

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Psikologi

2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995) merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan dimana 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 tumbuh secara personal.

Ryff (1995) menyatakan kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkeselanjutan. Selain itu, setiap dimensi dari kesejahteraan psikologis menjelaskan tantangan yang berbeda yang harus dihadapi individu untuk berusaha berfungsi positif.

Ryan dan Desi (Stern, 2007) mengidentifikasi dua pendekatan pokok untuk memahami *well-being*. Pertama difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan dengan “batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan”. Fokus yang

kedua adalah batasan menjadi orang yang fungsional secara keseluruhan / utuh, termasuk cara berfikir yang baik dan fisik yang sehat.

Latipun (2005) mengungkapkan bahwa orang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi juga disebut sebagai orang yang memiliki mental yang sehat.

Campbell (Rini, 2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara emosi. Evaluasi secara kognitif, kesejahteraan adalah sebuah bentuk kepuasan dalam hidup, sementara sebagai hasil dari evaluasi emosi yaitu berupa *affect* atau perasaan senang.

Diener (Leddy, 2006) mengemukakan bahwa *psychological well-being* adalah evaluasi manusia secara kognitif dan afektif terhadap kehidupan yang menjadi komponen kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis secara umum dapat diartikan sebagai suatu bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek hidup sehingga mendatangkan atau menimbulkan perasaan bahagia dan perasaan damai pada hidup seseorang, namun standar kepuasan pada setiap individu berbeda sehingga hal ini bersifat subjektif.

2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989) pondasi kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis mampu berfungsi secara positif (*Positive psychological functioning*). Dimensi individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu :

a) Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan merupakan karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal dan kematangan. penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalaninya.

b) Hubungan Positif dengan orang lain (*Positive relation with others*)

Pada dimensi ini, individu yang dikatakan tinggi atau baik ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, dan ia juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat terhadap orang lain. Sementara itu, individu yang dikatakan rendah atau kurang baik dalam dimensi ini ditandai dengan memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan memiliki ikatan dengan orang lain.

c) Memiliki Kemandirian (*Autonomy*)

Pada dimensi ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. mereka akan membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung bersikap konformis.

d) Mampu mengontrol lingkungan eksternal (*Environmental*)

Hal yang dimaksud dalam dimensi ini adalah seseorang yang mampu memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya.

e) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Pada dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan atau arti hidup. Individu yang memiliki makna dan keterarahan dalam hidup, maka akan memiliki perasaan bahwa kehidupan baik saat ini maupun masa lalu mempunyai makna, memiliki kepercayaan untuk mencapai tujuan hidup, dan memiliki target terhadap apa yang ingin dicapai dalam hidup, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki

tujuan hidup yang baik. Sementara, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini, ditandai dengan memiliki perasaan tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup tidak melihat adanya manfaat terhadap kehidupan masa lalunya, dan tidak mempunyai kepercayaan untuk membuat hidup berarti. Dimensi ini juga menggambarkan kesehatan mental (*psikologis*) seseorang, karena kita tidak dapat melepaskan diri dari keyakinan yang dimiliki seorang individu mengenai tujuan dan makna kehidupannya ketika mendefinisikan kesehatan mental.

f) Pengembangan Potensi dalam diri (*Personal Growth*)

Pada dimensi ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Personal growth ini penting untuk dimiliki setiap individu dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasi diri, misalnya keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang memiliki personal growth yang baik memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi dalam diri, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sementara itu, individu yang kurang baik dalam *personal growth* ini akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, memiliki perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang monoton dan stagnan, serta

tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalannya. Individu tersebut akan senang untuk mencari situasi baru.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dimensi kesejahteraan psikologi antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi tiap-tiap individu akan berbeda pada masing-masing aspeknya.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Terdapat 10 faktor menurut Ryff (1995) yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diri seseorang yaitu :

a) Status sosial ekonomi

Besarnya pendapatan dalam keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, status sosial dimasyarakat dapat mempengaruhi kondisi (*psychological well-being*).

b) Jaringan sosial

Berkaitan erat dengan aktivitas social yang diikuti oleh individu, misalnya aktif dalam pertemuan organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan.

c) Kompetensi pribadi

Kemampuan atau *skill* pribadi yang digunakan sehari-hari dan didalamnya mengandung kompetensi kognitif.

d) Kepribadian

Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan

lingkungan, *coping skill* yang efektif akan cenderung terhindar dari konflik dan stress.

e) Jenis kelamin

Jenis kelamin juga bisa mempengaruhi kondisi psychological well being yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain serta wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial sehingga hal tersebut membuatnya lebih memiliki psychological well-being yang lebih baik dibandingkan lawan jenisnya.

f) Usia

Perbedaan usia dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini bisa dilihat dalam penelitian Ryff dan Keyes (1995) menunjukkan bahwa dimensi kemandirian dan penguasaan lingkungan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.

g) Kepribadian

Individu yang memiliki kepribadian *extraversion*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* mendapat skor tinggi pada dimensi pengembangan pribadi. Individu yang memiliki kepribadian agreeableness dan extraversion mendapat skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Individu yang memiliki kepribadian low neuroticism mendapat skor tinggi pada dimensi kemandirian.

h) Dukungan sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan individu yang didapatkan dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial dari lingkungan terutama keluarga sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu.

i) Pola asuh

Keterlibatan orangtua baik positif maupun negatif dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja terutama pada *self-esteem*, *self evaluation*, hubungan dengan teman sebaya, dan frekuensi kejadian hidup yang negatif.

j) Religiusitas dan Spiritualitas

Agama dan spiritualitas memiliki kapasitas secara individu maupun sosial untuk mendorong atau menghambat kesejahteraan psikologis. Individu yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang lebih tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri, optimisme dan kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Bhogel & Prakash (Wahyuni, 2001) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu :

1. *Personal control*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengontrol segala emosi dan dorongan yang muncul dari dalam diri.

2. *Self esteem* atau harga diri, yaitu memiliki harga diri yang seimbang.
3. *Positive affect*, yaitu perasaan atau emosi yang positif (kesenangan atau kegembiraan).
4. *Manage tension*, yaitu kemampuan untuk mengatur ketegangan yang keluar dari dalam diri, misalnya kemarahan atau kebahagiaan, sehingga tidak muncul secara berlebihan.
5. *Positive thinking*, yaitu berfikir positif dalam menghadapi peristiwa, suasana, atau individu baru.
6. *Ide & feeling* yang efisien, yaitu mengeluarkan ide dan perasaan yang tepat dan sesuai dengan konteks serta tidak berlebihan.

Berdasarkan uraian diatas, faktor kesejahteraan psikologis antara lain status sosial ekonomi, jaringan sosial, kompetensi pribadi, kepribadian, jenis kelamin, usia, kepribadian, dukungan sosial, pola asuh, religiusitas, spiritualitas, *personal control*, *self esteem*, *positive affect*, *manage tension*, *positive thinking*, *ide & feeling*.

2.2 Tuna Netra

2.2.1 Pengertian Tuna Netra

Kata “tuna netra” didefinisikan sebagai individu yang indera penglihatannya tidak berfungsi sebagai saluran penerima informasi dalam kegiatan sehari-hari seperti halnya orang awas. Dampak dari

tidak berfungsinya indera penglihatan pada penyandang tuna netra mengakibatkan hambatan dalam penerimaan informasi, karena hambatan yang dimiliki pada indera penglihatan maka penyandang tuna netra bergantung pada indera-indera lain yang masih berfungsi dengan baik pada dirinya untuk membantunya memperoleh informasi dan pengetahuan saat penyandang tuna netra belajar.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, tunanetra diartikan tidak dapat melihat atau buta (KBI, 2012). Sehingga dapat diartikan bahwa tunanetra adalah seseorang yang memiliki hambatan dalam penglihatan atau tidak berfungsinya indera penglihatan, sedangkan low vision dapat dikatakan apabila seseorang mengalami kekurangan penglihatan.

Secara umum para medis mendefinisikan tunanetra sebagai orang yang memiliki ketajaman sentral 20/200 feet atau ketajaman penglihatan hanya pada jarak 6 meter atau kurang, walaupun dengan menggunakan kacamata, atau daerah penglihatannya sempit sehingga jarak sudutnya tidak lebih dari 20 derajat (Hidayat & Suwandi, 2013).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tuna netra adalah orang yang memiliki keterbatasan penglihatan.

2.2.2 Klasifikasi Tuna Netra

- a. Berdasarkan waktu terjadinya ketunanetraan
 1. Tunanetra sebelum dan sejak lahir
 2. Tunanetra setelah lahir atau pada usia kecil

3. Tunanetra pada usia sekolah atau pada masa remaja
 4. Tunanetra pada usia dewasa
 5. Tunanetra dalam usia lanjut
- b. Berdasarkan kemampuan daya penglihatan
1. Tunanetra ringan
 2. Tunanetra sedang
 3. Tunanetra berat
- c. Berdasarkan kelainan-kelainan pada mata
1. Myopia adalah penglihatan jarak dekat, bayangan tidak berfokus dan jatuh di belakang retina
 2. Hyperopia adalah penglihatan jarak jauh, bayangan tidak terfokus dan jatuh di depan retina
 3. Astigmatisme adalah penyimpangan atau penglihatan kabur yang disebabkan ketidak beresan pada kornea mata.
(SLB Kartini Batam, 2012).

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa tunanetra tergolong dalam dua kelompok tunanetra dengan buta total dan tunanetra yang awas atau memiliki keterbatasan penglihatan. Selain itu, adapula seorang yang mengalami kebutaan semenjak lahir ataupun mengalami kebutaan akibat kecelakaan, penambahan usia atau tidak sejak lahir.

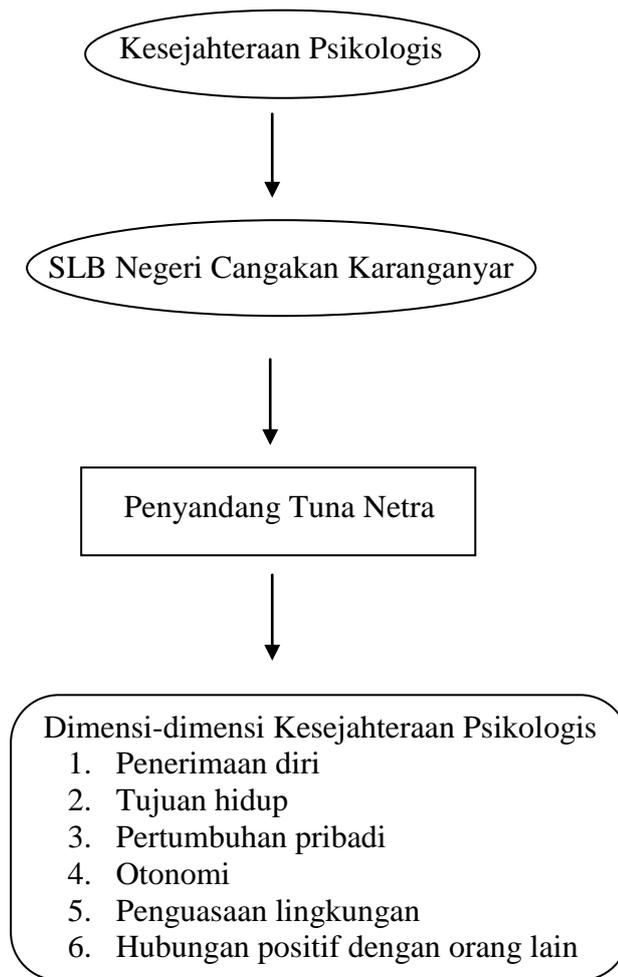
2.2.3 Faktor penyebab tuna netra antara lain :

1. Faktor endogen merupakan faktor yang sangat erat hubungannya dengan masalah keturunan dan pertumbuhan seorang anak dalam kandungan atau yang disebut juga faktor genetik.
2. Faktor eksogen merupakan faktor dari luar seperti
 - a. Penyakit atau virus seperti rubella
 - b. Kecelakaan seperti tabrakan atau jatuh yang mengakibatkan merusak syaraf netra. (Pradopo, 1997).

Berdasarkan uraian diatas, faktor penyebab tunanetra antara lain endogen dan eksogen.

2.3 Kerangka Berpikir

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir



Berdasarkan skema diatas dapat dilihat bahwa seseorang penyandang tuna netra di SLB Negeri Cangkan Karanganyar terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologisnya.

2.4 Dinamika Penelitian

Sekolah merupakan salah satu tempat siswa untuk memperoleh banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman. Tempat untuk tiap individu berproses sehingga kelak dapat memperoleh kesejahteraan hidup ketika tumbuh dewasa. Hampir seluruh waktu siswa habiskan di sekolah, hal ini tentunya baik adanya apabila sekolah memberikan fasilitas yang layak bagi tiap siswanya. Fasilitas yang bukan hanya nyaman tetapi juga aman. Tidak menutup kemungkinan fasilitas bagi penyandang Tuna Netra guna mendapatkan kesejahteraan hidup yang sama dengan siswa normal pada umumnya.

Seseorang yang mengalami tuna netra masih sulit mendapat pendidikan yang layak seperti halnya siswa yang mempunyai indera penglihatan yang normal. Hal ini membuat pemerintah mengambil keputusan untuk mendirikan SLB atau sekolah luar biasa untuk anak berkebutuhan khusus dengan dasar Pembukaan UUD 1945 disebutkan bahwa salah satu tujuan kemerdekaan Indonesia adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, selanjutnya di dalam batang tubuh UUD 1945 pasal 31 ayat (1) disebutkan bahwa “Setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan”.

Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan sekolah untuk anak-anak berpendidikan khusus. SLB biasanya memiliki fasilitas-fasilitas yang tidak biasa dimiliki oleh sekolah pada umumnya, dikarenakan

fungsinya dari sekolah itu sendiri yang memang hanya akan memberikan pengajaran sesuai dengan kemampuan anak-anak berkebutuhan khusus. Hal ini bisa dilihat dari ruang bina komunikasi dan persepsi bunyi dan irama, ruang bina persepsi bunyi dan bicara, ruang keterampilan, ruang-ruangan tersebut hampir mirip dengan ruangan kelas pada sekolah-sekolah pada umumnya namun didukung dengan alat-alat yang membantu anak berkebutuhan khusus (ABK) untuk menangkap pelajaran yang diberikan.

Sekolah Luar Biasa (SLB) golongan Tunanetra sendiri dipilih oleh peneliti karena SLB golongan Tunanetra memiliki fasilitas kebutuhan yang perlu lebih diperhatikan agar lebih memadai dan dapat meningkatkan potensi anak tunanetra dan memberikan bekal kemandirian untuk mencapai kesejahteraan hidup mereka.

Tuna netra merupakan seseorang yang mengalami cacat pada bagian indera penglihatan. Banyak diantara orang yang mengalami tuna netra tidak sepenuhnya mendapatkan kesejahteraan psikologis. besar kemungkinan seseorang yang mengalami tuna netra merasa dikucilkan, merasa rendah diri dan tidak berguna di dalam lingkungan internal maupun eksternal.

Penyebab individu menjadi tunanetra disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor genetik yaitu kondisi psikologis ibu ketika mengandung, keracunan obat ketika hamil, serta malnutrisi yang terjadi selama mengandung, faktor non genetik adalah setelah

dilahirkan individu menjadi kehilangan penglihatan disebabkan oleh kurangnya asupan vitamin A, pengaruh alat medis saat dilahirkan, kecelakaan, serta terjangkit penyakit mata yang mengakibatkan kebutaan dan terjangkit virus setelah dilahirkan.

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kelemahan dan kelebihan yang telah di anugerahkan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti kemudian menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis sangat penting bagi kelangsungan hidup seseorang. Semua orang berhak mendapatkan kesejahteraan psikologis tidak menutup kemungkinan bagi penyandang tuna netra, anak berkebutuhan khusus maupun orang normal. Penelitian mengenai *psychological well-being* dinilai penting untuk dilakukan karena tidak hanya memberikan manfaat yang bersifat teoritis, dan manfaat praktis.

2.5 Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis mengajukan pertanyaan penelitian “Bagaimana kesejahteraan psikologis penyandang tuna netra SLB Negeri Cangkan Karangayar ?”