

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PEREMPUAN PENYANDANG DISABILITAS TUNA DAKSA

Anastasia Bintari Kusumastuti^{1*}, Mulya Virgonita Iswindari Winta²

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang Indonesia ^{1,2}

*Corresponding Author : bintarikusumastuti@gmail.com

ABSTRAK

Keterbatasan fisik pada perempuan penyandang disabilitas tuna daksa berdampak pada tingkat *psychological well-being*. Padahal *psychological well-being* yang baik sangat diperlukan oleh seorang individu untuk menjalani hidupnya. Masalahnya adalah kurangnya penjelasan *psychological well-being* yang memadai pada perempuan penyandang disabilitas tuna daksa. Untuk mengukur *psychological well-being* digunakan aspek-aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), perkembangan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dan kemandirian (*autonomy*). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *psychological well-being* pada perempuan penyandang disabilitas tuna daksa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara. Secara lebih spesifik, desain penelitian ini menggunakan studi fenomenologi, dengan pemilihan partisipan dengan teknik *purposive sampling* yang karakteristiknya disesuaikan dengan tujuan penelitian. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang dengan inisial IK, SS, dan FR. Teknik analisis data yang dipakai berupa reduksi data, penyajian data, dan *conclusion drawing/verification*. Dari data yang diperoleh dari partisipan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada perempuan penyandang disabilitas tuna daksa IK, SS, dan FR menengah cenderung tinggi. Peran usia, dukungan sosial, ekonomi, kepribadian, dan religiusitas memiliki kontribusi yang besar terhadap *psychological well-being* yang dimiliki oleh IK, SS, dan FR sehingga IK, SS, dan FR dapat menjalani hidupnya dengan baik meskipun IK, SS, dan FR memiliki keterbatasan fisik.

Kata kunci : disabilitas tuna daksa, keterbatasan fisik, perempuan penyandang *psychology well being*

ABSTRACT

The problem is that the good *psychological well-being* is very necessary for an individual to live his life, so that an adequate explanation of *psychological well-being* is needed to the women with physical disabilities. In measuring *psychological well-being*, the aspects used are *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose in life*, *positive relationships with others*, *mastery of the environment*, and *independence (autonomy)*. This research aims to describe the *psychological well-being* of women with physical disabilities. This research uses qualitative methods with data collection techniques, namely interviews. More specifically, this research design uses a phenomenological study, with the selection of participants using a *purposive sampling* technique whose characteristics are adjusted to the research objectives. There were 3 research participants with the initials IK, SS, and FR. The data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and *conclusion drawing/verification*. From the data obtained from participants and discussions, it can be concluded that the *psychological well-being* of women with IK, SS, and medium FR disabilities tends to be high. The role of age, social support, economics, personality, and religiosity have a big contribution to the *psychological well-being* of IK, SS, and FR so that IK, SS, and FR can live their lives well even though IK, SS, and FR have physical limitations.

Keywords : physical limitation, *psychology well-being*, women with physical disabilities

PENDAHULUAN

Perempuan penyandang tunadaksa merupakan perempuan yang mengalami kelainan ortopedik (salah satu bentuk berupa gangguan dari fungsi normal pada tulang, otot, dan

persendian yang mungkin karena bawaan sejak lahir, penyakit atau kecelakaan), sehingga mengalami kesulitan ketika akan bergerak dan bahkan memerlukan alat bantu. Tingkat gangguan pada perempuan penyandang tunadaksa ada bermacam tingkatan ada yang ringan, tingkatan yang ringan ini memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas tetap masih dapat ditingkatkan melalui terapi, lalu tingkatan yang sedang yaitu memiliki keterbatasan motorik dan mengalami gangguan koordinasi sensorik, serta pada tingkatan yang berat yaitu memiliki keterbatasan total dalam gerakan fisik dan tidak mampu mengontrol gerakan fisiknya (Bdk. Stefani Virlia & Andri Wijaya, 2015).

Menjadi perempuan dengan disabilitas tunadaksa tentu memiliki tantangan tersendiri baik secara fisik maupun secara psikologis. Menurut Senra & Vieira dalam Damayanti dkk (2021) disabilitas tuna daksa memberikan dampak bagi penyandangannya. Dampak- dampak tersebut antara lain yaitu depresi, trauma, marah, *shock*, tidak dapat menerima keadaan, dan bunuh diri. Penyandang disabilitas tuna daksa akan merasa depresi ketika individu merasa kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan kehilangan rasa percaya diri yang memunculkan perasaan rendah diri. Individu mengalami kesedihan dan frustrasi dalam proses mencapai *psychology well-being* terutama ketika merasakan identitasnya sebagai penyandang disabilitas tuna daksa dan merasa memiliki ketergantungan kepada orang lain sehingga memunculkan trauma. Ketergantungan yang dimiliki oleh penyandang tunadaksa akan memunculkan rasa marah. Marah merupakan perasaan kesal dan kecewa tidak dapat melakukan berbagai kegiatan seperti orang lain pada umumnya, serta tidak meyakini kondisi yang dihadapi. Selain itu muncul adanya perasaan *shock*, yaitu perasaan yang sangat sedih dan tidak menyangka akan keadaannya hingga merasa sangat banyak memerlukan bantuan dari pihak lain (Damayanti dkk., 2021).

Dari perasaan-perasaan tersebut individu akan tidak dapat menerima keadaan, yaitu keadaan dimana belum bisa membiasakan diri dengan tubuh yang dimiliki. Yang terakhir adalah munculnya keinginan untuk bunuh diri. Individu penyandang disabilitas tuna daksa memiliki kerentanan melakukan bunuh diri oleh karena kehilangan semangat dan berpikiran pendek saat jiwanya terguncang. Meskipun demikian, banyak perempuan penyandang tunadaksa yang dapat berkarya dan mencetak prestasi. Surat Kabar Harian Daring Antara (2021) memuat informasi bahwa pada tahun 2020, Indonesia mengirim sebanyak 23 atlet Paralimpiade yang merupakan terbesar dalam sejarah dan memenangkan emas yang salah satunya diraih oleh seorang perempuan disabilitas tunadaksa. Hal tersebut membuktikan bahwa perempuan penyandang disabilitas tuna daksa dapat berprestasi (Bdk. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021; Valencia Putri, Ayunda Pininta Kasih, 2023)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mustamin et al., (2021) pada 3 atlet tuna daksa yang salah satunya adalah seorang perempuan, pada penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran sebagai wujud penerimaan diri merupakan faktor- faktor *psychological well-being* yang sangat berperan dalam membantu pencapaian hidup para disabilitas tuna daksa. *Psychological well-being* menurut Ryff & Keyes (1995) adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Menurut Batram dan Boniwell (2007) *psychological well-being* berhubungan dengan kepuasan pribadi, engagement, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. *Psychological well-being* memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilaksanakannya (Batram & Boniwell, 2007). Menurut Ryff (1995) *psychological well-being* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) dukungan sosial, (2) status sosial ekonomi, (3) jaringan sosial, (4) religiusitas, (5) kepribadian. Ryff dan Singer juga

mengemukakan bahwa faktor kesejahteraan psikologi meliputi (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) status sosial ekonomi dan (4) budaya (Ryff dan Singer, 1996).

Menurut Snyder dan Ryff (dalam Compton & Hoffman, 2013), terdapat enam dimensi yang dapat mengukur *psychological well-being* yaitu, penerimaan diri (*self-acceptance*), perkembangan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dan kemandirian (*autonomy*) (Bdk. Kai Ruggeri, Eduardo Garcia-Garzon, Áine Maguire, Sandra Matz & Felicia A. Huppert, 2020)

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimanakah *psychological well-being* pada perempuan penyandang disabilitas tuna daksa.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dengan setting rumah masing- masing partisipan yang berlokasi di wilayah Yogyakarta pada tanggal 4-5 Oktober 2023. Pemilihan partisipan dengan teknik *purposive sampling* yang karakteristik disesuaikan dengan tujuan penelitian. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang dengan inisial IK, SS, dan FR. Teknik analisis data yang dipakai berupa reduksi data, penyajian data, dan *conclusion drawing/verification*.

HASIL

Perolehan data dari hasil wawancara dengan partisipan, diuraikan dalam bentuk narasi. Hasil analisis data dijabarkan dengan menggunakan aspek-aspek *psychological well-being* yang terdapat dalam pedoman wawancara. Hasil wawancara dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Unit- unit Tema Partisipan IK

Tema	Unit Tema
Identitas	Partisipan IK merupakan seorang gadis berusia 24 tahun yang tinggal di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. IK memiliki pendidikan SLB D yang diperoleh di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. Sehari- hari IK berprofesi sebagai pengerajin daur ulang. IK memiliki cacat pada bagian tangan yang tidak tumbuh sempurna. Sehingga IK melakukan pekerjaan dengan menggunakan mulut dan kaki. IK juga aktif diberbagai kegiatan di kampungnya meskipun memiliki keterbatasan fisik.
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Partisipan merasa nyaman di lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat terdekat. Partisipan merasa kurang nyaman ketika harus bersosialisasi atau menghadiri acara-acara yang menuntut untuk bertemu banyak orang yang kurang mengenal dirinya. Hal ini disebabkan oleh karena IK memiliki keterbatasan berupa fisik dan harus menggunakan kaki atau mulut ketika harus melakukan sesuatu dan membuat banyak orang memperhatikannya dan menimbulkan persepsi- persepsi negative menurut IK. Hal ini membuat IK kadang merasa rendah diri, dan kadang-kadang IK merasa sedih mengapa IK dilahirkan dengan keadaan yang demikian dan memutuskan untuk membatasi pergaulannya. Meskipun demikian, IK bersyukur, dengan kondisi fisik IK, IK memiliki orang tua dan sanak saudara IK yang memahami dan membantu IK untuk bertumbuh.

Perkembangan diri (*personal growth*),

Partisipan IK memiliki kecintaan akan cerpen dan puisi. Menurut partisipan, cerpen dan puisi menemani hari-hari partisipan ketika partisipan sedang sedih. Partisipan sering menulis cerpen dan puisi dan di kirimkan ke beberapa kompetisi menulis. Hingga pada waktu pandemi COVID 19, partisipan IK menyibukkan diri dengan membuat puisi dan cerpen oleh karena penghasilannya dari kerajinan jauh menurun dan beberapa kali mendapatkan income dari pengiriman cerpen dan puisi yang dimuat di majalah atau rubrik.

Tujuan hidup (*purpose in life*)

Partisipan IK mengungkapkan bahwa partisipan ingin memiliki pekerjaan tetap seperti teman-teman normal pada umumnya.

Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Partisipan IK merasa bahwa partisipan IK memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, adik, kakak, dan orang tua. Partisipan IK juga memiliki hubungan baik terhadap Masyarakat sekitar partisipan IK tinggal dan pelanggan IK.

Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Dalam kesehariannya partisipan IK hampir dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa banyak hambatan. Meskipun dalam melakukannya partisipan IK hanya menggunakan mulut dan kaki saja. Partisipan IK jarang meminta bantuan orang lain.

Kemandirian (*autonomy*)

IK dapat melakukan tugas-tugas sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Oleh karena IK memiliki keterbatasan fisik, maka IK tidak dapat melakukan hal-hal tertentu yang dapat dilakukan pada umumnya. Partisipan IK juga tergolong mandiri dalam hal finansial, meskipun penghasilannya tidak terlalu besar, namun cukup untuk menghidupi dirinya sendiri yang belum menikah.

Partisipan pertama pada penelitian ini berinisial IK. IK merupakan seorang gadis berusia 24 tahun yang tinggal di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. IK memiliki pendidikan SLB D yang diperoleh di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. Sehari-hari IK berprofesi sebagai pengerajin daur ulang. IK memiliki cacat pada bagian tangan yang tidak tumbuh sempurna. IK memiliki penerimaan diri yang rendah, hal ini ditandai dengan adanya perasaan rendah diri dan kurang nyaman ketika harus bersosialisasi dengan masyarakat luas, sehingga membuat IK cenderung menarik diri dari pergaulan. Partisipan IK juga memiliki perkembangan kepribadian yang baik, hal ini ditandai dengan kemampuan IK dalam menggali potensi sebagai penulis. Partisipan IK juga memiliki tujuan hidup, meskipun tujuan hidup yang dimiliki IK masih berupa jangka pendek. IK juga memiliki hubungan positif dengan orang lain, hal ini ditandai dengan rendahnya konflik yang dimiliki oleh IK terhadap orang lain. Partisipan IK juga memiliki penguasaan terhadap lingkungan yang tinggi yang dibuktikan dengan rendahnya permasalahan atau kendala yang dialami oleh IK dalam menjalani kehidupan. Partisipan juga merupakan penyandang disabilitas dengan kemandirian yang tinggi secara fisik dan finansial. Hal ini dibuktikan bahwa partisipan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa banyak dibantu orang lain, dan mendapatkan income dari hasil kerajinan.

Tabel 2. Unit- unit Tema Partisipan SS

Tema	Unit Tema
Identitas	SS adalah seorang disabilitas tunadaksa yang berusia 46 tahun. Partisipan berstatus menikah namun belum memiliki anak. Disabilitas yang dimiliki partisipan SS adalah kaki yang kecil yang disebabkan oleh penyakit polio yang di deritanya sehingga membutuhkan alat bantu berupa tongkat. Sehari- hari SS bekerja sebagai pedagang. SS memiliki sebuah warung kecil di desanya.
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Dengan kondisi fisik yang partisipan miliki, saat ini partisipan tidak mempunyai kendala. Partisipan menerima kondisi partisipan saat ini sebagai takdir yang Tuhan berikan kepada partisipan. Partisipan mensyukuri kondisi partisipan saat ini, meskipun dengan bantuan tongkat, partisipan masih dapat beraktifitas dan bekerja. Meskipun pada mulanya partisipan pernah merasa rendah diri ketika partisipan menyadari bahwa partisipan tidak dapat seperti teman yang lainnya.
Perkembangan pribadi (<i>personal growth</i>),	Partisipan SS memiliki perkembangan diri yang baik ketika partisipan mengalami berbagai kronologi peristiwa dalam hidupnya, yang membuat partisipan merasa bahwa saat ini partisipan menjadi pribadi yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Hal ini ditandai dengan penerimaan diri partisipan dan rasa syukur yang partisipan atas segala sesuatu yang partisipan miliki dan partisipan jalani.
Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	Dalam menjalani hidupnya, partisipan memiliki tujuan hidup pada kemandirian jika tua kelak. Oleh karena itu, partisipan saat ini bekerja keras dan menabung untuk persiapan hari tua agar tidak terlalu merepotkan orang lain.
Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relationship with others</i>)	Partisipan SS memiliki hubungan baik dengan keluarga, masyarakat, dan teman- teman partisipan. Partisipan merasa bahwa partisipan tidak pernah berkonflik dengan keluarga, Masyarakat, dan teman- teman partisipan. Partisipan juga sering mengikuti kegiatan- kegiatan kemasyarakatan.
Penguasaan terhadap lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	Partisipan SS mengungkapkan bahwa partisipan tidak menemui kendala yang berarti terkait dengan kondisi fisik. Dengan bantuan teknologi dan dukungan keluarga, partisipan SS dapat memecahkan masalah yang dihadapi oleh partisipan SS.
Kemandirian (<i>autonomy</i>)	Saat ini partisipan SS dapat menjalankan tugas-tugas sehari-hari dan tugas- tugas sosial dengan baik. SS meskipun seorang istri, SS juga memiliki kemandirian secara finansial.

Partisipan kedua penelitian ini adalah SS. SS adalah seorang disabilitas tunadaksa yang berusia 46 tahun. Partisipan berstatus menikah namun belum memiliki anak. Disabilitas yang dimiliki partisipan SS adalah kaki yang kecil yang disebabkan oleh penyakit polio yang di deritanya sehingga membutuhkan alat bantu berupa tongkat. Sehari- hari SS bekerja sebagai pedagang. SS memiliki sebuah warung kecil di desanya. Dari wawancara terhadap SS diperoleh data bahwa SS memiliki penerimaan diri yang baik, hal ini ditandai dengan kebersyukuran yang dimiliki oleh SS akan hidup SS meskipun tidak memiliki fisik yang sempurna. SS juga memiliki perkembangan diri yang baik, yang membuat SS merasa menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu. Tujuan hidup yang dimiliki oleh SS adalah kemandirian di usia senja, sehingga saat ini SS sedang mempersiapkan hal tersebut terlebih dalam hal finansial. Partisipan SS juga memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi yang membuat SS tidak memiliki konflik dengan orang lain. Dengan bantuan teknologi dan dukungan keluarga, partisipan SS dapat memecahkan masalah yang dihadapi oleh

partisipan SS sehingga membuat partisipan SS memiliki penguasaan terhadap lingkungan yang baik. SS juga memiliki kemandirian yang baik. SS dapat mengurus diri, keluarga, dan masih menjalankan profesi sebagai pedagang yang membuat SS mandiri secara finansial.

Tabel 3. Unit- unit Tema Partisipan FR

Tema	Unit Tema
Identitas	FR adalah perempuan berusia 41 tahun. FR adalah seorang penyandang disabilitas tuna daksa dengan hilang kaki akibat kecelakaan yang dialami partisipan ketika partisipan masih usia anak- anak, sehingga harus memakai kursi roda untuk membantu partisipan dalam melakukan mobilitas. FR berstatus menikah dan memiliki seorang anak, Sehari- hari FR berkesibukan mengurus keluarga dan sebagai penjahit.
Penerimaan Diri (<i>Self-acceptance</i>)	Partisipan FR merasa nyaman dengan kondisinya saat ini. Meskipun FR tidak memiliki kaki, FR merasa percaya diri ketika berkumpul di masyarakat dan sosial. FR juga tidak menemukan banyak kendala dalam melakukan
Perkembangan pribadi (<i>personal growth</i>),	FR menganggap bahwa hidup tanpa kaki bukanlah hambatan bagi FR untuk melakukan hal-hal yang berguna dan berprestasi. Menurut partisipan, saat ini banyak kesempatan- kesempatan yang diberikan kepada penyandang disabilitas. Hal ini membuat FR terus berkarya melalui pekerjaannya sebagai penjahit.
Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	Saat ini tujuan hidup partisipan FR adalah melayani. FR menjalani hari- hari dengan pelayanan. Baik pelayanan dalam keluarga, gereja, maupun kemasyarakatan.
Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relationship with others</i>)	Saat ini FR memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan sosial. Dengan kepribadian FR yang hangat, membuat FR mudah diterima di masyarakat meskipun FR memiliki disabilitas tuna daksa.
Penguasaan terhadap lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	Partisipan FR berpikir bahwa segala sesuatu masalah atau kendala pasti ada jalan keluarnya, sehingga partisipan selalu memiliki semangat untuk menemukan jalan keluarnya. Baik itu masalah besar atau pun masalah kecil sehari- hari.
Kemandirian (<i>autonomy</i>)	Sehari- hari FR dapat melakukan tugas sehari hari, baik mengurus diri maupun mengurus keluarga. FR juga memiliki pekerjaan sebagai penjahit yang membuat FR mandiri secara finansial.

Partisipan ketiga dalam penelitian ini berinisial FR. FR adalah perempuan berusia 41 tahun. FR adalah seorang penyandang disabilitas tuna daksa dengan hilang kaki sehingga harus memakai kursi roda sebagai alat bantu mobilitas. FR berstatus menikah dan memiliki seorang anak, Sehari- hari FR berkesibukan mengurus keluarga dan sebagai penjahit. Data yang diperoleh dari wawancara terhadap FR mengenai psychological well-being adalah FR memiliki penerimaan diri yang baik yang ditandai dengan kepercayaan diri yang tinggi meskipun dengan fisik yang tidak sempurna. FR juga memiliki *perkembangan* diri yang baik yang membuat FR selalu bersemangat dalam berkarya. Tujuan hidup FR adalah pelayanan. Hal ini sesuai dengan value yang FR anut sebagai seorang Katholik. FR juga memiliki hubungan positif dengan orang lain yang ditandai dengan diri FR yang mudah diterima oleh lingkungan. FR memiliki semangat ketika mempunyai kendala dan masalah, yang membuat FR memiliki penguasaan terhadap lingkungan yang tinggi. FR memiliki kemandirian dalam melakukan tugas sehari-hari dan kemandirian secara finansial, hal ini membuat FR memiliki kemandirian yang baik.

PEMBAHASAN

Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dari ketiga partisipan dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan memiliki penerimaan diri yang berbeda. Faktor *psychological well-being* yang mendukung aspek ini adalah perbedaan usia dari ketiga partisipan. Pada usia yang lebih muda, partisipan memiliki penerimaan diri lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh karena pengalaman hidup yang lebih rendah dibandingkan dua partisipan lain yang memiliki usia jauh lebih tua. Sehingga penyandang disabilitas dengan usia lebih tua memiliki penerimaan hidup lebih baik. Dengan penerimaan hidup yang lebih baik akan memperoleh *psychological well-being* yang baik.

Penerimaan diri (*Self-Acceptance*) pada perempuan penyandang disabilitas tuna daksa dengan segala keterbatasannya termasuk lebih mudah bila dibandingkan penerimaan diri pada mantan penderita skizofrenia (Bdk. Andriana Budi Riastrri, Suryanto, IGAA Noviekayati, 2020). Pada mantan penderita skizofrenia, dimensi penerimaan diri masih belum positif karena stigma negatif dari lingkungan dan Masyarakat membuat mantan penderita skizofrenia cenderung menarik diri dan *inscure* atas kondisi yang dialaminya. Bila dibandingkan dengan remaja disabilitas di lingkungan Panti Asuhan, remaja dapat mengalami penerimaan diri meski prosesnya lebih sulit (Bdk. Funaidi, P, & Hartini, S, 2021). Hal juga terjadi proses penerimaan diri remaja yang hamil pranikah, memerlukan waktu lebih lama (Z. Fauza, 2021). Kalau dibandingkan dengan penerimaan diri remaja yang keluarganya bercerai, proses penerimaan diri sering memerlukan support pendampingan orang-orang terdekatnya (Bdk. S.E. Utami, 2022; B.M. Pribadi & KD Ambarwati, 2023). Pada perempuan penyandang disabilitas tuna daksa, stigma negatif dari lingkungan tempat tempat lebih sedikit terjadi. Rasa *empathy* dan kasih lingkungan kerja menjadi support positif bagi penerimaan diri.

Perkembangan Diri (*Personal Growth*)

Aspek perkembangan diri berkenaan dengan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Aspek ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Partisipan IK mengaktualisasikan diri dengan menulis, partisipan SS dengan berdagang dan meningkatkan pendapatan, partisipan FR dengan menghasilkan karya-karya FR.

Kebersyukuran atas hidup dengan segala keterbatasannya membantu semangat untuk aktualisasi diri (Bdk. Erlis Marlita, Marty Maawarpury, Maya Khairani, Kartika Sari, 2019). Kondisi *psychological well-being* dipengaruhi oleh perasaan bahagia, faktor dukungan sosial dan religiusitas (Sarinah, 2018). Individu yang bersyukur pada kondisinya setiap hari berdampak pada rendahnya tingkat *stress* dan meningkatkan kesejahteraan dirimu, terutama pengembangan diri. Para partisipan dapat mengaktualisasikan diri dengan baik. Aktualisasi diri tidak dapat dicapai jika tidak ada dukungan sosial, ekonomi, dan kepribadian. Pada individu dengan tingkat *personal growth* yang tinggi memiliki perasaan ingin selalu berkembang, melihat diri sebagai pribadi yang berkembang dan maju, terbuka dengan pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, melakukan perbaikan perilaku pada diri sendiri dan mengubah cara menguasai ilmu pengetahuan dengan cara yang tepat (Cf. Aisyiah Syihap, Dyah Rani, Anindya Dewi Paramita, 2020).

Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Aspek tujuan hidup berkaitan dengan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Orang yang menganggap hidupnya bermakna, akan merasa lebih sejahtera secara psikologis daripada mereka yang tidak menganggap hidupnya bermakna (Bdk. Suryani Hardjo, Siti Aisyiah, Sri Intan Mayasari, 2020). Ketika menghadapi situasi baru, seseorang akan

mengidentifikasi kembali aspek-aspek pengalaman pribadi dan sosial untuk menemukan makna yang lebih dalam terhadap hidup di situasi baru. Hal ini menjadi faktor pembentuk *psychological well being* yang semakin baik ((Bdk. Suryani Hardjo, Siti Aisyiah, Sri Intan Mayasari, 2020). Makna dan tujuan hidup berperan penting untuk *psychological well being*. Arinurasti Rahma Lestari, Siti Rohmah Nurhayati melakukan penelitian terhadap hubungan kualitas hidup dengan *psychological well being* terutama pada keluarga yang menjadi *caregiver*. Keluarga ikut berpengaruh terhadap kualitas hidup dan *psychological well-being*. Semakin tinggi keualitas hidup, *psychological well-being* nya juga semakin tinggi (Arinurasti Rahma Lestari, Siti Rohmah Nurhayati, 2020). Pada penelitian ini, ditemukan bahwa masing-masing partisipan memiliki tujuan hidup. Oleh sebab itu ketiga partisipan dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik.

Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*)

Aspek ini menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Perasaan bersyukur pada orang tua dari anak penyandang disabilitas, mempengaruhi rasa aman dan kenyamanan yang sangat dibutuhkan untuk *psychological well being* (Bdk. Cynlthia, Fifanny Riadi, Martatilar Ivosari, Winda Marpaung., 2021). Ketiga partisipan tidak memiliki konflik yang berarti dan ketiganya memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan orang lain. Namun tidak semua partisipan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Dalam hal ini, usia, dukungan sosial dan kepribadian menjadi faktor utama dalam menentukan hubungan positif dengan orang lain.

Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, individu tersebut mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Ketiga partisipan memiliki penguasaan terhadap lingkungan yang baik. Dukungan keluarga, ekonomi, kemudahan dalam mendapatkan informasi dan kemudahan teknologi menjadi faktor utama bagi perempuan penyandang disabilitas tuna daksa dalam memecahkan masalah.

Terkait dengan dunia kerja, mediasi sering kali diperlukan. untuk membantu perempuan penyandang disabilitas tunadaksa mampu memiliki penguasaan terhadap lingkungan. Muhammad Ikhwanur Rokhim dkk, menganalisa peran mediasi pada *psychological well-being* para prajurit. Hasilnya peran mediasi pada lingkungan kerja memberikan pengaruh pada pencapaian *psychological well-being* (Ikhwanur Rokhim, Suryani Hardjo, Hasanuddin,2023). Selama masa pandemic covid 2019, peran mediasi sangat penting untuk *psychological well being* di tempat kerja (Bdk. B. Gavin, J. Hayden, D. Adamis, F. McNicholas, 2020). Dapat pula dilakukan intervensi di lingkungan kerja untuk meningkatkan *psychological well being* (Laura A. Weiss, Gerben J. Westerhof,Ernst T. Bohlmeijer, 2016)Perempuan penyandang disabilitas tuna daksa di lingkungan kerja dengan keterbatasannya tentu saja memerlukan peran mediasi agar memiliki penguasaan terhadap lingkungan.

Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian merupakan kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa individu tersebut baik dalam dimensi ini.

Ketiga partisipan, IK, SS, dan FR memiliki mampu melakukan tugas-tugas sehari-hari dan tugas-tugas sosial. Selain itu, ketiga partisipan memiliki penghasilan yang dapat mencukupi kebutuhan mereka. Hal ini dapat diartikan bahwa ketiganya memiliki kemandirian baik secara fisik maupun secara finansial. Faktor yang mendukung kemandirian yang dimiliki oleh partisipan adalah dukungan keluarga, ekonomi, religiusitas.

Penelitian sebelumnya tentang kemandirian anak ternyata dapat dibantu melalui metode Montesori dalam perspektif dukungan keagamaan (N. Adilah, M Ulfah & M. Maratusyolihat (2022). Menurut Mulyati dan Martiastuti, lingkungan keluarga mempengaruhi kemandirian seseorang (Bdk. N.Adilah, M. Ulfah & M.Maratusyolihat, 2022). Kemandirian yang tumbuh dan dibentuk oleh suasana keluarga ikut mempengaruhi kemandirian Perempuan tuna daksa di tempat kerja.

Pada era digital, faktor-faktor *Psychological well-being* juga dipengaruhi pula dengan permasalahan penggunaan internet. Aisyiah Syihap, Dyah Rani, Anindya Dewi Paramita, (2020 menganalisis keterkaitan faktor-faktor *Psychological well-being* dengan penggunaan internet (Bdk. Sherlock, Mary Wagstaff, Danielle L., 2019). Menurut mereka, terdapat hubungan signifikan negatif antara faktor *psychological well-being* dengan masalah penggunaan internet (Bdk. Aisyiah Syihap, Dyah Rani, Anindya Dewi Paramita, 2020). Untuk mengurangi problematik penggunaan internet pada individu dapat dilakukan dengan meningkatkan *psychological well-being* seseorang terutama pada dimensi personal growth.

KESIMPULAN

Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa ketiga perempuan penyandang disabilitas tuna daksa memiliki *psychological well being* yang menengah cenderung tinggi. Hal tersebut ditandai dengan adanya aspek-aspek *psychological well-being* seperti penerimaan diri (*self-acceptance*), perkembangan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dan kemandirian (*autonomy*) yang baik. Faktor-faktor yang sangat berperan pada ketiga subjek dalam memperoleh *psychological well-being* adalah usia, dukungan sosial, ekonomi, kepribadian, dan religiusitas. Dari hasil penelitian terkait partisipan perempuan penyandang disabilitas tuna daksa, diharapkan agar partisipan mengenali usaha-usaha yang sudah dilakukan. Para partisipan hendaknya tetap meningkatkan *psychological well-being* yang dirasakan sehingga dapat membantu mengurangi tekanan maupun permasalahan yang dihadapi dalam hidup mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi bagian dalam penyusunan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang telah membantu dan bekerjasama sehingga proses penelitian ini dapat dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Psychological Well-Being Manusia Indonesia: Bagaimana Budaya Membentuk Kesejahteraan Psikologis Manusia Indonesia. *Well-Being: Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya Di Indonesia*, 1(April), 137–149. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=32g693AAA-AAJ&pagesize=100&citation_for_view=32g693AAAAAJ:zJAXUfKFhq0C

- Adilah, N, Ulfah, M, & Maratusyolihat, M (2022). Metode Montessori Untuk Mengembangkan Karakter Kemandirian Anak Usia Dini dalam Perspektif Islam. *Sapphire Journal of Early ...*, journalsains.id, <https://journalsains.id/index.php/sapphire/article/view/7>
- Aisyiyah, B., Suprapti, V., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 359–369.
- Arinurasti Rahma Lestari, Siti Rohmah Nurhayati, (2020). Hubungan Kualitas Hidup dan Psychological Well-Being pada Anggota Keluarga yang Menjadi Caregiver Pasien Kanker di Kota Bandung. *cta Psychologia*, 2 (1), 72-79. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/34118>
- Bartram, D., Boniwell, I. 2007. *The Science of Happiness: Achieving Sustained Psychological Well Beig. In practice*. Vol. 29
- Budi Riastri, A., Suryanto, S., Noviekayati, IGAA (2020). Psychological Well-being pada Mantan Penderita Skizofrenia, *Jurnal Psikologi Perseptual* 5, scholar.archive.org. <https://scholar.archive.org/work/exbml626jjbrvgov2cwizq3izi/access/wayback/https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual/article/download/5115/pdf>
- Cynthia, Riadi, F., Francesca, Ivosari, M., & Marpaung, W. (2021). Psychological Well-Being Ditinjau dari Gratitude pada Orangtua dari Anak Penyandang Talasemia di POPTI Bandung Psychological Well-Being Viewed from Gratitude in Parents of Children with Thalassemia in POPTI Bandung Penyandang Talasemia Mayor di kerja Hema. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 2, 2(1), 1–6.
- Damayanti dkk. (2021). *Penerimaan Diri pada Penyandang Tunadaksa*. <https://mpsi.umm.ac.id/files/file/372-377%20Stefani%20Andri.pdf>
- Erlis Marlita, Marty Maawarpury, Maya Khairani, Kartika Sari, (2019). Hubungan stress dan kesejahteraan dengan moderasi kebersyukuran pada dewasa muda yang berdomisili di Aceh, *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178-186. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/50121>
- Fauza, Z (2021). Self Acceptance pada Remaja Yang Hamil Pranikah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, [download.garuda.kemdikbud.go.id, http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2304600&val=13365&title=Self%20Acceptance%20pada%20Remaja%20Yang%20Hamil%20Pranikah](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2304600&val=13365&title=Self%20Acceptance%20pada%20Remaja%20Yang%20Hamil%20Pranikah)
- Funaidi, P, & Hartini, S (2021). Penerimaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan. *Psyche 165 Journal*, [jpsy165.org, https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/23](https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/23)
- Gavin B., Hayden J., Adamis D., McNicholas F., (2020). Caring for the Psychological Well-Being of Healthcare Professionals in the Covid-19 Pandemic Crisis. *Irish Medical Journal*, 113(4), <http://www.imj.ie/wp-content/uploads/2020/04/Caring-for-the-Psychological-Well-Being-of-Healthcare-Professionals-in-the-Covid-19-Pandemic-Crisis.pdf>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Kai Ruggeri, Eduardo Garcia-Garzon, Áine Maguire, Sandra Matz & Felicia A. Huppert, (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* 18(192), 1-16.
- Kementerian Pendidikan, kebudayaan, (2021). Gali Motivasi dari Penyandang Disabilitas, Keterbatasan Bukan Berarti Tidak Bisa Berprestasi. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/12/gali-motivasi-dari-penyandang-disabilitas-keterbatasan-bukan-berarti-tidak-bisa-berprestasi>

- Lestari, A. R., & Nurhayati, S. R. (2020). Hubungan Kualitas Hidup dan Psychological Well-Being pada Anggota Keluarga yang Menjadi Caregiver Pasien Kanker di Kota Bandung. *Acta Psychologica*, 2(1), 72–80.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristianto, S. V. (2020). Psychological Well-Being Pada Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 1693–2552. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i1>
- Mustamin, S. N., Abidin, F. A., & Abidin, Z. (2021). “Ketidaksempurnaan Menjadi Jalan Untuk Berprestasi”: (Studi Fenomenologis Pada Atlet Tuna Daksa Peraih Medali Emas). *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i1.1629>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Pribadi, BM, & Ambarwati, KD (2023). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, j-innovative.org, <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2139>
- Rahmah, T., Jaya, U. P., Devi, P. M., Jaya, U. P., Fitria, A. N., Jaya, U. P., Deana, C., & Jaya, U. P. (2019). Hubungan Antara Self - Regulation dengan Psychological Well - being pada Remaja di Tangerang Selatan. https://www.researchgate.net/publication/337918074_Hubungan_Antara_Self-Regulation_dengan_Psychological_Well-being_pada_Remaja_di_Tangerang_Selatan
- Ramdan, Muhammad. (2021, 17 Agustus). “Indonesia kirim atlet terbanyak sepanjang sejarah di Paralimpiade” *Antara Online* <https://www.antaraneews.com/berita/2324462/indonesia-kirim-atlet-terbanyak-sepanjang-sejarah-di-paralimpiade> (2 November 2023)
- Riastri, A. B., Suryanto, S., & Noviekayati, I. (2020). Psychological Well-Being pada Mantan Penderita Skizofrenia. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 110. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5115>
- Rokhim, M. I., Hardjo, S., & Hasanuddin, H. (2023). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Work Engagement melalui Mediasi Lingkungan Kerja (Studi pada Prajurit). *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(4), 2839–2847. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i4.1743>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104
- Sarinah. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 16–25. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/1567>
- Sherlock, Mary Wagstaff, Danielle L., (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490.
- Suryani Hardjo, Siti Aisyiah, Sri Intan Mayasari, (2020). *Jurnal Diversita*, 6(1), 178-186. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/2894>
- Syihab, A., Rani, D., & Paramita, A. D. (2020). Hubungan antara Psychological Well-Being dan Problematic Internet Use pada Emerging Adult. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 51–68. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6116>
- Utami, SE (2022). Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Psyche 165 Journal*, jpsy165.org, <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/168>
- Valencia Putri, Ayunda Pininta Kasih, (2023). Kisah Kurnia, Mahasiswi Tunadaksa yang Raih Berbagai Prestasi. *KOMPAS* 06/06/2023,

<https://www.kompas.com/edu/read/2023/06/06/111910671/kisah-kurnia-mahasiswa-tunadaksa-yang-raih-berbagai-prestasi?page=all..>

Virlia, S. & Wijaya, A. (2015). Penerimaan Diri pada Penyandang Tunadaksa. *SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN © 2015 Psychology Forum UMM*.
<https://mpsi.umm.ac.id/files/file/372-377%20Stefani%20Andri.pdf>

Weiss, LA, Westerhof, GJ, & Bohlmeijer, ET (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, journals.plos.org, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0158092>