
Makna *Psychological Well Being* Remaja Penyandang Tuna Netra
(Studi fenomenologis pada remaja penyandang tuna netra di Desa Ganjaran)

Anis Nurul Khotimah

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas
Islam Raden Rahmat Malang
anisnurulkhotimah27@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna *psychological well being* pada remaja penyandang tuna netra yang pernah *awas*, dan secara khusus berupaya untuk memahami makna hidup dan perubahan pengalaman subjek sejak masih menjadi individu *awas* hingga menjadi tunanetra. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi. Informan penelitian ini adalah remaja tuna netra yang pernah *awas*. Penggalan data dilakukan dengan teknik pengumpulan data wawancara dan menggunakan teknik analisa eksploratif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well being* subjek mengalami perubahan akibat kenetraan yang dialaminya ketika usia remaja. Di awal munculnya gejala kenetraan yakni menurunnya kemampuan berkomunikasi, penurunan kemampuan mobilisasi, dan respon emosi negatif yang diungkap subjek sebagai kejadian menurunnya *psychological well being*. Namun menariknya subjek menyadari akan kenetraan yang dialaminya tidak dapat disembuhkan sehingga dapat dimaknai sebagai dimensi penerimaan diri yang dapat membantu subjek dalam mencapai dimensi-dimensi *psychological well being* yang lain yakni tujuan hidup, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan personal, dan hubungan positif dengan orang lain.

Kata kunci : makna *psychological well being*; remaja tuna netra.

Latar Belakang

Sardegna (2002) menjelaskan bahwa tunanetra adalah individu yang kehilangan penglihatan karena kedua indera penglihatannya tidak berfungsi seperti orang awas. Tunanetra dibagi menjadi dua, yaitu buta (*totally blind*) dan *low vision*. Pada umumnya individu tunanetra juga memiliki hambatan dalam menerima informasi. Individu tunanetra tidak memiliki kendali yang sama terhadap lingkungan dan diri sendiri, seperti halnya yang dilakukan oleh individu awas. Keterbatasan tersebut dimungkinkan menghambat tugas-tugas perkembangannya (Delphie, 2006).

Pada fenomena yang ditemukan dilapangan ada seorang siswa yang mengalami kenetraan di usianya yang masih dibilang remaja akhir, awal mula individu tersebut mengalami kenetraan dikarenakan memiliki keluhan mata minus yang sering kali menjadikan individu tersebut tidak lepas dengan kaca mata serta obat mata karena terlalu seringnya sakit mata, suatu ketika keluhan semakin parah sehingga membuatnya mengalami hambatan dalam sekolahnya dan kegiatan akademik lainnya. Berbagai usaha sudah dilakukan oleh individu dan orang tuanya untuk menjalani pengobatan. Hingga akhirnya individu tersebut mengalami kebutaan total dengan diagnosa glukoma oleh ahli medis optik. Sekian banyak pengobatan yang dijalannya pun tidak membuahkan hasil ataupun kesembuhan pada penglihatannya ia pun berhenti untuk melakukan pengobatan dan mencoba pasrah dengan keadaan yang dialaminya. Kondisi demikian membuat individu tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan suatu kegiatan-kegiatan berat, dalam bersosial ataupun menjadikan ia tidak dapat keluar rumah, dan menjadikannya tidak melanjutkan sekolahnya. Selain itu besarnya kekhawatiran orang tuanya yang membuat ia semakin terkurung dirumah saja tanpa kegiatan.

Remaja tunanetra yang duduk di bangku sekolah menengah atas berada dalam tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal. Tahap remaja akhir yaitu antara umur 16 tahun-18 tahun, dan dewasa awal 18 tahun – 20 tahun (Hurlock, 2012). Tugas perkembangan pada remaja akhir memiliki tantangan tersendiri seperti menghadapi dunia kerja yang kompleks. Kemudian akan berlanjut pada masa dewasa awal dengan tugas perkembangannya adalah mendapatkan pekerjaan dengan tugas yang terspesialisasi. Dalam usaha mencapai tugas perkembangan tersebut mereka dituntut untuk mengerahkan kemampuannya secara optimal agar dapat melewatinya dengan baik. Apabila mereka dapat mengatasi tantangan maka akan muncul suatu kepuasan tersendiri karena mereka telah mengerahkan kemampuan terbaiknya, hal ini yang disebut Ryff sebagai *Psychological Well Being*. *Psychological Well Being* adalah evaluasi hidup seseorang yang menggambarkan bagaimana cara dia mempersepsi dirinya dalam menghadapi tantangan hidupnya (Ryff, 2002).

Relasi sosial individu netra akan mengalami hambatan untuk mengenal lingkungannya setelah mengalami kenetraan juga adanya batasan-batasan akan kekhawatiran dari orang tua yang memiliki anak tunanetra sehingga menjadi hambatan dalam berinteraksi di lingkungannya. Sehingga secara otomatis individu netra pun menjadi merasa memiliki keterbatasan fisik yang membuatnya minder dan kurang percaya diri. Hal inilah yang dapat mempengaruhi *Psychological Well Being* yang mungkin dirasakan oleh individu yang mengalami kenetraan.

Menurut Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa *Psychological Well Being* adalah suatu keseimbangan afek positif, negatif dan suatu fungsi kepuasan hidup seseorang atau *appraisal* kognitif seseorang. Hurlock juga (1999) mendefinisikan *Psychological Well Being* sebagai sebuah kebutuhan untuk memenuhinya ketiga kebahagiaan yaitu penerimaan, kasih sayang dan pencapaian.

Berbagai penelitian *Psychological Well Being* telah banyak dilakukan dan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang. Ryff dan Singer (2008) dalam (Keyes, 2013) menjelaskan berbagai faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being* seseorang, mulai dari Tingkat pendidikan, Perbedaan jenis kelamin yang perempuan memiliki *Psychological Well Being* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, Usia, Status ekonomi, Dukungan Sosial, Religiusitas, Kepribadian. Schumutte dan Ryff (1997) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan dimensi-dimensi *psychological well being*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori ekstraversi, *conscientiousness* dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openness to experience* memiliki skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan ekstraversi mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi ekonomi (Ryan & Deci, 2001).

Pribadi yang sehat merupakan individu yang seimbang aspek psikologis dan sosial lingkungannya. Sehingga dapat dikatakan individu dengan pribadi sehat adalah individu yang mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya dalam kehidupan sehari-hari di lingkungannya serta mampu menjalani dalam setiap proses perkembangan fase kehidupannya. Berdasarkan uraian penjelasan di atas dapat disimpulkan *Psychological Well Being* adalah keadaan individu yang mampu menerima diri, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara *continue*. Kondisi inilah yang menjadi ketertarikan peneliti untuk mengamati lebih jauh mengenai seorang penyandang tunanetra mampu mencapai makna *Psychological Well Being* dalam kehidupannya.

Tujuan Dan Manfaat

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui makna *psychological well being* remaja penyandang tuna netra.

Manfaat Penulisan

Manfaat penulisan ini diantaranya :

1. Sebagai referensi dalam penelitian dan artikel ilmiah di bidang psikologi, pendidikan, dan penyandang tuna netra yang lain.
2. Sebagai bahan kajian tambahan penelitian dan artikel ilmiah selanjutnya.

Tinjauan Teori

Remaja

Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu remaja awal (11/12-16/17 tahun) dan remaja akhir 16/17-18 tahun). Pada masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Masa remaja adalah masa peralihan yang sering menimbulkan gejala. Menurut Hurlock (1994), remaja berasal dari istilah *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan

fisik. Pada masa ini ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu dari segi fisik, psikis dan sosialnya. Menurut Hurlock (1994) pada masa ini pula timbul banyak perubahan yang terjadi, baik secara fisik maupun psikologis, seiring dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja.

Tunanetra

Tunanetra adalah individu yang kehilangan penglihatan karena kedua indera penglihatannya tidak berfungsi seperti orang awas. Tunanetra dibagi menjadi dua, yaitu buta dan low vision (Somantri : 2007). Seorang anak dikatakan tuna netra apabila ketajaman penglihatannya kurang dari 6/21 artinya membaca huruf pada jarak 6 meter yang oleh orang normal dapat dibaca pada jarak 21 meter atau tidak bisa melihat sama sekali.

Sedangkan menurut WHO, seseorang dikatakan buta jika ketajaman penglihatannya kurang dari 30/60, low vision jika kurang dari 6/18 sampai dengan 3/60 dengan lantang pandang kurang dari 20°. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa tunanetra adalah individu yang indera penglihatannya tidak berfungsi seperti orang-orang pada umumnya.

Soemantri (2007) mengungkapkan bahwa ketunanetraan dapat disebabkan oleh faktor gen, kondisi psikis ibu saat hamil, keracunan obat yang diminum oleh ibu saat hamil, ibu hamil kekurangan gizi, serta maltunasi (kekurangan gizi pada tahap embrional antara 3-8 minggu usia kehamilan), individu juga dapat mengalami ketunanetraan setelah dilahirkan atau bukan sejak lahir disebabkan kurang vitamin A, terkena penyakit mata, pengaruh alat medis saat dilahirkan, kecelakaan, serta terkena virus maupun racun.

Psychological Well Being

Psychological Well Being adalah evaluasi hidup seseorang yang menggambarkan bagaimana cara dia mempersepsi dirinya dalam menghadapi tantangan hidupnya (Ryff, 2002). Pada intinya, *psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan,

dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Bradburn, dalam Ryff dan Keyes, 1995).

Menurut Ryff (2006) Psychological Well being terbagi dalam enam dimensi yaitu *self acceptance, autonomy, purpose in life, personal growth, positive relationship with other dan enviromental mastery*.

Dimensi pertama yaitu *Self acceptance* menekankan pentingnya penerimaan diri baik kekurangan atau kelebihan juga kejadian masa lalu atau masa kini. Anak yang memiliki *self-acceptance* tinggi akan mempunyai sikap yang positif terhadap dirinya misalnya menganggap bahwa ketunetraannya bukan hal yang menghambat dirinya untuk berhasil, menerima dirinya baik aspek yang positif maupun negatif, dan memandang positif masa lalu dengan tidak menyesali apa yang telah terjadi dan menganggap bahwa hal tersebut merupakan hal yang terbaik.

Sedangkan siswa yang memiliki *self-acceptance* rendah akan merasa tidak puas terhadap diri sendiri karena mengalami tuna netra, kecewa dengan masa lalunya misalnya menyalahkan orang tua yang menyebabkan dia mengalami tuna netra, merasa iri pada temannya yang berhasil dan menyesal akan ketidakmampuan dirinya.

Autonomy menggambarkan sejauh mana penilaian seseorang mengenai kemandirian, pengambilan keputusan bukan karena tekanan lingkungan tetapi dengan *internal locus of evaluation* yaitu mengevaluasi diri sendiri sesuai dengan standard pribadinya sendiri tanpa melihat persetujuan orang lain. Siswa yang memiliki *autonomy* tinggi, maka mampu mengambil keputusan dengan mantap tanpa terpengaruh oleh teman-temannya seperti pemilihan jurusan kuliah. Siswa memilih jurusan kuliah berdasarkan keinginannya seperti menjadi pemain musik, menjadi seorang guru. Hal ini mereka lakukan berdasarkan keinginan dan bakatnya bukan dipengaruhi oleh orang tua atau teman-teman.

Apabila anak memiliki *autonomy* yang rendah, keputusannya mudah terpengaruh oleh lingkungan dan temannya, terfokus pada harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting. Misalnya seperti memilih jurusan karena berdasarkan saran dari

orang tua, jika sedang berdiskusi tentang pelajaran mereka lebih memilih untuk diam dan mengikuti pendapat orang banyak serta menghindari konflik dengan orang lain.

Dimensi *purpose in life* menggambarkan maksud dan tujuan seseorang untuk hidup, meliputi tujuan hidup dan penghayatan bahwa hidup mempunyai arah. Anak yang memiliki *purpose in life* tinggi, menganggap penting arti hidupnya, mereka merasa hidupnya berharga dengan begitu siswa tersebut akan berusaha menetapkan tujuan dan perencanaan dalam hidupnya, mereka mengetahui tujuan dari sekolahnya dan membuat perencanaan masa depannya. Apabila anak memiliki *purpose in life* yang rendah maka ia akan memiliki sedikit tujuan hidup atau bahkan bingung dengan tujuan hidupnya.

Pada dimensi *personal growth*, menggambarkan penilaian individu mengenai sejauh mana individu mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri, terbuka dengan pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, selalu memperbaiki diri dan tingkah laku. Anak yang memiliki *personal growth* tinggi, akan senantiasa untuk memperbaiki diri, mengembangkan dirinya, seperti membaca buku pengetahuan untuk menambah wawasan, mengikuti ekstrakurikuler disekolah. Sedangkan anak yang memiliki *personal growth* rendah, cenderung kurang suka mengembangkan diri, merasa dirinya tidak dapat berkembang sepanjang waktu, merasa tidak dapat mengembangkan sikap atau perilaku baru.

Sedangkan pada dimensi *positive relationship with other* menggambarkan penilaian individu dalam menjalin hubungan antar pribadi yang hangat, memuaskan, saling mempercayai serta terdapat hubungan saling memberi dan menerima. Anak yang memiliki *positive relationship with other* tinggi mempunyai sikap yang hangat, dapat mempercayai orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, memiliki empati, intimasi yang kuat. Misalnya senang berelasi dengan orang lain atau senang memulai kontak dengan orang baru. Anak yang memiliki *positive relationship with other* rendah cenderung tertutup, sulit mempercayai orang lain, sulit untuk menjadi hangat, terbuka, peka terhadap orang lain, kadang merasa terisolasi dalam hubungan interpersonal.

Dimensi yang terakhir yaitu *environmental mastery* meliputi penilaian individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan nilai dan kebutuhannya. Anak yang memiliki *environmental mastery* tinggi mampu membentuk lingkungannya sendiri seperti membuat kelompok belajar, siswa tersebut juga dapat menggunakan segala kesempatan yang ada dengan efektif. Anak yang memiliki *environmental mastery* rendah akan sulit untuk merubah atau meningkatkan lingkungan sekitar menjadi lebih baik dan tidak menyadari kesempatan yang ada disekitarnya, dan kesulitan menangani masalah-masalah dalam kehidupan sehari-harinya. Misalnya merasa kurang cocok dengan kondisi sekolah dan merasa tuntutan hidupnya sangat berat dan sulit untuk mengatasinya.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif fenomenologi, yang mampu mengeksplorasi pengalaman subjek sejak mereka masih menjadi individu awas hingga menjadi tunanetra, serta memahami perubahan pada kesejahteraan psikologis mereka karena pengalaman hidupnya juga bertambah dan mengalami hal berbeda setelah mengalami kebutaan.

Fenomenologi berusaha menemukan makna psikologis yang terkandung dalam fenomena melalui penyelidikan dan analisis contoh-contoh hidup. Selaras dengan hal tersebut, analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Smith (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Tujuan dari IPA untuk melakukan investigasi mengenai bagaimana seseorang memahami pengalamannya, yang berarti subjek secara aktif terikat dengan interpretasi terhadap peristiwa, objek, orang lain di kehidupannya. Untuk memahami hal tersebut IPA menggunakan prinsip-prinsip fenomenologi, herme-neutik, dan idiografi (Taylor dalam Pietkiewicz & Smith, 2012).

Hasil Dan Diskusi

Kondisi awal saat kedua subjek sebagai tunanetra, memunculkan karakteristik pertumbuhan personal yang negatif namun seiring berjalannya waktu muncul pertumbuhan personal yang positif. Subjek MR melakukan perubahan dalam diri yang ditandai dengan upaya untuk mempelajari kebutuhan-kebutuhan

tunanetra dan membentuk komunitas. Sementara subjek NS pada awal masa tunanetra merasa dirinya tidak dapat berkembang dan tidak dapat melihat arah dalam kehidupannya namun setelah menyadari akan potensi yang dimilikinya subjekpun menemukan kembali arah hidupnya. Uraian tersebut menjelaskan bahwa pengalaman dan perubahan diri menjadi seorang tunanetra mempengaruhi *psychological well being*. Kondisi tunanetra dimaknai sebagai pengalaman yang menimbulkan berbagai perasaan negatif sehingga memberikan pengaruh negatif juga bagi *psychological well being*.

Kondisi *psychological well being* subjek terutama pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, serta pertumbuhan personal sempat memburuk. Perubahan kondisi kesejahteraan subjek dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, antara lain adanya dukungan sosial, karakteristik kepribadian, perubahan tingkat religiusitas, serta pengalaman hidup dan interpretasinya. Karakteristik kepribadian dicirikan dengan pertumbuhan pemahaman diri dan pertumbuhan karakter diri yang selalu berkembang selama rentang kehidupan. Karakteristik kepribadian ditandai dengan tipe kepribadian yang dimiliki individu. Saat ini subjek telah menunjukkan indikator yang positif dari dimensi-dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan personal pada *psychological well being* individu.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis semua subjek mengalami perubahan akibat kebutaan yang dialaminya ketika usia dewasa awal. Di awal munculnya gejala, menurunnya kemampuan berkomunikasi, penurunan kemampuan mobilisasi, dan respon emosi negatif diungkap semua subjek sebagai kejadian menurunnya *Psychological well being* mereka.

Meskipun keduanya memiliki cara yang berbeda, namun peningkatan kesejahteraan psikologis dapat dirasakan keduanya, setelah penerimaan diri berhasil diraihinya. Yang menarik adalah terungkapnya dimensi penerimaan diri

sebagai dimensi awal yang membantu subjek dalam mencapai dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang lain, yaitu tujuan hidup, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan personal, dan hubungan positif dengan orang lain.

Keenamnya dimensi ini muncul secara tidak bersamaan, namun sesuai dengan gambaran dimensi yang diungkapkan oleh Ryff dan Keyes (Papalia & Feldman, 2002). Selain itu, munculnya dimensi religiusitas dalam pencapaian kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan kedua subjek menunjukkan adanya keterkaitan diantara keduanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Delphie, B. (2006). *Pembelajaran anak berkebutuhan khusus*. Bandung: Refika aditama.
- Hurlock, E.B. (1990). *Developmental psychology: A Lifespan Approach*. (terjemahan oleh istiwidayanti). Jakarta : Erlangga Gunarsa
- Hurlock, E.B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi ke-5*. Alih bahasa: Wasana. Jakarta : Erlangga
- _____. (1999) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2012) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E, Old, S. W., & Feldman, R. D. (2002). *Human development*. New York: McGraw-Hills.
- Pietkiewicz, I. & Smith, J. A. (2012). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology (in polish language). *Psychological Journal (Czasopismo Psychologiczne)*, 18(2), 361-369.
- Ryff, C.D & Corey L.M. Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69 No. 4, 719-727.
- Ryff, C.D., Corey L.M. Keyes., & Dov Shmotkin. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 82 No.4, 1007-1022.

- Ryff, C.D., & Burton H. Singer. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. Springer.
- Ryff dan Singer (2008) dalam Keyes, C. L. (2013). *Mental Well Being: Internasional Contributions to The Study of Positive Mental Health*. Atlanta: Springer.
- Sardegna, J., Shelly, S., Rutzen, A. R., & Steidl, S. M. (2002). *The encyclopedia of blindness and vision impairment*. New York: Facts On File, Inc.
- Somantri, Sutjihati. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39-54.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. London: Sage Publication Ltd.