

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Psikologis

2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki sikap positif yang ada pada diri individu tersebut, memiliki tujuan hidup dan menciptakan kehidupan menjadi lebih bermakna juga berusaha untuk mengembangkan dirinya. Menurut Ryff dalam Papalia & Feldman (2002) menyebutkan dalam kesejahteraan psikologis terdapat enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan personal (*personal growth*). Ryff dalam Diener dkk (2009) teori perkembangan semasa hidupnya konstruk pada *psychological well-being* yang berarti kondisi kesejahteraan psikologis individu bersifat dinamis. Pengalaman dalam kehidupan yang beragam dan unik akan memberikan pengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis secara terus-menerus. Kemampuan yang dimiliki oleh orang dalam menerima keadaan dirinya sendiri, meyakini bahwa kehidupannya bermakna, mempunyai tujuan dalam hidup, dapat berpartisipasi pada berbagai aktivitas, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki kemampuan mengatur serta menentukan tindakan yang akan dilakukan. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu ketertarikan pada dunia, memahami

arti dalam sebuah tujuan kehidupan, dan hubungan seseorang pada oranglain maupun pada hal lain (Nelwan, 2016).

Ryff bahwa *psychological well-being* tidak hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, melainkan paling baik dipahami sebagai sebuah konstruk multidimensional yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) itu sendiri yaitu mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu dalam menerima keadaan diri dan lingkungannya, sehingga memiliki hubungan yang baik dengan oranglain dan menentukan kehidupan dengan baik.

2.1.2 Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (1995), antara lain :

a. Dukungan Sosial

Suatu sikap mendukung (Suportif) orang-orang yang berarti atau memiliki makna bagi kehidupan bagi seorang individu yang diterima. Oranglain yang memberikan nasehat dan tuntunan memiliki pengaruh yang penting pada suatu kesejahteraan psikologis pada seorang individu. Dukungan sosial yang diberikan oranglain bisa merupakan apresiasi, mendengarkan, memahami dan mendukung

untuk bisa mencapai tujuan hidup juga kesejahteraan psikologis pada individu. Hal ini agar individu dapat menjadi seorang yang dapat menerima dirinya dengan baik dan positif dalam setiap aspek kehidupannya.

b. Status sosial ekonomi

Faktor status sosial menjadi sesuatu yang penting dalam dampak peningkatan kesejahteraan psikologis pada individu, karna dalam tingkat suatu Pendidikan juga pekerjaan individu dapat mempengaruhi adanya tingkat kesejahteraan seseorang (Ryff, 1999). Besar pemasukan yang dimiliki, pendidikan, keberhasilan dalam pekerjaan, materi yang dimiliki, dan status sosial memiliki pengaruh yang cukup signifikan di masyarakat. Sehingga semakin tinggi status sosial yang dimiliki individu maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

c. Jaringan sosial

Aktivitas sosial yang diikuti oleh individu dapat mempengaruhi adanya kecenderungan rendah atau tingginya tingkat kesejahteraan psikologis pada individu tersebut. Hal ini dapat dilihat dari aktifnya individu dalam organisasi, kualitas dan kuantitas pada kegiatan yang dilakukan dengan oranglain, pada individu ini melakukan kontak sosial, dan lingkungan sosial yang dimiliki. Semakin baik hubungan sosial yang dimiliki individu tersebut, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada individu tersebut.

d. Religiusitas

Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi dapat lebih memaknai setiap kejadian persoalan hidup pada dirinya dalam kehidupan kepada hal positif.

Kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan semakin tinggi karena individu memiliki kebermaknaan hidup secara positif.

e. Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki individu memiliki pengaruh yang besar dalam kesejahteraan psikologis yang ada. Hal ini karena akan mempengaruhi aspek kehidupannya dalam menyikapi setiap hal yang ada pada individu tersebut.

Menurut Wright dan Bonett (2007), secara umum definisi kesejahteraan psikologis memiliki setidaknya tiga karakteristik, yaitu sebagai berikut :

- 1 Memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, beranggapan bahwa mereka percaya diri,
- 2 Mencakup kehadiran emosi positif dan tidak adanya emosi negatif,
- 3 Keputusan global mengacu pada kehidupan seseorang secara keseluruhan.

Berdasarkan pada uraian ada diatas, didapatkan sebuah kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi adalah pertama kemampuan pada diri individu seperti kepribadian yang ada pada individu serta tingkat religiusitas pada individu. Kedua yaitu hubungan individu terhadap orang lain seperti dukungan sosial dari masyarakat, status ekonomi yang dimiliki, dan jaringan relasi sosial yang dimiliki individu.

2.1.3 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Berikut ini penjelasan dari aspek kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Ryff (1989):

1. Penerimaan Diri (*selfacceptance*)

Penerimaan diri pada individu ditunjukkan dengan adanya tingkat kemampuan dalam menerima diri yang dimiliki oleh individu tersebut. Individu yang dapat menerima dirinya secara positif baik dari masalah maupun masa sekarang memungkinkan seseorang untuk bersikap positif dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki. Adanya penerimaan diri yang baik pada individu merupakan suatu karakteristik dari berfungsi positif secara psikologis (*Positive Psychological Functioning*). Sedangkan individu yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik dapat dari karakteristik merasa tidak puas dengan apa yang ada pada dirinya, memiliki rasa kecewa pada masalah, menghambat kepribadian, dan adanya rasa bahwa dirinya berbeda.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relation with others*)

Individu dikatakan baik atau memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi karena memiliki hubungan yang hangat terhadap oranglain, memiliki kepercayaan yang baik, adanya hubungan yang berkualitas dan memiliki rasa puas satu dengan yang lainnya. Hubungan positif juga ditunjukkan dengan adanya kedekatan yang bermakna dengan orang yang tepat. Dalam perkembangan orang dewasa juga menekankan adanya ketercapaian hubungan keakraban dengan orang lain dan tuntunan juga nasehat dari oranglain kepada individu. Sedangkan individu yang memiliki tingkat rendah sukar untuk akrab, sulit bisa terbuka, tidak memiliki rasa peduli, dan enggan memiliki hubungan dengan oranglain.

3. Kemandirian (*autonomy*)

Individu memiliki keyakinan diri yang baik dalam melakukan juga mengarahkan perilaku, dan melakukan aktualisasi diri dengan mandiri sehingga dapat mencapai prestasi yang memuaskan untuk diri individu tersebut. Individu memiliki kemampuan mempertahankan diri dalam tekanan sosial karena individu memiliki kualitas keberadaan diri dan kebebasan dalam menentukan dirinya. Dapat mengevaluasi sendiri dirinya berdasarkan standar penilaian pribadi dan tidak bergantung kepada oranglain dalam berfikir serta bertindak dalam mengatur perilaku yang disesuaikan dirinya. Individu yang tidak memiliki kemandirian yang memiliki ketergantungan pendapat dan evaluasi dari oranglain, dan berpijak pada keputusan oranglain serta menyesuaikan tekanan sosial yang ada.

4. Penguasaan terhadap lingkungan (*enviromental mastery*)

Adanya kemampuan dalam mengelola keadaan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan yang ada di hidupnya. Terlihat dari adanya karakteristik mental yang baik atau sehat pada individu untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Penguasaan lingkungan lebih ditekankan pada kemampuan menguasai dan mengendalikan lingkungannya secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental. Individu yang belum memiliki kemampuan penguasaan diri yang baik yaitu merasa kesulitan mengatur hidup sehari hari, kurang perhatian akan kesempatan dan tidak mampu meningkatkan sesuatu disekitarnya, dan kurang dapat mengendalikan dunia sekitar.

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Kemampuan individu dalam mengetahui makna dan mencapai tujuan hidup yang diharapkan. Individu mempunyai kepercayaan diri yang bernilai, memiliki target atau puncak proses menetapkan identitas diri yang ingin dicapai melalui usaha dan kesempatan yang ada dikehidupannya. Sedangkan orang yang tidak memiliki tujuan hidup, tidak memiliki sesuatu yang ingin digapai dan tidak dapat memaknai dengan baik masalah yang dimiliki, dan tidak memiliki kepercayaan akan kehidupan kedepannya yang berarti. Aspek ini juga terpengaruh oleh suatu kesehatan mental yang dimiliki oleh individu dalam menentukan tujuan hidup, karena sulit untuk melepaskan keyakinan yang ada pada individu tersebut.

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pengembangan pada suatu potensi yang dimiliki dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang sebagai seseorang yang utuh. Mengaktualisasikan diri dan merealisasikan potensi dibutuhkan sebagai pusat pandang klinis dalam pertumbuhan pribadi individu. Hal ini berupa keterbukaan individu yang mau mengalami sesuatu dan memiliki teori dalam mengembangkan berbagai tantangan di setiap proses kehidupan yang akan dilalui. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi memiliki prasaan untuk terus berkembang, sadar potensi yang dimiliki, dan mampu melihat peningkatan yang ada pada dirinya dari waktu ke waktu. Individu yang tidak memiliki pertumbuhan diri kurang memiliki keinginan untuk tumbuh dan berkembang, tidak ada ketertarikan dengan hidup dan merasa bosan.

Menurut Hauser, Spinger dan Pudrovka (Prabowo, 2016), kesejahteraan psikologis yang terdapat pada individu berfokus pada beberapa hal sebagai berikut:

- 1 Merealisasikan dirinya (*self-realization*), suatu upaya dalam melakukan pengembangan pada dirinya yang lebih baik dari sebelumnya.
- 2 Pernyataan diri (*self-expressiveness*), mencari tau sebagai seseorang sebagai manusia di dunia ini untuk apa dan mencari makna serta kemampuan diri untuk mengetahui tujuan hidupnya.
- 3 Aktualisasi diri (*self-actualization*), penggunaan semua kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai apa yang ingin dicapai.

Hurlock (1994), memiliki pendapat yang sedikit berbeda dengan yang lainnya, bahwa Kesejahteraan psikologis merupakan kebutuhan yang dibutuhkan dalam memenuhi tiga macam kebahagiaan seperti berikut :

- 1 Penerimaan (*acceptance*), merupakan seseorang yang dapat menerima dirinya dan menyadari yang ada pada dirinya dengan baik dari hal positif maupun hal negatif.
- 2 Kasih sayang (*affection*), suatu hasil dari sikap yang ditimbulkan dari oranglain pada diri.
- 3 Pencapaian (*achievement*), tercapainya tujuan hidup yang bersangkutan dengan rasa puas dan ketidak puasan pada diri.

Berdasarkan pada beberapa aspek menurut para ahli yang terdapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari beberapa aspek kehidupan seperti penerimaan diri, perealisasi diri yang dimiliki, sikap individu terhadap sekitar, dan pencapaian yang terdapat pada individu. Hal ini dapat

menjadi menggambarkan bagaimana kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu.

2.2 Tuna Netra

2.2.1 Pengertian Tuna Netra

Tunanetra adalah kondisi individu yang memiliki keterbatasan fisik berupa gangguan atau hambatan pengelihatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tunanetra menggunakan melakukan aktivitasnya dengan menggunakan indera pendengaran, peraba, dan penciuman. Pada dasarnya tunanetra sama dengan orang-orang pada umumnya dalam kebutuhan jasmani dan rohaninya, hanya saja yang membedakan antara tunanetra dan oranglain yaitu gangguan disandangnya.

Menurut Desdiknas (Fikriyah & Fitria, 2015), Tunanetra merupakan luka, kerusakan, dan tidak memiliki bola mata berarti buta atau terjadi pengurangan pengelihatan. Menurut RISKESDAS (2013), Tunanetra merupakan salah satu jenis difabel yang mengalami kebutaan dengan jumlah 0,4% atau 6,4 juta jiwa di Indonesia. Penyebab utama karna katarak sekitar 52%, glaucoma 13%, dan penyebab lainnya 35% (Pujiyanto, 2017). Berdasarkan survey dari DPS Surakarta terdapat 982 penyandang disabilitas diantaranya 133 penyandang tunanetra pada tahun 2017 (Badan Pusat Statistika Kota Surakarta, 2018)

Indera pengelihatan merupakan salah satu indera penting dalam kehidupan sebagai penerima informasi yang datang dari luar diri individu. Indera penglihatan mampu mendeteksi sesuatu dari jarak jauh walaupun kerjanya terbatas oleh ruang, dengan indera pengelihatan kita dapat mengamati dunia disekitar kita. Tunanetra

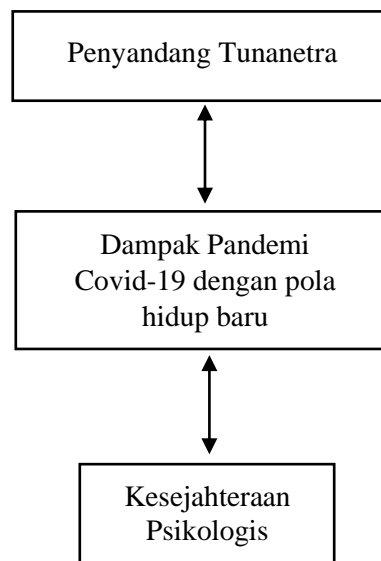
biasanya menggantikannya dengan indera pendengaran untuk mendapatkan suatu informasi dari luar. Dari suara yang didengarkan oleh indera pendengaran, individu mampu mendeteksi dan membayangkan suatu informasi, sumber, arah maupun jarak, akan tetapi tidak dapat gambaran secara konkret seperti warna, dinamika dan kedalaman. Tunanetra juga menggunakan indera perabanya untuk mengetahui suatu bentuk, ukuran, dan posisi. Kemudian individu ini juga menggunakan indera penciumannya untuk dapat membedakan suatu benda, lokasi dan mengenali seseorang.

Berdasarkan uraian diatas, maka didapatkan kesimpulan bahwa tunanetra adalah suatu kondisi individu yang memiliki keterbatasan fisik yaitu gangguan pengelihatn atau kerusakan pada penglihatan, hal ini menyebabkan penyandang tunanetra lebih cenderung menggunakan indera pendengaran, peraba, dan penciuman.

2.3 Kerangka Berfikir

Dimasa sekarang ini dunia sedang tidak baik-baik saja karena adanya dampak pandemi akibat virus Covid-19. Banyak orang yang berdampak karna pandemi, seperti pengurangan tenaga kerja, bertambahnya pengangguran, berkurangnya pemasukan, dan banyak aspek lainnya. Hal ini pun memberikan dampak yang cukup signifikan bagi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan kebutuhan lainnya, terlebih pada penyandang tunanetra baik dari pekerjaan, transportasi, adanya pembatasan sosial, dan sebagainya. Adapun bagan alur dari kerangka berfikir adalah sebagai berikut :

Bagan 1 Kerangka Berfikir



Penyandang tunanetra yang pada awalnya sudah memiliki kendala pengelihatannya, kemudian adanya kondisi sekarang ini akibat pandemi yang merubah segala halnya dan terjadi perubahan perilaku dalam menjalannya aktivitas sehari-hari. Hal tersebut kemudian mempengaruhi adanya kesejahteraan psikologis.

2.4 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana dinamika Kesejahteraan Psikologis Tunanetra di masa new normal Covid-19 ini?