

## KEKECEWAAN SEORANG DISABILITAS

### Suatu Upaya Pendampingan Pastoral Kepada Nina Br. Waruwu Penyandang Disabilitas yang Mengalami Kekecewaan untuk Berdamai dengan Diri Sendiri dengan Menggunakan Metode Studi Kasus Berdasarkan Teori Helen Keller di Dusun Kudamendedah, Desa Silima Kutah, Kec. Tinada, Kab. Pakpak Bharat

*Ekuwin Triana Sihombing, Parsaulian Simorangkir, Mangatas Parhusip*

Sekolah Tinggi Teologi Gereja Methodist Indonesia Bandar Baru

#### Abstrak

Kekecewaan merupakan rasa atau ungkapan yang dimiliki oleh setiap manusia yang disebabkan oleh kenyataan pahit yang tidak pernah diduga akan terjadi. Kekecewaan dapat menimbulkan berbagai dampak yang merusak diri sendiri dan juga kehidupan. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mendamaikan Nina Br. Waruwu dengan dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan melalui cara pengumpulan data, wawancara dan observasi. Melalui hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus kepada Nina Br. Waruwu mengalami kekecewaan karena menyandang disabilitas yang menunjukkan Nina memiliki permasalahan dengan dirinya sendiri dan memerlukan upaya berdamai dengan dirinya sendiri. Setelah penulis melakukan penelitian kepada Nina Br. Waruwu dapat disimpulkan bahwa Nina setelah mengalami disabilitas sejak usia lima tahun Nina menjadi pribadi yang sangat bergumul dan tidak bisa menerima kenyataan yang dialami, yang membuat berdampak pada fisik yang lemah dan memiliki semangat, psikologi mengalami kekecewaan, ekonomi yang mengkhawatirkan dan spiritual yang tidak berpengharapan kepada Tuhan. Sehingga dibutuhkan pendampingan pastoral.

**Kata Kunci:** *Disabilitas, Pendampingan Pastoral, kecewa, Berdamai, Metode Studi Kasus, Teori Helen Keller*

#### I. PENDAHULUAN

Berdamai dengan diri sendiri terlebih dahulu harus memiliki rasa berdamai dengan Allah. Kata “Damai” dalam pengertian memiliki banyak arti. Pertama, mengartikan sebuah tenang, biasanya menunjuk tempat yang tidak ada kegaduhan, tempat di mana tidak ada keributan, tidak ada perang, tidak ada perselisihan, keadaan aman, tidak ada ancaman. Kedua, damai juga sering menggambarkan atau menunjuk ke sebuah keadaan emosi yang tidak bergejolak negatif dalam diri seseorang. Sehingga kata “damai” selalu berkoresponden dengan kata “kebahagiaan” dan “kesejahteraan hidup.” Perdamaian biasanya digunakan untuk menunjukkan kepada usaha untuk mengakhiri sebuah perselisihan, mengakhiri sebuah perang, mengakhiri sebuah persaingan untuk saling menjatuhkan, mengakhiri konflik, mengakhiri satu kepentingan, dan mengakhiri sebuah perdebatan atau argumentasi yang berbeda. Ada langkah-langkah untuk mengakhiri sebuah permasalahan yang dapat menimbulkan perselisihan atau keadaan yang tidak rukun yang dimaksudkan ialah pihak-pihak yang sebelumnya sudah merugikan dan menyakiti berbagai pihak sehingga dengan demikian tidak ada pihak yang menjadi korban yang saling dirugikan.<sup>29</sup>

Pendamaian diperlihatkan Allah kepada manusia yang diperlihatkan dalam pernyataan dan perwujudan kasihNya. Bahwa Yesus menyatakan kasih kepada Allah tidak mungkin dapat dilepaskan dari kasih terhadap sesama manusia (Mat 22:34-40). Prinsip ini dinyatakan sebagai hukum yang

<sup>29</sup> Dr. Erastus Sabdon, *Berdamai Dengan Allah*, (Jakarta:Rehobot Literature, 2020) 9

terutama. Kasih sebagai yang mendamaikan bukan saja antara Allah dengan manusia namun sebaliknya juga yaitu dengan sesama.<sup>30</sup>

Kekecewaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sebuah ketidakpuasan atau sesuatu hal yang tidak memuaskan.<sup>31</sup> Beberapa Faktor penyebab seseorang sulit untuk berdamai dengan dirinya sendiri, yaitu adanya peristiwa yang terjadi pada masa lalu yang sulit untuk diterima karena berdampak besar bagi kehidupan seseorang membuat sulit untuk menjalani hari-hari seperti biasanya.<sup>32</sup>

Disabilitas adalah sebuah kata yang diartikan sebagai gangguan, keterbatasan melakukan aktivitas, dan memiliki keterbatasan dalam memberikan pemikiran. Disabilitas berasal dari kata *Dis* dan *Ability*. Dapat disimpulkan bahwa disabilitas adalah keadaan seseorang yang memiliki ketidakmampuan melakukan sesuatu hal yang bisa dilakukan orang pada umumnya pada kondisi yang normal. Sedangkan penyandang disabilitas secara umum diartikan sebagai individu yang mempunyai keterbatasan fisik atau mental/intelektual. Jadi disabilitas adalah sebuah fenomena kompleks yang mencerminkan interaksi antara ciri dari tubuh seseorang masyarakat tempat dia tinggal.

Pendampingan merupakan sebuah kata yang berasal dari kata “mendampingi”. Sehingga memiliki pengertian bahwa mendampingi adalah sebuah proses untuk menolong lain dengan melihat kondisi bahwa bahwa seseorang memang perlu untuk didampingi. Pendampingan memiliki arti sebuah kegiatan yang sanggup untuk menolong, menemani, saling berbagi dengan satu tujuan yaitu untuk menumbuhkan dan mengutuhkan.<sup>33</sup> Dengan demikian, pendampingan kepada penyandang disabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan fungsi pendampingan yaitu membimbing dan mendamaikan.

Artikel ini menggunakan teori dari Helen Keller, Ia adalah seorang yang memiliki keterbatasan fisik. Keterbatasan tidak menjadikan diri untuk tidak bisa melakukan segala hal. Ia juga menerima peran panutan bagi penyandang disabilitas. ia memberikan pengajaran serta ikut serta dalam membantu bagi yang membutuhkan. Bahwa segala hambatan yang telah terjadi dalam hidup seseorang tidak menjadikan seseorang itu untuk tidak dapat berkarya dan berjasa. B ahwa penyandang disabilitas juga mampu untuk berkarya dan menciptakan sesuatu yang baru. Teori yang digunakan Stephen ialah mampu menciptakan karya-karya yang bisa dikerjakan selagi masih bernafas di dunia. Penyakit tidak menjadi penghalang untuk melakukan pekerjaan. Apa yang bisa dilakukan maka lakukanlah. Dengan teori ini akan membantu penulis untuk mengembangkan serta membantu Nina sebagai penyandang disabilitas untuk dapat berdamai dengan diri sendiri.

Untuk itulah, artikel ini bertujuan untuk mendamaikan Nina sebagai penyandang disabilitas yang mengalami kekecewaan agar dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Dalam hal ini teks Yohanes 9:1-40 sebagaimana digunakan dalam artikel ini bahwa teks ini dari sisi lain juga menyatakan bahwa Yesus hadir dan menjadi terang bagi setiap anak-anak-Nya yang datang kepada Yesus. Teks ini juga hendak menyatakan kasih Yesus kepada penyandang disabilitas yang buta sejak lahirnya bagaimana Yesus juga bekerja menyatakan mujizatnya kepada orang-orang yang lemah.

## II. PEMBAHASAN

### Defenisi Kekecewaan

Manusia rentan terhadap kekecewaan serta peristiwa kehilangan yang menyakitkan.<sup>34</sup> Sabrina Claudia berkata “Kekecewaan adalah bagian dari hidup yang harus dihadapi”. Ketika keadaan tidak sesuai seperti yang diharapkan maka di sana ada misteri dan rahasia yang belum dipahami maknanya hingga perasaan kecewa muncul.<sup>35</sup> Rasa kecewa diakibatkan oleh diri sendiri yang belum memahami apa

<sup>30</sup> Andreas A. Yewangoe, *Pendamaian*, (Jakarta:BPK Gunung Mulia, 1983) 140

<sup>31</sup> <https://kbbi.web.id/kecewa> diakses Pada Tanggal 03 Agustus 2023, Pukul 03:18 Wib

<sup>32</sup> <https://www.youngontop.com/faktor-faktor-yang-menyebabkan-belum-berdamai-dengan-diri-sendiri/> diakses Pada Tanggal 18 Agustus, Pukul 02:00 wib

<sup>33</sup> Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia) 9

<sup>34</sup> Pam Vredevelt, *Melepas Belenggu Kekecewaan & Kehilangan*, (Yogyakarta: PT Gloria Usaha Mulia, 2005) 17

<sup>35</sup> Claudia Sabrina, *Seni berdamai dengan diri sendiri*, (Yogyakarta:Bright Publisher, 2022) 18, 33

yang terjadi dengan diri sendiri. Semua orang pernah kecewa terhadap kenyataan hidup yang tidak dapat diterima. Perasaan kecewa merupakan lanjutan dari perasaan frustrasi. Seseorang apa yang telah kita lakukan untuk mencapai tujuan, dan ketika itu kita tetap tidak bisa, maka perasaan kecewa itu akan muncul. Kecewa artinya ialah kita tahu bahwa apa yang kita inginkan tidak bisa terwujud dan tidak termasuk dalam kategori hidup yang kita pilih, Sehingga dengan itu, tersebut harus menetapkan standar baru yang lebih realistis.<sup>36</sup> Dengan demikian kekecewaan muncul karena adanya rasa yang tidak sesuai dengan sebuah kenyataan hidup. Kekecewaan harus dihadapi dalam bentuk apapun.

### Penyebab Kekecewaan

Claudia Sabrina dalam bukunya yang berjudul “Seni Berdamai dengan diri sendiri” mengatakan beberapa penyebab dari kekecewaan, yaitu:

1. Adanya sifat tidak menerima keadaan baik fisik maupun psikis
2. Damai dengan diri sendiri tidak ada
3. Sulit menerima keadaan yang telah terjadi
4. Susah untuk melupakan (*Move On*) dari peristiwa yang dialami
5. Tidak mencintai diri sendiri
6. Merasa dijauhi oleh orang-orang disekitarnya
7. Sulit menerima kenyataan yang tidak pernah dipikirkan akan terjadi sebelumnya.<sup>37</sup>

Melalui penyebab kecewa di atas, maka dapat diketahui bahwa apa yang telah diharapkan dan kenyataan hidup atau keinginan hidup tidak sesuai dengan apa yang diterima maka perasaan kecewa terhadap diri sendiri akan muncul. Kenyataan pahit dalam diri yang harus diterima akan menyebabkan rasa kecewa yang mendalam.

### Perspektif Alkitab Tentang Kekecewaan

Kekecewaan dalam Alkitab, Allah memerintahkan umat-Nya untuk berteguh hati (Mzm. 27:14; 31:24; 2 Tawarikh 32:7; Ulangan 31:6). Salah satunya ada waktu Allah memilih Yosua sebagai pengganti Musa dalam memimpin bangsa Isarel, bebarapa Firman pertama-Nya berbunyi: “Bukankah telah kuperintahkan kepadamu kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah keCut dan tawar hati, sebab Tuhan, Allahmu, menyertai engkau, ke manapun engkau pergi” (Yosua 1:9). Tuhan mendasari perintah ini pada perjanjian sebelumnya kepada Yosua. dalam ayat 5, seperti Aku menyertai Musa, demikianlah aku akan menyertai engkau; Aku tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan. “Tuhan sudah tahu bahwa Yosua akan harus menagalami pertempuran yang dahsyat, dan Ia tidak akan ingin hambanya kecewa. Kunci mengatasi kekecewaan dan kecil hati menurut Alkitab adalah mengingat janji Allah dan menerapkan-Nya ketika kita mengenal Tuhan, dapat bersandar pada janji-Nya yang telah ia berikan kepada umat-Nya sesuai firman. Kekecewaan dapat menjadi sinyal bahwa hidup telah kehilangan fokus utama. Ketika hati kecewa harus datang bersama Tuhan dan menyampaikan isi hati dan motivasi supaya Tuhan yang menilainya (Mazmur 139:23). Ketika menyadari bahwa perasaan kecewa itu berdosa maka datanglah kepada Tuhan dengan bertobat, merendahkan diri, dan roh kudus akan merubah hati serta sudut pandang. Ketika rasa kecewa dijadikan sebagai peringatan bahwa prioritas telah menyimpang, rasa kecewa itu dapat menjadi sarana pemurnian sehingga lebih menyerupai Yesus (Roma 8:29). Sang pemazmur tidak asing dengan kekecewaan dan ia merespon dengan mengingat Allah dan mempercayai janji di dalam Firman (Mzm. 142:5-6) “Inilah yang hendak kuingat, sementara jiwaku gundah-gulana; bagaimana aku berjalan maju dalam kepadatan manusia, mendahului mereka melangkah ke rumah Allah dengan suara sorak-sorai dan nyanyian syukur, dalam keramaian orang-orang yang mengadakan perayaan.

<sup>36</sup> Adi W. Gunawan, Ariesandi Setyono, *Manage Your Mind For Success*, ( Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007) 147

<sup>37</sup> Claudia Sabrina, *Seni berdamai dengan diri sendiri*,...4-8

Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku? Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku!<sup>38</sup> Dengan demikian, dalam firman Tuhan kekecewaan merupakan kehidupan yang berada dalam dosa yang harus diperbaiki dengan berada dengan Tuhan, bertobat, datang kepadanya meminta pertolongan-Nya dalam membuang rasa kecewa dalam hati.

### **Berdamai dengan Diri Sendiri Menurut Helen Keller**

Kalimat berdamai dengan diri sendiri, menunjukkan pentingnya seseorang untuk menerima keadaan dirinya secara fisik maupun psikis. berdamai dengan diri sendiri adalah upaya memaksimalkan kelebihan di atas kekurangan diri sendiri. Berdamai dengan diri sendiri dimulai dengan mengulik kelebihan di dalam diri. Berdamai dengan diri sendiri disebut sebagai cara berpikir. Saat mampu berdamai dengan kondisi sekarang maka ia juga mampu Berdamai atas kondisi yang lain. Menerima dan memaafkan diri sendiri adalah kunci utama untuk memulihkan diri anda dari peristiwa traumatis yang dialami yang sulit dilakukan. Berdamai dengan diri sendiri adalah tentang pembelajaran yang dilakukan secara konsisten. Agar dapat mencapai konsisten harus belajar mendengarkan, merasakan, dan menghargai diri sendiri. Berdamai dengan diri sendiri membutuhkan waktu seumur hidup. Damai adalah perasaan tenang dan tentram Karena bisa menerima kenyataan atau keadaan sebagaimana adanya. Damai dapat menjadi perekat bagi diri sendiri sehingga anda menjadi manusia baru yang memandang hidup tidak secara sempit. Ketika keadaan tidak sesuai seperti yang diharapkan maka di sana ada misteri dan rahasia yang belum dipahami maknanya. Berdamai dengan diri sendiri adalah sebuah awal dari sebuah perjalanan menuju keberadaban diri yang utuh.<sup>39</sup>

Berdamai dengan diri sendiri berarti menerima diri sendiri apa adanya dengan cinta yang tulus dan penerimaan tanpa balasan. Berdamai dengan diri sendiri berarti tidak menganggap semua kekurangan yang anda miliki sebagai kutukan tanpa ampun, namun memandangnya sebagai sesuatu yang manusiawi. Kelahiran setiap orang ke dunia tanpa diminta, tetapi keberadaan anda bukanlah tanpa makna. Tuhan sudah memberikan sesuatu di dalam diri setiap orang yang tidak dimiliki oleh manusia lainnya dan hanya ia yang dapat memaksimalkannya. Keunikan, ciri khas dan perbedaan tidak akan dapat ditiru oleh orang lain. Berdamailah dengan diri sendiri dan hargailah diri anda sebagai pribadi yang mulia. Tetaplah menjadi diri sendiri jangan paksakan keadaan untuk sama seperti orang lain sebab Tuhan menciptakan manusia sebagai ciptaan yang luar biasa. Berdamai dengan diri sendiri memang menyakitkan sebab hal tersebut sulit untuk dilakukan.<sup>40</sup>

Banyak hal yang menjadi penyebab membuat hilangnya kedamaian dalam diri sendiri yaitu, kegagalan, kekalahan, ketersingkirkan, dan keirihatian. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk melindungi diri dari kekecewaan seperti menyalahkan, mengkritik terlalu banyak hingga iri dengan pencapaian lain. Ketika menutup diri dari kekecewaan maka akan merasakan cinta, kebahagiaan, kreativitas, dan perasaan diterima. Berdamailah dengan diri sendiri terlebih dahulu sebelum melakukan langkah-langkah selanjutnya dalam kehidupan. Bagaimanapun teman setia yang tidak akan pernah meninggalkan diri sendiri adalah diri sendiri.<sup>41</sup>

Cara terbaik untuk Berdamai dengan masa lalu bukanlah dengan melupakan apa yang sudah terjadi, melainkan tetap mengingatnya dan menerima itu semua menjadi bagian dari diri sendiri. lalu, hal pertama yang harus dilakukan ialah menerima diri sendiri sehingga bisa hidup lebih damai sepahit apapun masa lalu. Berdamai dengan diri sendiri adalah proses menerima kegagalan, kekurangan, kelebihan, kesalahan, dosa, pengetahuan dan semua yang sudah ada dalam diri anda sebagai bagian dari kehidupan diri sendiri. maka pahamiilah prosesnya baik internal maupun eksternal. Sabrina Claudia berkata “Cara utama ialah

<sup>38</sup> <https://www.gotquestions.org/Indonesia/mengatasi-kekecewaan-kecewa.html> diakses pada tanggal 30 November 2023, pukul 18:40 Wib

<sup>39</sup> Sabrina Claudia, *Seni Berdamai Dengan Diri sendiri*,,4-6

<sup>40</sup> Sabrina Claudia, *Seni Berdamai Dengan Diri sendiri*,,7

<sup>41</sup> Sabrina Claudia, *Seni Berdamai Dengan Diri sendiri*,,79

Berdamai dengan diri sendiri agar pintu damai terbuka lebar dan harus ikhlas menerima semua itu, mintalah orang untuk menasehati diri sendiri”.<sup>42</sup> Bentuk kegagalan yang bahkan terjadi secara berulang merupakan sebuah cerita yang disengaja dengan tujuan untuk menguji seberapa besar keyakinan dan tekad untuk berjuang dalam hidup. Kekurangan dalam hidup jika masih diubah maka tentu harus dilakukan dengan usaha yang besar.<sup>43</sup>

Dalam menghadapi kegagalan hidup atas apa yang telah terjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan membutuhkan proses untuk bisa menerima kenyataan tersebut.<sup>44</sup> Hal berdamai hal yang paling sulit adalah memahami diri sendiri. Contoh kisah hidup yang dapat menginspirasi dengan keterbatasan fisik yang dimiliki ialah kisah hidup Nick Vujicic mampu bertahan dengan semangat dan perjuangannya, selanjutnya adalah Helen Keller seorang kenamaan yang gigih berjuang untuk bisa menerima kenyataan bahwa ia tidak bisa melihat dan mendengar apapun yang ada di dunia serta melihat keindahan alam ciptaan Tuhan. namun, di tengah kenyataan hidup yang harus mereka terima dengan kekurangan yang ada pada dirinya, Walaupun tidak bisa diungkapkan bahwa pastinya mereka melewati masa-masa yang mengerikan sampai akhirnya bisa berdamai dengan kenyataan.

Rasa damai tidak semua dapat dimiliki oleh semua orang. Ada beberapa orang yang sulit untuk memiliki dan menunjukkan rasa damai dalam hatinya sendiri bahkan dalam kehidupannya. Dari berbagai macam kehidupan seseorang dapat menimbulkan hilangnya rasa damai dalam diri seseorang. Menerima kehidupan yang tidak diinginkan dapat mengakibatkan kekecewaan yang berujung pada hilangnya rasa damai terhadap diri sendiri. Namun, yang perlu diingat bahwa seseorang itu tidak boleh terbelenggu oleh perasaan yang terus bergejolak. Menurut ahli antropologi budaya Angeles Arrien, dalam sebuah masyarakat penduduk asli bahwa seseorang itu disarankan untuk menceritakan pengalamannya baik itu rasa bahagia maupun rasa sedih yang diungkapkan tidak lebih dari tiga kali. Sehingga dari pernyataan ini, masyarakat di tempat itu menyadari bahwa memang penting untuk berbagi cerita dengan orang yang memiliki rasa cinta dan tentunya orang yang juga mampu memberikan dukungan untuk melepaskan dan melupakan semua kesedihan dalam hidup seseorang. Berdamai dengan diri sendiri berkaitan dengan penyembuhan diri dan membebaskan diri untuk terus maju. Berdamai dengan diri sendiri berarti memperbaiki diri, walaupun apa yang sudah terjadi dalam hidup seseorang tidak dapat mengubah apa yang sudah terjadi di masa lalu.<sup>45</sup> Menerima dan memaafkan artinya tidak membenci diri sendiri melainkan menerima segala dampak yang terjadi.<sup>46</sup>

Sehingga hal berdamai dengan diri sendiri menjadi tantangan terbesar untuk menerima kenyataan hidup, namun melalui penjelasan di atas, bahwa kekurangan fisik tidak menjadi sebuah penghalang untuk melanjutkan hidup dan berkarya. Untuk berdamai dengan diri sendiri seseorang harus memiliki pola pikir yang positif dan mampu bangkit dari kekecewaan dan keputusan yang dialami. Hal senada juga dikatakan oleh Helen Keller bahwa kebahagiaan itu dapat diciptakan melalui keterbatasan yang dialami setiap orang asalkan dia mau dan mampu berdamai dengan dirinya sendiri.<sup>47</sup> Sabrina Claudia dalam bukunya “Seni Berdamai Dengan Diri Sendiri” mengatakan bahwa cara terbaik berdamai dengan diri sendiri adalah dengan melupakan masalah lalu, mendekati diri dengan Tuhan, melakukan meditasi untuk berjumpa dengan Tuhan di tempat yang nyaman, dan menyadari bahwa masih ada kemampuan dan talenta yang dimiliki diri sendiri yang harus disyukuri.

---

<sup>42</sup> Sabrina Claudia, *Seni Berdamai Dengan Diri sendiri*,,31

<sup>43</sup> Muthia Sayekti, *Berdamai Dengan Diri Sendiri*, ( Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018) 28-29

<sup>44</sup> Muthia Sayekti, *Berdamai Dengan Diri Sendiri*,,36-37

<sup>45</sup> Marci Shimoff & Carol Kline, *7 Langkah Menuju Bahagia Lahir Batin*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008) 86-87

<sup>46</sup> Amar Maulana, *Cara Mudah Berdamai Dengan Diri Sendiri*, (Cemerlang Publishing, 2022)

<sup>47</sup> Helen Keller, *Dunia yang Kutinggali*, ( Yogyakarta: Berdikari Book, 2021) 10

Damai di hati menaklukkan semua kekuatan buruk dan membantu juga untuk dapat mempertahankan pikiran yang sehat dan menjalankan kehidupan yang kaya akan kebahagiaan dan berkecukupan.<sup>48</sup>

Helen Keller dalam menerima kelemahannya dengan berdamai dengan dirinya sendiri menerima keadaannya melalui semangat juang untuk dapat memperoleh cahaya kehidupan. Helen Keller dalam berdamai dengan dirinya sendiri tidak terlepas dari kasih Tuhan. bahwasanya Helen mempercayai kuasa Tuhan bahwa akan cahaya yang akan menerangi kehidupannya. Bahwa dengan kasih karunia Tuhan ia dapat bahagia, maksudnya ialah dengan keterbatasan yang Helen miliki ia dapat menciptakan terang dan mendapatkan terang dengan semangat juang dalam dirinya.<sup>49</sup> Dalam hal inilah Helen berdamai dengan dirinya sendiri dan menerima semua keterbatasannya menjadi berguna untuk banyak orang. Keluar dari kelemahan Helen menemukan kehidupan yang terang dan berguna bagi banyak orang yang sama hal keterbatasan dengannya. Cahaya menjadi terang untuk kehidupan yang didalamnya terdapat semangat juang dan daya kreatif yang kuat. Kasih Tuhan menjadi suatu anugerah dalam memampukan setiap orang yang percaya kepada-Nya bahwa hidup ini untuk memperoleh anugerah keselamatan dari Tuhan. Berdamai dengan diri sendiri menjadi bagian penting dalam hidup Helen sebagai proses mencintai dan menerima diri sendiri.

Melalui teks Yohanes 9:1-40, Yesus hadir sebagai terang dunia, sedang menunjukkan diri-Nya dengan memberikan penglihatan dan keselamatan kepada pengemis buta yang miskin, merubah kehidupan yang terbelenggu dengan rasa kecewa.<sup>50</sup> Sehubungan dengan hal ini Nina pun mulai mengubah kekecewaan yang ada dalam dirinya menjadi kebahagiaan melalui iman kepada Allah. Bahwa di tengah kelemahan yang dimiliki, Allah akan anugerahkan keselamatan kepadanya melalui iman yang ia miliki kepada Tuhan. Sebagaimana dengan kesadaran penuh si orang buta itu mengatakan dengan berani bahwa ia percaya kepada Tuhan dengan berkata “Aku percaya Tuhan”,<sup>51</sup> demikian pula Nina sudah mulai berani mengandalkan Tuhan dalam setiap kehidupannya dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan melalui perubahan ia mulai berdamai dengan dirinya sendiri dan mencintai dirinya dengan berdoa kepada Tuhan dan melalui ibadah yang mulai ia rasakan dan menyentuh hatinya. Nina tidak lagi meragukan kasih Allah terhadap hidupnya, melainkan mencari anugerah-Nya dengan bersandar kepada Dia (Roma 11:36, 8:28).<sup>52</sup>

Melalui penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa anugerah keselamatan dapat diterima oleh orang yang kecewa terhadap hidupnya sendiri karena hal keterbatasan jika ia hidup menaati perintah Tuhan dan mengandalkan-Nya dalam setiap kehidupan. Firman Tuhan menjadi kekuatan terbesar bagi umat-Nya sebagai penerang jalan kehidupan dan jalan keselamatan. Demikian halnya, dapat berdamai dengan diri sendiri ketika hidup bersama dengan Tuhan.

### III. PENUTUP

Peristiwa sakit yang dialami oleh Nina, membuat dirinya menjadi penyandang disabilitas. Disabilitas adalah penyandang cacat atau orang yang berkebutuhan khusus. Disabilitas pada umumnya lebih sering disebut dengan pribadi yang tidak memiliki kemampuan atau keterbatasan. Seseorang yang menyandang disabilitas fisik sering sekali dipandang buruk oleh banyak orang, mengatakan bahwa itu disebabkan oleh dosa sendiri atau keluarganya. Keterbatasan dipandang sulit untuk dapat hidup bahagia. Seorang yang normal dengan penyandang disabilitas tentu memiliki perbedaan, tetapi perbedaan itu tidak menjadi alat untuk memisahkan penyandang disabilitas dari kehidupan orang normal. Penyandang disabilitas fisik

<sup>48</sup> Sri Dhammananda, *Be Happy (Mengatasi takut dan cemas dari akarnya dan berbahagia dalam situasi)*, 174

<sup>49</sup> Jhon Albert Mach, *Helen Keller: The Story Of My Life*, 123-129

<sup>50</sup> A. W. Pink, *Tafsiran Injil Yohanes*, (Surabaya:YAKIN), 203

<sup>51</sup> Al. Purwa Hadiwardoyo, *Pesan Iman dan Moral Injil Yohanes*, (Semarang: Yayasan Pustaka Nusatama, 2008) 28

<sup>52</sup> A. W. Pink, *Tafsiran Injil Yohanes*, 202

memerlukan pengawasan yang ketat dalam menjalani hidupnya. Penyandang disabilitas berhak untuk hidup dan bahagia sebab mereka merupakan bagian dari masyarakat dan ciptaan Tuhan.

Kekecewaan adalah bagian dari hidup yang harus dijalani dan dihadapi. Kekecewaan ada disebabkan oleh sebuah kegagalan hidup dan kenyataan yang pahit yang harus diterima dan dihadapi. Namun, penyebab kekecewaan terbesar adalah sulit untuk menerima kenyataan hidup yang tidak pernah dipikirkan sebelumnya akan terjadi. Dampak dari kekecewaan yang dialami oleh Nina membuat ia tidak berdamai dengan dirinya sendiri, hidupnya penuh dengan kekuatiran, kesedihan, kepasrahan akan perlakuan Tuhan atas hidupnya. Kekecewaan yang ada pada diri Nina membuat psikologi, sosial, ekonomi, dan hubungannya dengan Tuhan tidak membaik. Sehingga dari rasa kekecewaan itu Nina sulit untuk bahagia karena rasa kecewa yang besar selain fisiknya lemah psikologi, sosial, ekonomi dan spiritual juga semakin lemah disebabkan oleh kekecewaan dalam dirinya.

Berdamai dengan diri sendiri menjadi tujuan dari pendampingan yang dilakukan terhadap kasus Nina Br. Waruwu. Berdamai dengan diri sendiri berarti menerima diri sendiri apa adanya dengan cinta yang tulus dan penerimaan tanpa balasan. Berdamai dengan diri sendiri adalah proses menerima kegagalan, kekurangan, kelebihan, kesalahan, dosa, pengetahuan dan semua yang sudah ada dalam diri anda sebagai bagian dari kehidupan diri sendiri. Ketika belajar berdamai, diperlukan sebuah konsisten dalam belajar mendengarkan, merasakan, dan menghargai diri sendiri. Berani untuk bangkit dan berusaha mencintai diri sendiri adalah suatu langkah untuk berdamai dengan diri sendiri. Claudia Sabrina berkata "cara utama untuk dapat berdamai dengan diri sendiri adalah menerima segala kepahitan yang terjadi dalam hidup, bukan berarti menerima begitu saja melainkan berusaha menerima segala kepahitan yang terjadi". Cara untuk dapat berdamai dengan diri sendiri adalah menerima kekurangan yang ada pada diri, mendekatkan diri kepada Tuhan, melakukan meditasi dan membuang diri dari pikiran-pikiran yang negatif tentang kekurangan diri sendiri karena Tuhan menciptakan talenta setiap orang berbeda-beda. Dengan ini, berdamai dengan diri sendiri dapat terwujud dan kebahagiaan akan terpancar.

Melalui teori Helen Keller dalam menghadapi kehidupannya sebagai penyandang disabilitas tidak bisa melihat dan mendengar dimulai dengan sebuah penderitaan yang mengharuskan ia untuk melangkah lebih maju agar ia bisa berguna dan bisa menolong orang yang sama seperti ia yaitu penyandang disabilitas. Satu hal yang paling utama dalam teori yang ia miliki yaitu semangat juang yang ia miliki, dalam keterbatasannya ia menanamkan semangat juang untuk bangkit menjalani kehidupannya dengan mau belajar dan bangkit. Teori yang dipakai oleh Helen semua untuk mengubah penderitaannya menjadi sebuah kebahagiaan. Ia juga berusaha untuk belajar agar mengerti maksud orang yang ada disekitarnya. Penulis menggunakan teori Helen Keller terhadap masalah yang Nina alami yaitu sebuah kekecewaan karena menyandang disabilitas dan mengharapkan kedamaian dengan diri sendiri sebagai upaya agar Nina dapat menerima dirinya dan dapat bangkit serta memiliki tujuan hidup. Dalam keterbatasan seorang disabilitas juga bisa bahagia dengan dorongan dari diri sendiri semangat juang diri sendiri. penulis berharap, dengan teori kehidupan Helen Nina dapat bangkit dari kehidupannya yang gelap menuju kehidupan yang damai dengan diri sendiri sehingga kebahagiaan dapat tercipta bagi orang disekitarnya dan dirinya sendiri.

### Daftar Pustaka

- Ariesandi, Setyono, Adi W. Gunawan. *Manage Your Mind For Success*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007
- Creamer, Debora Beth, *Disability and Christian Theology: Embodied Limits and Constructive Possibilities*. New York: Oxford University Press, 2009
- Carol Kline & Marci Shimoff. *7 Langkah Menuju Bahagia Lahir Batin*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008
- Dhammananda, Sri. *Be Happy (Mengatasi takut dan cemas dari akarnya dan berbahagia dalam situasi)*. Jakarta: Karaniya, 2008

- Hadiwardoyo, Al. Purwa. *Pesan Iman dan Moral Injil Yohanes*. Semarang: Yayasan Pustaka Nusatama, 2008
- Keller, Helen. *Dunia yang Kutinggali*. Yogyakarta: Berdikari Book, 2021
- Maulana, Amar. *Cara Mudah Berdamai Dengan Diri Sendiri*. Cemerlang Publishing, 2022
- Pink, A. W. *Tafsiran Injil Yohanes*. Surabaya:YAKIN, tt
- Sayekti , Muthia. *Berdamai Dengan Diri Sendiri*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018
- Sabrina, Claudia. *Seni berdamai dengan diri sendiri*. Yogyakarta:Bright Publisher, 2022
- Sabdon, Erastus. *Berdamai Dengan Allah*. Jakarta:Rehobot Literature, 2020
- Sismono, H.R. *Mengenal Kehidupan Penyandang Disabilitas*. Bandung:Nuansa Cendekia, 2021
- Soleh, Akhmad. *Aksesibilitas Penyandang Disabilitas Terhadap Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara, 2016
- Van Beek, Aart. *Pendampingan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, tt
- Vredevelt, Pam. *Melepas Belenggu Kekecewaan & Kehilangan*. Yogyakarta: PT Gloria Usaha Mulia, 2005
- Yewangoe, Andreas A. *Pendamaian*. Jakarta:BPK Gunung Mulia, 1983

### Sumber Internet

<https://kbbi.web.id/kecewa> diakses Pada Tanggal 03 Agustus 2023

<https://www.youngontop.com/faktor-faktor-yang-menyebabkan-belum-berdamai-dengan-diri-sendiri/> diakses Pada Tanggal 18 Agustus 2023

<https://www.gotquestions.org/Indonesia/mengatasi-kekecewaa-kecewa.html> diakses pada tanggal 30 November 2021, pukul 18:40 WIB