

BAB II

Fenomena Penyandang Disabilitas dalam Berkomunikasi, Bekerja, Menghadapi Hambatan, serta Menerima Dukungan Sosial di Lingkungan *Dengar*

2.1 Komunikasi Penyandang Tuli

Kemampuan berkomunikasi merupakan suatu bentuk kemampuan dasar bagi manusia untuk mengambil sebuah keputusan dan membangun suatu hubungan. Kemampuan berkomunikasi adalah hal yang mendefinisikan kita sebagai manusia yang berada di lingkup suatu masyarakat. Komunikasi tidak terbatas pada verbal, namun komunikasi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Tidak ada istilah “*one size fits all*” dalam komunikasi. Setiap individu memiliki keunikannya masing-masing yang kemudian mempengaruhi kebutuhan dan referensi gaya komunikasinya sehari-hari (National Deaf Center, 2017).

Tuli adalah keadaan dimana seseorang kehilangan sebagian atau seluruh indera pendengarannya. Menurut Wakil Ketua Penanggulangan Gangguan Pendengaran dan Ketulian (PGPKT) dr. Hably Warganegara, Sp.THT-KL kehilangan kemampuan untuk mendengar ini dapat mengakibatkan hambatan komunikasi atau gangguan dalam bentuk psikologi serta sosial. (Lukman, 2019).

Kesulitan komunikasi bagi orang Tuli biasanya dimulai sejak lahir. Kebanyakan anak yang mengalami gangguan pendengaran didiagnosa sebagai seorang Tuli sejak umur 12 hingga 36 bulan. Selama jangka waktu satu sampai tiga tahun ini, anak-anak dengan pendengaran normal menggunakan waktu ini untuk memperoleh ratusan hingga ribuan kosakata serta pola-pola kalimat dasar. Bayi dengan gangguan pendengaran tidak akan terpapar bahasa sampai ketulian mereka didiagnosis dan mereka terlibat dalam program intervensi dini. Ketika didiagnosis sebagai anak Tuli,

banyak orang tua yang tidak siap menghadapi kondisi ini. Orang tua dapat memutuskan untuk menggunakan bahasa isyarat sebagai sarana yang memungkinkan anak-anak Tuli belajar dan mengalami bahasa dengan cara yang sama seperti anak-anak yang mendengar dan mengembangkan keterampilan bahasa. Namun, dibutuhkan beberapa tahun pengajaran dan latihan intensif untuk menjadi pengguna bahasa isyarat yang fasih.

Kondisi Tuli dapat mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi di kehidupan sehari-hari. Seseorang yang Tuli atau memiliki gangguan pendengaran (*hard of hearing*) memiliki gaya komunikasi yang berbeda-beda. Cara orang Tuli berkomunikasi sangat variatif dipengaruhi oleh tingkat ketulian seseorang serta tingkat pemahaman yang dimiliki. Tidak seperti orang dengan pendengaran normal, orang Tuli tidak dapat berkomunikasi secara mudah dengan bahasa verbal. Orang Tuli biasanya berkomunikasi menggunakan bahasa isyarat atau teknik membaca bibir (*lip reading*). Beberapa orang Tuli lebih mengandalkan bahasa isyarat untuk berkomunikasi, dan beberapa lainnya memilih mengandalkan teknik membaca bibir. Saat ini, lebih dari 70 juta orang tuli di seluruh dunia menggunakan bahasa isyarat untuk berkomunikasi. Bahasa isyarat memungkinkan mereka untuk belajar, bekerja, mengakses layanan, dan dilibatkan dalam komunitas mereka. Diantara banyaknya orang Tuli yang mampu menggunakan bahasa isyarat, terdapat orang-orang Tuli yang tidak menggunakan metode ini untuk berkomunikasi. Faktanya, dari 48 miliar orang yang memiliki gangguan pendengaran di Amerika, kurang dari 500 ribu atau sekitar 1% populasi yang betul-betul menggunakan bahasa isyarat untuk berkomunikasi (Lacke, 2020).

Gangguan pendengaran merupakan sebuah spektrum, dimana terdapat berbagai jenis gangguan dan strategi untuk berkomunikasi. Beberapa orang Tuli dengan tingkat ketulian yang masih tergolong ringan hingga sedang biasanya menggunakan alat bantu dengar atau implan koklea. Golongan ini kebanyakan memilih teknik membaca gerak bibir dan amplifikasi suara bila memungkinkan sebagai cara komunikasinya. Bagi

yang lain, amplifikasi suara tidak berfungsi atau tidak menarik. Bahasa isyarat mungkin menjadi mode komunikasi utama bagi mereka. Yang lain lagi menggunakan berbagai kombinasi bahasa lisan dan isyarat. Bentuk komunikasi ini merupakan murni dari pilihan masing-masing individu, berdasarkan tubuh dan preferensi mereka. Alasan preferensi bahasa sangat bervariasi adalah karena setiap orang Tuli memiliki lingkungan yang unik dengan kebutuhan komunikasi mereka sendiri. Seorang anak Tuli yang lahir dari orang tua Tuli yang menggunakan bahasa isyarat dapat mulai memperoleh kemampuan berbahasa isyarat secara spontan, sama seperti anak yang mendengar memperoleh bahasa lisan dari orang tua yang tidak Tuli. Namun, 90-95% anak-anak dengan gangguan pendengaran lahir dari orang tua yang dapat mendengar tetapi tidak tahu bahasa isyarat. Bagi anak-anak ini, bahasa dapat diperoleh dengan berbagai cara: di rumah, di sekolah, atau melalui terapi wicara dan/atau pelatihan pendengaran. Jika mereka pergi ke sekolah luar biasa, mereka mungkin belajar bahasa isyarat, tetapi jika mereka pergi ke sekolah umum dengan teman-teman yang bisa mendengar, mereka lebih cenderung mengandalkan sinkronisasi bibir (Lacke, 2020).

Selain dilihat dari lingkungan pertumbuhan anak yang Tuli, komunikasi juga dapat dilakukan secara beragam sesuai dengan tingkat gangguan pendengaran seseorang. Seorang dengan gangguan pendengaran diklasifikasikan menjadi empat yaitu gangguan pendengaran ringan, gangguan pendengaran sedang, gangguan pendengaran berat, dan gangguan pendengaran sangat berat. Seseorang dengan gangguan pendengaran ringan mengalami kesulitan untuk mengikuti percakapan, terutama di lingkungan yang berisik. Suara paling tenang yang bisa didengar oleh mereka adalah antara 25 – 40 desibel (dB). Orang yang memiliki gangguan pendengaran sedang mengalami kesulitan mengikuti percakapan tanpa dibantu oleh alat bantu dengar. Suara paling tenang yang dapat mereka dengar adalah antara 40 – 70 dB. Orang yang mengalami gangguan pendengaran berat membutuhkan alat bantu dengar dengan suara yang kencang, mereka juga seringkali membutuhkan keterampilan untuk membaca bibir. Suara paling tenang yang bisa didengar yakni

antara 70 dan 95 dB. Seseorang dengan gangguan pendengaran yang sangat berat dapat mendengar suara paling tenang di 95 dB. Orang-orang dengan gangguan pendengaran berat ini dikenal dengan Tuli. Mereka mengandalkan teknik membaca bibir dan/atau bahasa isyarat untuk berkomunikasi.

2.2 *Disability Barriers*

Dalam hidup, setiap orang menghadapi tantangan dan rintangan. Tetapi bagi seseorang dengan disabilitas, tantangan hidup dapat memiliki dampak yang jauh lebih dalam dan lebih sering terjadi. Ketika ini terjadi, tantangan dapat berubah menjadi hambatan, yang didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai: “Faktor dalam lingkungan seseorang yang, melalui ketidakhadiran atau kehadirannya, membatasi fungsi dan menciptakan kecacatan”. Menurut AODA (*Accessibility for Ontarians with Disabilities Act*), hambatan didefinisikan sebagai “segala sesuatu yang mencegah penyandang disabilitas untuk berpartisipasi penuh dalam semua aspek masyarakat karena disabilitasnya”. Dengan kata lain, hambatan terjadi ketika tempat dan kegiatan yang seharusnya dapat diakses oleh semua orang dirancang dengan cara yang membatasi akses ini. Hambatan membatasi hal-hal yang dapat dilakukan penyandang disabilitas, tempat yang dapat mereka kunjungi, atau sikap orang lain terhadap mereka. Misalnya, pintu berat adalah penghalang bagi orang-orang dengan gerakan tubuh bagian atas yang terbatas. Jenis pintu ini mencegah orang memasuki gedung. Orang yang memiliki atau mengoperasikan organisasi dapat menyambut lebih banyak pengunjung atau pelanggan saat mereka mengenali, menghapus, dan mencegah hambatan. Mengidentifikasi penghalang berarti mengetahui bahwa ada penghalang. Misalnya, seorang pemilik gedung mengenali penghalang ketika mereka menyadari bahwa pintu yang berat membatasi akses orang ke gedung. Menghapus penghalang berarti menemukan cara bagi semua orang untuk mengakses organisasi. Misalnya, pemilik gedung dapat memasang pintu otomatis yang dapat digunakan oleh setiap

pengunjung. Akhirnya, mencegah penghalang berarti mengetahui tentang kemungkinan hambatan sebelumnya dan merancang akses bebas hambatan. Misalnya, perancang bangunan yang berencana memiliki pintu otomatis sejak awal telah mencegah penghalang pintu berat. Terdapat lima jenis hambatan yang paling umum, yakni:

1. Hambatan Fisik atau Arsitektur. Hambatan fisik adalah setiap objek atau struktur yang mencegah atau menghalangi mobilitas dan akses. Dari langkah-langkah yang tidak dapat digunakan oleh seseorang di kursi roda, hingga peralatan medis yang mengharuskan penyandang disabilitas fisik berdiri untuk menggunakannya.
2. Hambatan Informasi atau Komunikasi. Hambatan komunikasi bagi penyandang disabilitas melibatkan segala sesuatu yang mempengaruhi membaca, menulis, mendengar, berbicara dan memahami. Ini bisa berupa video yang tidak menyertakan teks, tidak ada opsi cetak besar untuk orang dengan kesulitan penglihatan, atau bahkan bahasa teknis yang mencegah seseorang yang berpikir berbeda untuk memahami pesan.
3. Hambatan Teknologi
4. Hambatan Sosial. Hambatan sosial terhadap disabilitas terkait dengan tempat seseorang tumbuh, belajar, dan bekerja – pekerjaan, pendidikan, pendapatan, dan keamanan mereka di rumah. Penyandang disabilitas cenderung tidak mendapatkan pekerjaan atau menyelesaikan sekolah menengah atas, dan lebih berisiko mengalami kekerasan dalam keluarga dibandingkan mereka yang tidak memiliki disabilitas. Hambatan ini dapat merusak rasa kesejahteraan secara keseluruhan dan menciptakan hambatan daripada mencegah pertumbuhan, potensi penghasilan, dan kebahagiaan.
5. Hambatan Sikap. Persepsi orang tentang bagaimana rasanya hidup dengan disabilitas adalah salah satu hambatan yang paling mendasar. Stigma, stereotip, diskriminasi dan prasangka merupakan beberapa contoh sikap yang dapat

mempersulit penyandang disabilitas untuk dapat berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari.

6. Hambatan Kebijakan. Hambatan semacam ini terjadi ketika ada kurangnya kesadaran atau inklusi dalam hal kegiatan atau program yang dapat diakses oleh penyandang disabilitas. Layanan, akomodasi, atau bahkan peluang yang didanai pemerintah federal – kebijakan pemerintah harus mencakup penyandang disabilitas untuk menghilangkan hambatan dan akses ke layanan atau program yang dibutuhkan masyarakat.

2.3 Lingkungan Kerja Inklusif untuk Penyandang Disabilitas

Sama halnya dengan individu normal, penyandang disabilitas juga memiliki hak untuk bekerja, mendapatkan pekerjaan yang layak, serta memiliki tempat kerja yang inklusif. Berdasarkan Pasal 11 *Undang Undang RI Nomor 8 Tahun 2016*, penyandang disabilitas memiliki hak untuk memperoleh pekerjaan melalui lowongan pekerjaan yang disediakan oleh pemerintah, pemerintah daerah, atau swasta tanpa adanya diskriminasi. Penyandang Disabilitas didefinisikan sebagai orang-orang yang memiliki keterbatasan intelektual, sensorik, fisik, dan/atau mental dalam jangka waktu lama yang di mana apabila mereka berinteraksi di lingkungannya mereka dapat mengalami hambatan serta kesulitan untuk aktif ikut serta bersosialisasi dengan warga negara (*Undang Undang RI No.8 Tahun 2016*). Dikatakan pula bahwa disabilitas adalah keadaan dimana seseorang kehilangan sebagian atau seluruh fungsi fisik untuk dapat belajar dan menyesuaikan diri di lingkungan sosial. kesulitan ini kemudian berpengaruh terhadap perkembangan serta pertumbuhan individu. Disabilitas dapat disebabkan oleh keturunan atau lingkungan dan dapat dialami sejak masih berada di kandungan maupun ketika sudah lahir (Hasan & Handayani, 2014).

Seluruh instansi pemerintahan yang mencakup Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) wajib mempekerjakan paling sedikit

2% (dua persen) penyandang disabilitas sedangkan perusahaan swasta wajib mempekerjakan paling sedikit 1% (satu persen) penyandang disabilitas dari jumlah pegawai atau pekerja sesuai dengan Undang Undang Nomor 8 Pasal 53 Tahun 2016. Selain itu, dalam UU Pasal 50 ayat (1) disebutkan bahwa, “Pemberi kerja wajib memberikan fasilitas ramah disabilitas dan akomodasi yang layak untuk penyandang disabilitas.”. Dengan adanya aturan ini, seharusnya penyandang disabilitas yang usianya sudah mencukupi untuk bekerja dapat memiliki kesempatan untuk bekerja dan mendapatkan pekerjaan yang layak. Namun, faktanya masih banyak penyandang disabilitas yang belum mendapatkan pekerjaan dikarenakan kondisi fisik maupun mental yang mereka miliki. Data BPS tahun 2020 menunjukkan jumlah penyandang disabilitas pada usia kerja sebanyak 17,74 juta orang. Namun, jumlah angkatan kerja disabilitas kurang dari separuh jumlah tersebut (43%). Padahal angkatan kerja pada penduduk non disabilitas sebanyak 69%.

Ada banyak faktor yang menjadi alasan mengapa penyandang disabilitas sulit untuk mendapatkan pekerjaan, salah satunya adalah kecilnya lapangan pekerjaan yang tersedia untuk mereka. Perusahaan yang tidak membuka lowongan untuk penyandang disabilitas biasanya disebabkan oleh ketidaksiapan perusahaan untuk melakukan proses rekrutmen, training, hingga saat *onboarding*. Hal-hal tersebut seharusnya sudah disiapkan secara matang oleh perusahaan demi menciptakan lingkungan dan tempat kerja yang inklusif bagi penyandang disabilitas.

Dikutip dari *Ketemu Project*, lingkungan kerja inklusif adalah ruang kerja yang tak menghambat aktivitas penggunaannya yang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Inklusivitas memberikan kesempatan kepada semua orang untuk dapat berpartisipasi dalam aktivitas secara setara, mandiri, dan dengan percaya diri. Tempat kerja inklusif didefinisikan sebagai lingkungan kerja yang membuat setiap karyawan merasa dihargai sekaligus mengakui perbedaan mereka dan bagaimana perbedaan ini berkontribusi pada budaya perusahaan dan hasil bisnis. Tempat kerja inklusif dicirikan oleh tindakan

afirmatif, di mana setiap dampak bias/diskriminasi/kesempatan yang tidak setara dinegasikan (Suryani, 2021). Bagi karyawan penyandang disabilitas, inklusivitas di lingkungan kerja adalah suatu hal yang sangat penting. Tempat kerja inklusif tak melulu mengenai bangunan fisik, tapi juga keadaan psikologis orang-orang di dalamnya demi meningkatkan produktivitas. Di Indonesia, perusahaan yang sudah banyak mempekerjakan penyandang disabilitas diantaranya Microsoft, Starbucks, Burger King, Alfamart, PT. Telkom Indonesia, dan lain-lain. Perusahaan-perusahaan tersebut sudah berhasil menciptakan ruang kerja yang inklusif bagi karyawan disabilitas.

Lingkungan kerja inklusif diciptakan bukan hanya sebagai ajang pengakuan saja, namun harus direalisasikan secara baik dan matang. Perusahaan yang dapat menciptakan suasana inklusif di tempat kerjanya pastinya mempunyai kebijakan dan aturan-aturan yang mendukung bagi penyandang disabilitas. Sebagai contoh yakni proses penerimaan calon karyawan dimana mereka diberi pendamping saat wawancara untuk posisi yang dilamar. Selain itu, hak untuk mendapatkan kesempatan dan gaji yang setara antara pegawai disabilitas dan pegawai normal juga diperlukan apabila perusahaan ingin berkomitmen untuk menciptakan tempat kerja yang ramah disabilitas. Berikut lima komponen inklusi yang dapat menciptakan tempat kerja yang sehat dan inklusif:

1. Proaktif

Karyawan perlu merasa bahwa mereka memiliki suara dalam keputusan yang mempengaruhi pekerjaan mereka. Para pemimpin dan manajer harus secara proaktif menemukan cara untuk memberikan suara kepada karyawan.

2. Diterima dan Dihargai

Karyawan perlu merasa terhubung dengan perusahaan atau tujuan bersama tetapi juga diakui karena keunikan mereka. Sangat penting bahwa karyawan merasa perusahaan mereka menghargai perspektif dan keterampilan unik yang mereka

miliki. Untuk menerapkan hal ini, perusahaan dapat melakukan percakapan dengan karyawan. Jangan hanya membahas pekerjaan tapi juga membahas hal-hal lain diluar itu yang juga menghargai. Misalnya kemampuan karyawan untuk berkomunikasi dengan sesama rekan kerja dan membuat humor yang membuat lingkungan kerja menjadi hangat.

3. Pembelajaran dan Pengembangan

Karyawan harus merasa memiliki kesempatan untuk mengembangkan dan memajukan karir mereka di perusahaan. Tanpa pembelajaran dan pengembangan, perusahaan akan menghambat pertumbuhan karyawan dan membatasi inovasi. Tawarkan kesempatan kepada karyawan mencapai tujuan profesional dan pribadi mereka seperti mendukung pendidikan lebih lanjut, mempelajari keterampilan baru, atau mengembangkan hobi.

4. Lingkungan Kolaboratif

Kolaborasi adalah kunci keberhasilan bisnis dan bagian besar inklusi di tempat kerja. Usahakan untuk selalu menanyakan pendapat orang lain dalam rapat sehingga ada ruang untuk berkolaborasi.

5. Menciptakan Rasa Memiliki

Rasa memiliki karyawan di perusahaan dapat mempengaruhi tingkat niat mereka untuk tinggal dan berpengaruh terhadap kesejahteraan, keterlibatan, dan kesuksesan mereka secara keseluruhan dalam peran mereka. Buatlah upaya-upaya atau pendekatan menarik yang dapat meningkatkan keterlibatan karyawan.

2.4 Dukungan Sosial Penyandang Disabilitas

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan dukungan dan bantuan satu sama lain untuk bertahan hidup. Dukungan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan 'kenyamanan' yang diciptakan oleh teman, keluarga, kelompok, komunitas, institusi, dan orang-orang penting lainnya, yang membantu

orang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan yang menantang. Dukungan sosial melibatkan menyampaikan perasaan nilai, nilai dan penerimaan terhadap individu. Dukungan sosial dibagi menjadi formal dan informal. Dukungan sosial formal mencakup dukungan dari gereja, klub sosial dan organisasi atau lembaga lain, sedangkan dukungan informal mencakup dukungan dari keluarga dan teman (Onalu & Nwafor, 2021).

Menurut Bastaman, dukungan sosial adalah kehadiran orang-orang untuk membantu seseorang yang sedang mengalami kesulitan atau masalah di hidupnya. Mereka kemudian bersama-sama melakukan kegiatan yang dirasa sulit dan mencapai tujuan yang diinginkan. Selain bantuan dalam bentuk uluran tangan langsung, bantuan tersebut juga dapat berbentuk nasehat dan motivasi yang dapat mengembalikan semangat seseorang (Rif'ati et al., 2018).

Dukungan sosial menurut Katz dan Kahn (2000), merupakan rasa positif yang menggambarkan rasa suka, percaya, serta perhatian dari orang lain yang penting dalam hidupnya. Dukungan sosial termasuk sebagian dari keperluan dasar seorang individu. Orang yang menerima dukungan sosial dapat memiliki “energi tambahan” dimana ia dapat melakukan aktivitas sesuai dengan keinginan atau keperluannya karena telah menerima dorongan dan motivasi dari orang-orang disekitarnya untuk mencapai tujuannya (Laksitasari, n.d.).

Melalui dukungan sosial, masalah dapat diminimalkan dan kesejahteraan sosial, psikologis, emosional, ekonomi dan politik masyarakat yang terpengaruh secara positif. Forouza et al. dalam studi *cross-sectional* dengan menggunakan 136 penyandang disabilitas fisik menemukan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu determinan sosial dalam segi kesehatan dan berperan penting dalam meningkatkan kondisi psikologis dalam kehidupan individu. Ini membuktikan bahwa, orang yang menerima dukungan sosial cenderung untuk mengatasi perasaan stress secara lebih

baik dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara optimal. Penyandang disabilitas membutuhkan dukungan sosial untuk mengatasi beban mereka (Onalu & Nwafor, 2021).

Menurut Sarafino (dalam Winda, 2013), terdapat aspek-aspek yang harus terpenuhi demi terciptanya dukungan sosial yang baik:

- a. Dukungan emosional ialah dukungan yang berhubungan dengan segala sesuatu yang bersifat emosional. Contohnya seperti pengungkapan emosi, afeksi, dan ekspresi. Dukungan dalam bentuk emosional ini meliputi ekspresi empati, bentuk kepedulian, dan perhatian kepada seseorang, pemberian rasa nyaman, dan kesediaan untuk mendengarkan curahan hati seseorang. Dukungan emosional biasanya bersumber dari orang-orang terdekat, yakni keluarga, pasangan, atau sahabat.
- b. Dukungan *esteem* adalah dukungan dalam bentuk ekspresi penghargaan positif, semangat, dan dukungan atas ide atau perasaan seseorang. Selain itu, dukungan esteem merupakan bentuk pemberian penghargaan.
- c. Dukungan instrumental merupakan dukungan dalam bentuk bantuan secara langsung yang diberikan kepada orang yang mengalami masalah. Dukungan ini dapat berbentuk pemberian fasilitas dan tenaga.
- d. Dukungan informatif merupakan dukungan dalam bentuk pemberian nasehat dan masukan tentang bagaimana seseorang harus bersikap dan bertindak dalam menghadapi masalah yang muncul. Dukungan informatif juga dapat berupa pemberian informasi yang bermanfaat bagi penerima dukungan untuk keluar dari masalah yang ia alami.

Bagi seorang penyandang disabilitas, dukungan sosial adalah suatu hal penting. Menggunakan kata “disabilitas” bukanlah hal yang tabu. Banyak orang di masyarakat mengatakan istilah seperti “berkemampuan berbeda” atau “berbeda-kemampuan” membuatnya merasa disabilitas adalah kata yang buruk. Tetapi ketika merujuk pada

seseorang dengan disabilitas, tidak ada aturan untuk mengikuti 100% dari waktu. Setiap penyandang disabilitas—atau penyandang disabilitas—akan memiliki preferensi, jadi sebaiknya dengarkan saja dan biarkan orang tersebut membagikan cara mereka memberi label diri, lalu mencocokkan apa yang mereka katakan. Ketika seseorang menjadi disabilitas melalui kecelakaan lalu lintas dan harus mengatasi ketegangan kronis dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika bentuk disabilitas itu bersifat permanen atau jangka panjang, stress dapat menyelimuti dirinya. Mengasuh kerabat yang merupakan seorang disabilitas seringkali membuat anggota keluarga mengalami kelelahan atau bahkan depresi. Faktor-faktor stres ini memiliki efek negatif pada kesehatan psiko-emosional penyandang disabilitas secara keseluruhan. Dalam kasus seperti itu, dukungan sosial dapat bertindak sebagai moderator, atau penyangga, antara stres dan kesehatan. Meskipun faktor-faktor stress tidak dihilangkan atau diselesaikan, efek berbahayanya berkurang dengan adanya dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat membantu penyandang disabilitas untuk lebih bersosialisasi dan membangun jaringan sosial. Terdapat beberapa cara bagi kita untuk bisa memberikan dukungan sosial kepada penyandang disabilitas yang ada di sekitar kita.

1. Rayakan dan akui pencapaian mereka. Setiap penyandang disabilitas akan memiliki tonggak pencapaian yang berbeda, baik dan buruk. Mungkin perlu sedikit waktu, dan bahkan beberapa percakapan yang canggung, tetapi mempelajari tonggak sejarah ini untuk teman-teman disabilitas akan sangat berarti.
2. Jadikan pesan yang ingin disampaikan apa adanya. Untuk teman-teman dengan penyakit kronis atau terminal, penting untuk memikirkan kondisi mereka sebelum mengatakan hal-hal seperti "semuanya akan baik-baik saja," "semuanya akan menjadi lebih baik" atau "cepat sembuh." Ada banyak kondisi yang tidak akan menjadi lebih baik, dan dapat menguras tenaga untuk merespons dengan tepat.

3. Jangan khawatir tentang kapan waktu yang tepat—cukup hubungi saja. Bagi mereka yang memiliki penyakit mental seperti kecemasan dan depresi, menjangkau pada hari-hari baik sama pentingnya dengan menjangkau pada hari-hari buruk. Jangan menunggu karena suatu alasan—cukup kirimkan pesan sederhana “bagaimana kabar kamu?” dan pahami bahwa meskipun Anda tidak mendapat tanggapan, isyarat itu sangat berarti.
4. Hadir untuk mendukung, menyertakan, dan mengadvokasi mereka. Membuat rencana dengan teman-teman yang sibuk sudah cukup menantang—tetapi di atas konflik penjadwalan yang biasa terjadi, teman-teman penyandang disabilitas, kita memiliki pertimbangan penting yang mungkin tidak perlu dipikirkan. Segala sesuatu mulai dari yang dapat dikendalikan (lokasi, waktu, transportasi) hingga yang tidak dapat dikendalikan (cuaca, tingkat energi, tingkat kecemasan) akan menjadi faktor. Membantu menangani beberapa variabel yang dapat dikontrol akan sangat membantu teman disabilitas.
5. Jika menjadwalkan pertemuan langsung, pertimbangkan tempatnya. Hal-hal yang mungkin tidak tampak berlebihan bagi kita—ukuran kerumunan, tingkat kebisingan, seberapa jauh jarak berjalan kaki dari tempat parkir ke venue, panas atau dingin, dll—bisa sangat menakutkan bagi penyandang disabilitas tertentu. Cobalah untuk mempertimbangkan semua orang dalam kelompok saat membuat rencana. Jika teman disabilitas menggunakan alat bantu gerak (prostetik, kursi roda, tongkat, dll.), apakah ada fitur aksesibilitas dan parkir untuk penyandang disabilitas jika diperlukan? Apakah tempat tersebut berada di luar ruangan pada hari musim panas dan apakah kita memiliki teman yang peka terhadap panas? Apakah ada kamar mandi terdekat untuk teman-teman dengan dengan sindrom iritasi usus besar? Apakah ada musik keras atau kerumunan besar yang mungkin terlalu merangsang seseorang dengan autisme atau gangguan pemrosesan sensorik lainnya? Apakah kita akan terjebak duduk di meja tinggi atau tempat duduk bar, yang bisa jadi sulit bagi mereka yang menggunakan prostetik?

6. Bantu teman disabilitas merasa lebih nyaman di lingkungan sosial. Hilangkan tekanan dari teman-teman yang cemas secara sosial atau tidak bisa membaca isyarat situasional. Banyak penyandang disabilitas seperti autisme berjuang untuk memahami dan mengekspresikan emosi secara alami.
7. Tanyakan bagaimana kita dapat membantu mereka. Sangat mudah untuk merasa seperti beban sebagai seorang disabilitas, tetapi ketika teman-teman secara aktif bertanya apa yang dapat mereka lakukan untuk membantu, baik secara umum atau secara kasus per kasus, hal tersebut bisa sangat membantu. Tanyakan apa yang dapat kita lakukan dalam keadaan darurat, serta dukungan praktis dan emosional sehari-hari yang mereka butuhkan. Ketika begitu banyak penyandang disabilitas merasa tidak dipedulikan, dengan mendengarkan mereka, kita bisa membuat perbedaan yang besar. Sangat penting untuk menjaga jalur komunikasi yang baik, dan untuk diingat bahwa teman disabilitas kemungkinan akan memiliki keinginan dan kebutuhan yang berbeda pada waktu dan kondisi yang berbeda.
8. Jangan berasumsi apa yang teman disabilitas bisa/tidak bisa lakukan. Setelah membuat rencana, jika memilih suatu kegiatan dan menurutmu temanmu mungkin tidak dapat pergi, pastikan untuk tetap bertanya kepada mereka. Jangan pernah berasumsi apa yang bisa atau tidak bisa dilakukan teman disabilitas atau mengecualikan mereka dari undangan. Memberi tahu mereka bahwa mereka akan diterima jika mereka bisa melakukannya akan memastikan mereka tetap merasa dipertimbangkan dan disertakan, bahkan jika mereka tidak bergabung.

Dukungan sosial berpotensi menjadi aset berharga dalam membantu penyandang disabilitas mengatasi stres. Dengan dukungan sosial, penyandang disabilitas tidak kehilangan harapan dengan berpikir bahwa mereka 'sendirian dan tidak berdaya' dalam menghadapi disabilitas mereka.