatan internal. Sama halnya dengan konflik dan perasaan frustrasi yang tidak menyenangkan bertentangan dalam meraih keharmonisan internal, ketenangan jiwa dan kepuasan dalam memenuhi akan kebutuhan dan motivasi. Oleh karena itu, ketegangan dan ketidakseimbangan akan berpengaruh pada kekacauan pikiran dan emosi sehingga menyebabkan adanya kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan secara sehat.

---

<sup>23</sup> Musthafa Fahmy, *Penyesuaian Diri*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), hlm. 14.

Secara sederhana untuk melihat individu dapat merespon penyesuaian diri dengan baik atau buruk dapat dilihat dari upaya individu dalam meminimalisir atau menjauhi ketegangan dan menjaga keseimbangan. Kualitas respon dapat dinilai sehat, efisien, merusak atau patologis ditentukan oleh kualitas motivasi dan hubungan individu dengan lingkungannya.

## 2) Sikap terhadap realitas

Aspek penting dalam proses penyesuaian diri ditentukan dari bagaimana sikap dan cara individu bereaksi terhadap peristiwa, manusia dan objek yang membentuk realitas. Secara umum memiliki perilaku dan hubungan yang baik dengan realitas sangat diperlukan dalam proses penyesuaian diri yang sehat. Lain halnya dengan beberapa sikap seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kurangnya minat terhadap hiburan, permusuhan, kenakalan, keegoisan, sinisme dan terlalu mengkritik orang lain dapat menghambat proses penyesuaian diri dengan realitas.

Pada kehidupan nyata realitas memberikan tuntutan, aturan dan norma yang membatasi individu dalam bersikap sehingga menuntut individu untuk terus belajar menyesuaikan diri agar tercipta hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang diwujudkan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal yang berasal dari realita. Adanya berbagai tuntutan dari realitas menyebabkan individu rentan mengalami stress dan frustrasi

sehingga mendorong individu untuk mencari alternatif perilaku agar terbebas dari ketegangan.

### 3) Pola dasar penyesuaian diri

Dalam kehidupan sehari-hari kita dapat menemukan pola penyesuaian diri yang sederhana. Sebagai contoh anak kecil yang membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya yang sibuk. Dalam situasi ini anak rentan mengalami frustrasi atau ketegangan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang. Anak akan berusaha untuk mencari solusi dari permasalahannya, bisa jadi solusi yang dipilihnya mengalami hambatan. Akhirnya dia beralih ke aktivitas lain untuk mendapatkan kasih sayang seperti menghisap ibu jarinya sendiri.

Demikian pula dengan orang dewasa yang mengalami frustrasi akibat adanya berbagai tuntutan untuk meraih prestasi, tidak mendapatkan kasih sayang dan sebagainya sehingga mendorong dia untuk mencari kegiatan lain yang dapat mengurangi ketegangan akibat tidak terpenuhi kebutuhannya.<sup>24</sup>

#### c. Aspek-aspek penyesuaian diri

Menurut Schneiders terdapat tujuh aspek penyesuaian diri yakni:<sup>25</sup>

##### 1) Tidak adanya emosi yang berlebihan

<sup>24</sup> Lester D. Crow and Alice Crow, "Personal Adjustment and Mental Health.," *Child Development and Adjustment: Study of Child Psychology*, 2014, 423–50, <https://doi.org/10.1037/14399-018>.

<sup>25</sup> Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, hlm. 274.

Penyesuaian diri yang baik dapat diidentifikasi dengan melihat tidak ditemukannya emosi berlebihan yang bersifat mengganggu. Individu yang merespon situasi dengan normal ketika menghadapi masalah dengan menggunakan ketenangan dan kontrol emosi yang baik memungkinkan mereka dapat menyelesaikan masalah dengan kecerdasannya. Pengendalian emosi yang positif membuat individu dapat memecahkan permasalahan yang ada dengan baik. Ketiadaan emosi bukan berarti terdapat ketidaknormalan melainkan suatu kontrol dari emosi

2) Tidak adanya mekanisme pertahanan psikologis yang salah

Penyesuaian diri yang normal dapat ditandai dengan tidak adanya mekanisme psikologis. Ketika usaha yang dilakukan mengalami kegagalan maka individu tersebut akan menerimanya dan kembali mencoba dan berusaha lagi untuk mendapatkannya. Hal tersebut merupakan gambaran dari penyesuaian diri yang baik dibandingkan dengan malah melakukan mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi dan kompensasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang buruk ditandai dengan rendahnya penerimaan diri terhadap kegagalan, mereka cenderung menyalahkan pihak tertentu sedangkan penyesuaian diri yang baik individu akan paham apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi tertentu.

3) Tidak menunjukkan adanya perasaan frustrasi pribadi

Penyesuaian diri yang baik adalah ketika individu tersebut terbebas dari frustrasi. ketika Individu yang merasakan frustrasi akan menyebabkan mereka kesulitan untuk merespon permasalahan secara normal. Sebagai contoh ketika seorang siswa mengalami frustrasi dan putus asa karena prestasi akademiknya maka dia akan kesulitan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, motif dan perilakunya secara bijaksana pada situasi tertentu ketika dia merasa frustrasi. Individu yang merasakan frustrasi akan kesulitan untuk merespon situasi secara normal mereka cenderung akan melakukan hal-hal yang kurang efektif dan mekanisme psikologis yang buruk.

4) Memiliki pertimbangan rasional dan kemampuan pengarahan diri

Karakteristik yang menonjol dari penyesuaian diri yang baik adalah pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Hal yang paling mendasar dan penting bagi individu adalah kemampuan untuk berpikir mengenai masalah, konflik dan frustrasi yang dirasakan yang kemudian individu tersebut mampu mengendalikan pikiran dan aksinya untuk menyelesaikan kesulitan tersebut. Hal tersebut menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang baik.

5) Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman

Penyesuaian diri yang baik dapat dilihat ketika individu tersebut mengalami pengembangan karakter yang baik. Individu yang menghadapi berbagai situasi dalam hidupnya akan banyak



mendapatkan berbagai pengalaman yang mana individu tersebut dapat belajar dari situasi pengalaman tersebut.

Dalam proses tumbuh dan berkembang pengalaman masa lalu memiliki peran yang sangat menonjol. Penyesuaian diri yang normal adalah ketika individu dapat belajar dan memanfaatkan pengalaman berharganya untuk mengatasi masalah.

#### 6) Sikap realistis dan objektif

Penyesuaian diri yang normal erat kaitannya dengan sikap realistis dan objektif. Kemampuan untuk menilai situasi secara realistis dan objektif dapat berasal dari pembelajaran, pengalaman masa lalu dan berpikir secara rasional. Sikap realistik dan objektif berkaitan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistis dan objektif berguna untuk membantu individu menghadapi masa-masa sulit seperti kehilangan pekerjaan, cedera serius, masa berkabung serta situasi-situasi yang sulit dipulihkan.

Lebih lanjut menurut Desmita untuk melihat seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek berikut:

#### 1) Kematangan emosional mencakup aspek-aspek

- a. Kematangan suasana kehidupan emosional yaitu kondisi dimana individu memiliki kondisi emosi atau mental yang stabil.

- b. Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
  - c. Kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan apa yang sedang dirasakan seperti santai, gembira dan menyatakan kejengkelan
  - d. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan diri sendiri
- 2) Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek
- a. Kemampuan mencapai wawasan pribadi
  - b. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
  - c. Kemampuan mengambil keputusan
  - d. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- 3) Kematangan sosial mencakup aspek-aspek
- a. Keterlibatan dalam partisipasi sosial yakni individu memiliki keberfungsian sosial yang baik
  - b. Kesiediaan kerja sama
  - c. Kemampuan kepemimpinan
  - d. Sikap toleransi
  - e. Keakraban dalam pergaulan yaitu individu dapat menjalin hubungan yang harmonis dan sehat di lingkup pertemanan.
- 4) Tanggung jawab mencakup aspek-aspek
- a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri
  - b. Melakukan perencanaan dan melaksanakannya

- c. Sikap altruisme yakni sikap inidividu yang sukarela untuk membantu orang lain tanpa pamrih atau dengan kata lain ingin beramal baik, empati, bersahabat dalam lingkungan personal.<sup>26</sup>
  - d. Kesadaran etika dan hidup jujur
  - e. Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai
  - f. Kemampuan bertindak *independent* yakni individu memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri atau bertindak secara mandiri tanpa harus menunggu arahan dari pihak tertentu.<sup>27</sup>
- d. Faktor-faktor penyesuaian diri
- Menurut Soeparwoto. faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.
- 1) Faktor internal
    - a) Motif yaitu dorongan atau motif-motif sosial yang ada pada diri individu seperti dorongan untuk bekerja sama, berinteraksi, berprestasi dan menjadi pribadi yang lebih baik.
    - b) Konsep diri merupakan pemahaman individu dalam memandang dirinya sendiri terkait aspek fisik, karakter, sosial dan akademik.

---

<sup>26</sup> Putri Thasya Sona, dkk, "Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Dengan Altruisme Pada Mahasiswa Sebuah Universitas Swasta di Bekasi", *KHIDMAT SOSIAL: Journal Of Social Work and Social Service*, vol. 2:1 (2021), hlm. 95.

<sup>27</sup> Desmita, "Psikologi Perkembangan Peserta didik", (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 195.

- c) Persepsi merupakan pandangan individu dalam menilai sebuah fenomena, kejadian dan objek baik melalui proses kognisi dan afeksi dalam membentuk konsep baru.
- d) Sikap merupakan perilaku atau tindakan individu dalam merespon suatu hal. Individu mampu bersikap positif kemungkinan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika dibandingkan dengan individu yang bersikap negatif.
- e) Kepribadian pada intinya individu yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung mudah untuk membaur dan menyesuaikan diri dibanding dengan mereka yang berkepribadian introvert.
- f) Intelegensi dan minat, kecerdasan merupakan aspek fundamental yang diperlukan dalam proses berpikir dan menalar suatu peristiwa yang mana dibutuhkan pada proses penyesuaian diri serta didukung dengan adanya minat maka proses penyesuaian diri akan lebih mudah.

## 2) Faktor eksternal

- a) Keluarga, pola asuh yang diterapkan orang tua kepada anak akan berpengaruh pada bagaimana individu tersebut menyesuaikan diri. Tipe pola asuh yang terbuka dan demokratis memberikan kesempatan kepada individu untuk berproses menyesuaikan diri secara efektif.

- b) Kondisi sekolah yakni situasi lingkungan tempat belajar yang nyaman akan mendukung proses penyesuaian diri individu secara harmonis
- c) Kelompok sebaya. Teman sepermainan dapat berpengaruh positif dalam proses penyesuaian diri namun dapat pula menjadi penghambat proses penyesuaian diri.
- d) Prasangka sosial merupakan *labelling* atau kesan yang diberikan masyarakat kepada individu tertentu yang bersifat negatif seperti nakal, susah diatur dan melawan orang tua, prasangka seperti itu dapat menghambat proses penyesuaian diri individu.
- e) Hukum dan norma, dengan masyarakat menaati dan menerapkan norma dan hukum yang berlaku akan menciptakan keteraturan yang berdampak positif pada proses penyesuaian diri yang baik, yang didalamnya termasuk adanya norma agama.<sup>28</sup>

### 3. Tinjauan tentang relawan

#### a. Definisi relawan

Relawan adalah orang yang tanpa dibayar menyediakan waktunya untuk mencapai tujuan organisasi, dengan tanggung jawab yang besar atau terbatas, tanpa atau sedikit latihan khusus tetapi dapat pula dengan latihan yang sangat intensif dalam bidang tertentu untuk

---

<sup>28</sup> Fani Kumalsari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan", *Jurnal psikologi pitutur*, vol.1:1 (Juni, 2012), hlm. 23.

bekerja sukarela membantu tenaga profesional.<sup>29</sup> Lebih lanjut menurut Prabawati, relawan merupakan seseorang yang aktif mengambil tugas, tanggung jawab, atau proyek pada kesepakatannya sendiri tanpa perlu ditugaskan, diperintah, atau diberitahu untuk melakukannya. Seringkali relawan tidak dibayar untuk pekerjaannya yang diberikan oleh mereka.<sup>30f</sup>

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa relawan ialah individu yang mengabdikan dirinya untuk membantu suatu pekerjaan yang ada di sebuah organisasi tanpa mengharapkan imbalan yang bersifat materi demi mencapai tujuan organisasi.

#### b. Jenis-jenis relawan

Menurut Mitchell, berdasarkan perannya seorang relawan terbagi menjadi empat jenis:

- 1) *Policy making volunteers* yaitu relawan yang bertugas untuk menyusun dan membuat sebuah kebijakan bekerja pada tingkat gugus tugas, panel peninjauan, komisi dan dewan.
- 2) *Administrative volunteers* yaitu relawan yang bekerja untuk membantu urusan administrasi perkantoran, seperti aktivitas pengolahan kata, mengkoordinasi jadwal dan urusan surat menyurat.

<sup>29</sup> Yunia Soraya dan Jazimatul Husna, "Motivasi Relawan Melalui Media Sosial Facebook Pada Gerakan Donasi Motor Pustaka Di Desa Pematang Pasir Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan", *Jurnal Ilmu perpustakaan*, Vol.8:2, (April:2019), hlm. 259.

<sup>30</sup> Ira N. Prabawati, "Meaningful Work Dan Work Engagement Terhadap Komitmen Organisasi Pada Relawan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, vol 10:1 (2017), hlm. 84.



- 3) *Advocacy volunteers* yaitu relawan yang memberikan bantuan berupa dukungan dalam upaya pencarian dana, menulis surat dan menjalin komunikasi dengan dewan perwakilan rakyat, menjadi saksi pada sidang publik, mengorganisir dukungan komunitas dan dukungan di bidang hubungan masyarakat.
- 4) *Direct service volunteers* yaitu relawan yang terjun langsung dalam memberikan pelayanan kepada kelompok sasaran. Adapun kegiatan yang mereka lakukan seperti konseling, rekreasi dan pengajaran.<sup>31</sup>

#### 4. Tinjauan tentang difabel

Kata difabel merupakan istilah yang pertama kali digagas oleh Mansour Fakih dan Setya Adi Purwanta yang merupakan seorang penyandang difabel netra.<sup>32</sup> Difabel merupakan akronim dari kata “*differently able people*” yang artinya orang-orang yang memiliki kemampuan berbeda. Konsep difabel adalah konsep yang merujuk pada persoalan-persoalan yang dihadapi manusia karena mengalami penderitaan fisik, mental, intelektual atau sensorik dalam jangka waktu yang lama yang menyebabkan adanya hambatan dalam berinteraksi dan menyulitkan untuk berpartisipasi penuh serta efektif dalam Masyarakat berdasarkan kesetaraan manusia pada umumnya.<sup>33</sup> Penggunaan istilah difabel merupakan alternatif

---

<sup>31</sup> Uria Regina Irene dkk, “Peran Relawan dalam Melakukan Pendampingan kepada Anak Penderita Kanker dan Keluarganya”, *Indonesian Journal of Cancer*, vol. 2:1, (2008), hlm. 36.

<sup>32</sup> M. Syafi’ie dkk, “Potret Difabel Berhadapan dengan Hukum Negara”, (Yogyakarta:Sigab, 2014), hlm. 11.

<sup>33</sup> Ibid., hlm.40.

penyebutan bagi difabel selain penyandang cacat, penyandang ketunaan, kelompok berkebutuhan khusus yang dinilai lebih manusiawi dan melawan berbagai konotasi negatif yang menyertai. Berdasarkan Undang-Undang No 8 Tahun 2016 ragam penyandang disabilitas terbagi menjadi empat macam:

- 1) Penyandang disabilitas fisik yaitu individu yang mengalami gangguan fungsi gerak. Sebagai contoh amputasi, lumpuh layuh atau kaku, paraplegi, cerebral palsy (CP), akibat stroke, akibat kusta dan orang kecil.
- 2) Penyandang disabilitas intelektual yaitu individu yang mengalami gangguan fungsi berpikir karena memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata. Sebagai contoh lambat belajar dan *down syndrome*.
- 3) Penyandang disabilitas mental yaitu individu yang mengalami gangguan fungsi berpikir emosi dan perilaku. Sebagai contoh psikososial di antaranya skizofrenia, bipolar, depresi, anxietas, dan gangguan kepribadian; dan disabilitas perkembangan yang berpengaruh pada kemampuan interaksi sosial di antaranya autisme dan hiperaktif.
- 4) Penyandang disabilitas sensorik yaitu individu yang mengalami gangguan pada salah satu fungsi panca Indera. Contohnya antara lain disabilitas netra, runtu, dan/atau wicara.
- 5) Penyandang disabilitas ganda atau multi adalah individu yang memiliki dua atau lebih ragam disabilitas. antara lain runtu wicara dan netra tuli.

## F. Metodologi Penelitian

Metode penelitian merupakan serangkaian kegiatan dalam mencari kebenaran suatu studi penelitian, yang diawali dengan suatu pemikiran yang membentuk rumusan masalah sehingga menimbulkan hipotesis awal, dengan dibantu dan persepsi penelitian terdahulu, sehingga penelitian bisa diolah dan dianalisis yang akhirnya membentuk suatu kesimpulan.<sup>34</sup> Berikut ini metode penelitian yang penulis adopsi dalam penelitian ini:

### 1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati pendekatannya diarahkan pada latar dan individu secara holistik.<sup>35</sup> Pendekatan kualitatif termasuk dalam *naturalistic inquiry*, yang memerlukan manusia sebagai instrumen karena penelitiannya yang sarat oleh muatan naturalistik.<sup>36</sup> Tujuan utama dari *naturalistic inquiry* ini adalah menemukan arti dan pemahaman yang baru dari gejala yang diteliti.<sup>37</sup> Dengan demikian, jenis penelitian kualitatif dapat memberikan narasi data yang sesuai dengan pengalaman narasumber dan

<sup>34</sup> Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta:KBM Indonesia, 2021), hlm. 1.

<sup>35</sup> Dr. H. Zuchri Abdussamad, S.I.K., M. Si, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar:Syakir Media Press, 2021), hlm. 30.

<sup>36</sup> *Ibid.*, hlm. 43.

<sup>37</sup> Dr. J.R. Raco, ME., M.Sc., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta:Grasindo, 2010), hlm. 10

keadaan di lapangan yang kemudian dianalisis dan dimaknai untuk memahami gejala-gejala yang sedang diteliti.

## 2. Sumber data

Terdapat dua tipe data yang digunakan dalam penelitian ini yakni data primer dan data sekunder.<sup>38</sup>

### a. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari informan yang dijadikan sebagai subyek penelitian pada lokasi penelitian tersebut. Data tersebut berupa teks hasil wawancara maupun hasil observasi.

### b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber yang sudah dipublikasikan sebelumnya seperti buku, dokumentasi, dan artikel ilmiah.

## 3. Lokasi penelitian

Penelitian ini berlokasi di lingkungan kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya di Pusat Layanan Difabel (PLD).

## 4. Subjek dan Objek penelitian

Metode yang digunakan untuk pemilihan informan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Notoatmodjo (2010) Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel

---

<sup>38</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif&Kualitatif*, (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2006), hlm. 210.

yang didasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau sifat-sifat suatu populasi.<sup>39</sup> Penggunaan *teknik purposive sampling* memudahkan penulis untuk mendapatkan karakteristik informan yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Adapun karakteristik informan pada penelitian ini adalah Mahasiswa yang menjadi relawan difabel dan Staf Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bersedia untuk diwawancara. Kemudian untuk objek penelitian yakni strategi penyesuaian diri relawan PLD dalam mendampingi mahasiswa difabel.

#### 5. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi metode wawancara, observasi dan dokumentasi

##### a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan melibatkan dua orang atau lebih yang terdiri atas pewawancara dan partisipan sebagai pihak yang diwawancarai untuk saling bertukar informasi terkait topik penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara memungkinkan peneliti menggali data yang kaya dan multidimensi mengenai suatu hal dari partisipan.<sup>40</sup> Tipe wawancara yang penulis gunakan pada penelitian

<sup>39</sup> Agus Ria Kumara, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta:Universitas Ahmad Dahlan, 2018), hlm. 4.

<sup>40</sup> Samiaji Sarosa, SE., M.Sc., Ph.D., *Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar*, (Jakarta:Indeks. 2012), hlm. 45.

ini adalah semi terstruktur dengan melibatkan penggunaan beberapa pertanyaan yang sudah dirumuskan sesuai dengan topik penelitian, tetapi tidak ada ketaatan kepada mereka sehingga memungkinkan muncul pertanyaan baru selama percakapan. Adapun untuk informan yang akan diwawancara adalah staf Pusat Layanan Difabel dan relawan PLD yang diwakili oleh enam relawan mahasiswa.

b. Observasi

Observasi merupakan tindakan atau proses pengambilan informasi melalui media pengamatan. Observasi adalah metode pengamatan dan pencatatan, merupakan bagian terpenting dalam proses pengambilan data yaitu untuk meningkatkan kepekaan peneliti dari operasionalisasi teknik pengumpulan data yang lain, terutama teknik wawancara. Untuk pengambilan data secara observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan ketika peneliti melakukan wawancara dengan relawan.

c. Dokumentasi

Teknik dokumenter atau disebut juga teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data penelitian melalui sejumlah dokumen (informasi yang didokumentasikan) berupa dokumen tertulis maupun dokumen terekam.<sup>41</sup> Pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi membantu penulis untuk melengkapi informasi atau data penting yang relevan dengan subjek

---

<sup>41</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin:Antasari Press, 2011), hlm. 85.



dan objek penelitian. Adapun dokumen pendukung untuk penelitian ini adalah buku dan foto pada saat proses wawancara.

## 6. Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Pada penelitian ini teknik analisis datanya menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga alur yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*) dan penarikan kesimpulan.<sup>42</sup>

### a. Reduksi data (*data reduction*)

Reduksi data merupakan sebuah proses pemilihan, mengkategorikan mengorganisasi, serta membuang data yang tidak relevan sehingga mendapatkan simpulan-simpulan akhir yang dapat diverifikasi.

### b. Penyajian data (*data display*)

Setelah melewati proses reduksi data tahapan selanjutnya adalah penyajian data, dalam penelitian kualitatif untuk memudahkan peneliti menarik kesimpulan maka data harus disajikan dengan baik.

Penyajian data tersebut dapat dilakukan dengan membuat uraian singkat, flowchart, bagan dan korelasi antar kategori. Dengan

---

<sup>42</sup> Hardani, S.Pd., M.Si., dkk, Metode Penelitian Kualitatif&Kuantitatif, (Yogyakarta:Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 163.

mendisplaykan data akan memudahkan peneliti untuk memahami fenomena yang terjadi, merencanakan langkah selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan

Tahapan selanjutnya adalah penarikan kesimpulan yang mana penarikan kesimpulan awal dapat bersifat sementara dan dapat berubah apabila tidak didukung dengan bukti-bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data sebelumnya. Sebaliknya, apabila kesimpulan diajukan pada tahap awal didukung dengan bukti-bukti yang kuat dan selaras dengan data yang dikumpulkan peneliti di lapangan maka simpulan diajukan tersebut merupakan kesimpulan yang kredibel.

7. Teknik keabsahan data

Uji keabsahan data merupakan proses untuk memastikan data yang diperoleh dapat divalidasi dan dipercaya. Pada penelitian kualitatif data dapat dikatakan valid apabila data yang laporkan peneliti dengan keadaan yang sesungguhnya pada objek penelitian tidak ada perbedaan. Pada penelitian untuk menguji keabsahan data peneliti menggunakan uji kredibilitas dengan menggunakan pendekatan triangulasi. Menurut sugiyono triangulasi dalam pengujian kredibilitas dapat diartikan

sebagai pengecekan data dengan menggunakan berbagai cara yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.<sup>43</sup>

- 1) Triangulasi sumber yaitu pengujian kredibilitas data dengan cara memeriksa data yang sudah diperoleh dari berbagai sumber.
- 2) Triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara memeriksa data dari sumber yang sama tetapi dengan menggunakan teknik yang berbeda
- 3) Triangulasi waktu untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek kembali data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi pada waktu dan situasi yang berbeda. Triangulasi dilakukan secara berulang-ulang untuk menemukan kepastian data.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan terdiri dari empat bab yang masing-masing bab memiliki sub bab yang saling berkesinambungan. Berikut ini adalah sistematika pembahasan pada penelitian ini

BAB I, berisi tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang yang berisi uraian permasalahan penelitian dan urgensi penelitian, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan

---

<sup>43</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan RND*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 273.

BAB II, pada bab ini akan berisi uraian mengenai informasi umum pusat layanan difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga. Adapun informasi umum yang dimaksud meliputi sejarah berdirinya pusat layanan difabel (PLD), kondisi geografis, Visi, misi dan tujuan Pusat Layanan Difabel, Struktur kepengurusan, program dan pelayanan yang diberikan pusat layanan difabel (PLD) serta informasi tentang subjek penelitian.

BAB III, berisi tentang penyajian data dan hasil analisis penelitian.

BAB IV, berisi tentang penutup dan kesimpulan serta saran dari penelitian yang sudah dilakukan.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang peneliti lakukan tentang Strategi Penyesuaian Diri Relawan Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga dalam Melakukan Pendampingan Mahasiswa Difabel, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis aspek kematangan penyesuaian diri yang sehat, relawan PLD yang diwakili oleh enam informan dapat menyesuaikan diri dengan baik terlihat dari kemampuan mereka dalam memenuhi empat aspek yang ada. Kematangan emosional ditunjukkan dengan kemampuan dalam mengontrol emosi. Kematangan intelektual ditunjukkan dengan kemampuan belajar keterampilan baru dan belajar dari pengalaman. Untuk kematangan sosial ditunjukkan dengan kemampuan relawan dalam menjalin keakraban dengan lingkungan serta usaha untuk menjalin interaksi yang efektif dengan para mahasiswa difabel. Sedangkan kematangan dalam aspek tanggung jawab ditunjukkan dengan menyelaraskan tugas akademik dengan pendampingan, sikap produktif dalam mengembangkan diri dan sikap altruisme yang dimiliki oleh relawan.

Meskipun demikian dalam memenuhi aspek kematangan penyesuaian diri relawan juga menemui hambatan atau masalah yaitu adanya rasa emosi pribadi, hambatan proses komunikasi dengan difabel,

kondisi lingkungan yang tidak sesuai harapan, adanya kebingungan ketika pendampingan lintas jurusan dan kewalahan

Kesulitan atau hambatan yang dialami oleh relawan dalam melakukan pendampingan juga mampu relawan hadapi dengan menerapkan strategi koping berfokus pada masalah seperti belajar meningkatkan keterampilan bahasa isyarat, menjalin komunikasi yang baik. Sementara strategi koping berfokus pada emosi adalah usaha untuk mengelola emosi dengan melakukan aktivitas lain dan menghindari situasi yang dapat menimbulkan stress.

Penyesuaian diri relawan juga didukung dengan adanya faktor-faktor membantu proses menyesuaikan diri yakni adanya motif atau dorongan dari dalam diri relawan untuk terjun sebagai relawan difabel, nilai-nilai agama yang terinternalisasi, konsep diri yang positif dan dukungan sosial dari lingkungan. Sementara itu, konsep diri yang negatif dan kondisi fisik yang kurang sehat berpengaruh negatif atau menghambat proses pendampingan yang dilakukan relawan.

Dapat disimpulkan bahwa relawan Pusat Layanan Difabel yang diwakili oleh enam informan dapat menyesuaikan diri dengan baik terlihat dari kemampuan mereka dalam mencapai aspek kematangan dan menerapkan strategi coping yang adaptif dalam mengatasi hambatan yang ada.



## B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan analisis, berikut beberapa saran yang peneliti berikan:

1. Bagi relawan, pendampingan yang relawan lakukan sangat membantu untuk penerima bantuan yakni mahasiswa difabel maupun pihak lembaga PLD untuk mewujudkan program-program yang dimiliki oleh PLD serta tidak mudah untuk menyelaraskan peran ganda yang dilakukan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga semangat, tanggung jawab serta meningkatkan sikap altruisme agar dapat memberikan pendampingan secara konsisten.
2. Bagi Pusat Layanan Difabel UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta lembaga yang menyediakan wadah untuk membantu mahasiswa difabel mengakses pendidikan di jenjang perguruan tinggi, wadah mahasiswa untuk mengembangkan diri dan wadah untuk para peneliti yang tertarik meneliti difabel dan pelayanan difabel semoga selalu berinovasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan. Selain berfokus pada manajemen pelayanan untuk difabel, diharapkan juga berfokus pada manajemen relawan agar dapat memaksimalkan pelayanan yang berkualitas.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan objek, subjek dan objek penelitian yang sama tetapi menggunakan metode penelitian yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri pada Remaja*, Bandung: Reflika Aditama, 2009.
- Biro Humas Kemensos RI, “Kemensos Dorong Aksesibilitas Informasi Ramah Penyandang Disabilitas”, <https://kemensos.go.id/kemensos-dorong-aksesibilitas-informasi-ramah-penyandang-disabilitas>, diakses pada tanggal 19 Maret 2024.
- Desmita, “Psikologi Perkembangan Peserta didik”, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Ela Nur Aini, dkk., “Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Kesejahteraan Masyarakat di Kelurahan Kesatrian Kota Malang”, *Technomedia Journal (TMJ)*, vol. 3:1, 2018.
- Fahmy, Musthafa, *Penyesuaian Diri*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020.
- Hartono, Doddy Tan, “Pengkajian Kompetensi Tenaga Pendamping Bagi Penyandang Disabilitas”, <https://adoc.pub/pengkajian-kompetensi-tenaga-pendamping-bagi-penyandang-disa.html>, diakses pada 20 Maret 2024.
- <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/STRATEGI>, di akses pada 22 April 2024.
- <https://www.unesa.ac.id/hari-disabilitas-internasional-2022-catatan-dosen-unesa-tentang-pendidikan-inklusif-di-indonesia>, diakses pada tanggal 20 Maret 2024.
- Hidayati, S., & Kusumaningtyas, D, “Mekanisme Koping Pada Ibu Menyusui Yang Mengalami Covid-19 di RSUP Dr. Kariadi Semarang”, *Journal of Bionursing*, vol 4:1, 2022.
- Putri, K., & Kushartati, S, “Strategi coping pada mantan penganut aliran sesat”, *Unisia*, vol 37:82, 2015.
- Kumara, Agus Ria, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2018.
- Mandasari, Jayanti Retno, “Penyandang Disabilitas Dinilai Minim Akses Pendidikan Formal”, <https://www.rri.co.id/nasional/521747/penyandang->

[disabilitas-indonesia-dinilai-minim-akses-pendidikan-formal](#), diakses pada 19 Maret 2024.

- M. Syafi'ie dkk, "Potret Difabel Berhadapan dengan Hukum Negara", Yogyakarta:Sigab, 2014.
- Miftakhudin, "Kecenderungan Putus Sekolah Difabel Usia Pendidikan Dasar di Jember", *Inklusi: Journal of Disability Studies*, vol. 5: , 2018.
- Nur'aeni, "Model Program Pembelajaran Individual Untuk Peserta Didik dengan Kesulitan Belajar Melalui Pelatihan Terapi Gerak Bagi Shadow Teacher di SD Inklusi", *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, vol. 4:1, 2018.
- Raco, J.R., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, Jakarta:Grasindo, 2010.
- Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin:Antasari Press, 2011.
- Rasyid, Abd, *Perubahan Sosial Dan Strategi Komunikasi (Efektifitas Dakwah Dalam Pembangunan Sosial)*, Ponorogo:Wade Group, 2018.
- Sahir, Syafrida Hafni, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta:KBM Indonesia, 2021.
- Sarosa, Samiaji, *Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar*, Jakarta:Indeks, 2012.
- Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif&Kualitatif*, Yogyakarta:Graha Ilmu, 2006.
- Schneiders, Alexander A, *Personal Adjustment and Mental Health*, New York: Holt, Reinhart And Winston, 1999.
- Siti Maryam, "Strategi Coping," *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol 1, No. 2, 2017.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantatid Kualitatif dan RND*, Bandung:Alfabeta, 2013.
- Suharto, Edi, *Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat*, Bandung: Refika Aditama, 2014.