

## **Studi Deskriptif *Psychological Well-Being* pada Atlet Tunanetra *Low Vision* Bidang Atletik di NPCI Kota Bandung**

Descriptive Study of Psychological Well-Being at Low Vision Blind Athletes Athletic Field at NPCI Bandung

<sup>1</sup>Anita Suci Nurhadiyati, <sup>2</sup>Endang Supraptiningsih  
<sup>1,2</sup>*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
email: <sup>1</sup>anitasucianita@gmail.com*

**Abstract.** National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) is the only organization in the field of special sports persons with disabilities. One of them is blind low vision disabilities. People with low vision can evaluate his life in the past and the present, with their effort in knowing and realizing its potential in the field of sports in limitations. They can accept themselves, develop potential, has good relations with others, self-contained and has a purpose in life. On the other hand there are some athletes who still do not accept him, depend on others, it is difficult to establish a good relationship, lack of clear purpose in life and less open to new experiences. The condition indicates psychological well-being in people with low vision in NPCI Bandung. Carol D. Ryff stated psychological well-being is how people evaluate themselves and the quality of life that is not just limited to the achievement of satisfaction, but also the effort or encouragement to enhance and realize true potential. The purpose of this study was to obtain data about the picture on the psychological well-being of low vision visually impaired athletes at the National Paralympic Committee of Indonesia (NPCI) in Bandung. Used theoretical concepts put forward by Carol D. Ryff. The method used was a descriptive study with a number of subjects 10 people. The sampling technique used in this research is purposive sampling. Measuring instrument used in this study was constructed by the researchers based on the theory of psychological well-being advanced by Carol D. Ryff. The results showed there were 40% or four athletes who have reached a state of psychological well-being and 60% or six athletes who have not yet reached a state of psychological well-being.

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Low Vision, Athlete.*

**Abstrak.** *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) adalah satu-satunya organisasi di bidang olahraga khusus penyandang disabilitas. Salah satunya adalah penyandang disabilitas tunanetra *low vision*. Para penyandang *low vision* ini dapat mengevaluasi kehidupannya di masa lalu dan saat ini, dengan adanya usaha dalam mengetahui dan merealisasikan potensinya di bidang olahraga dalam keterbatasan yang dimiliki. Mereka dapat menerima diri, mengembangkan potensi, memiliki relasi yang baik dengan orang lain, mandiri dan memiliki tujuan hidup. Di sisi lain ada beberapa atlet yang masih belum menerima dirinya, bergantung dengan orang lain, sulit menjalin relasi yang baik, kurang memiliki tujuan hidup yang jelas dan kurang terbuka terhadap pengalaman baru. Kondisi tersebut menunjukkan *psychological well-being* pada penyandang tunanetra *low vision* di NPCI Kota Bandung. Carol D. Ryff menyatakan *psychological well-being* adalah bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dan kualitas mengenai kehidupannya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga adanya usaha atau dorongan untuk menyempurnakan dan merealisasikan potensi diri yang sesungguhnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data mengenai gambaran *psychological well-being* pada atlet tunanetra *low vision* di *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) Kota Bandung. Konsep teori yang digunakan dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif dengan jumlah subjek 10 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dikonstruksikan oleh peneliti berdasarkan teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 40% atau empat orang atlet yang sudah mencapai keadaan *psychological well-being* dan 60% atau enam orang atlet yang belum mencapai keadaan *psychological well-being*.

**Kata Kunci:** *Psychological Well-Being, Low Vision, Atlet.*

## A. Pendahuluan

*National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) merupakan suatu organisasi di bidang olahraga khusus penyandang disabilitas, yang memiliki orientasi untuk menggali, mengembangkan, dan membina potensi seseorang dibalik kelemahan fisik atau mental akibat disabilitas yang dialami melalui pembinaan olahraga. Olahraga tersebut diselenggarakan pada lingkup olahraga prestasi, dimana para atlet dibina untuk mengikuti pertandingan-pertandingan dan senantiasa diharapkan untuk berprestasi.

Dalam organisasi ini terdapat individu *low vision* yang mengalami *low vision* sejak remaja, yang tetap bisa merealisasikan potensi diri dengan keterbatasan dalam fisiknya, yaitu dapat berprestasi dalam bidang olahraga sebagai atlet maupun di bidang pekerjaan lain dan dapat menjalani aktivitas sehari-hari sebagai atlet, memiliki tujuan dalam hidupnya, menyadari akan potensi-potensi yang dimiliki, memiliki relasi yang baik dengan orang lain, dan merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri.

Hal yang ditunjukkan oleh atlet *low vision*, yaitu dimana mereka dapat mengevaluasi kehidupannya di masa lalu dan saat ini dengan usaha untuk berprestasi dalam bidang olahraga, dengan keterbatasan yang dimiliki disebut *psychological well-being*. Tetapi ada pula beberapa atlet *low vision* yang mengevaluasi kehidupan masa lalu dan saat ini dengan hanya sebatas untuk pencapaian kepuasan saja, belum berusaha mengoptimalkan dan merealisasikan potensi sesungguhnya dalam menghadapi tuntutan di bidang olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “bagaimana gambaran *psychological well-being* pada atlet tunanetra *low vision* bidang atletik di NPCI Kota Bandung ?” Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data mengenai *psychological well-being* pada atlet tunanetra *low vision* bidang atletik di *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) Kota Bandung.

## B. Landasan Teori

*Psychological well-being* adalah bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dan kualitas mengenai kehidupannya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga adanya usaha atau dorongan untuk menyempurnakan dan merealisasikan potensi diri yang sesungguhnya (Ryff, 1989). Dorongan ini akan menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-beingnya* menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat *psychological well-beingnya* meningkat. Terdapat enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yaitu :

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*), dimensi ini menjelaskan individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya yang sekarang maupun dirinya dimasa lalu. Individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan menerima kelebihan serta kekurangan dirinya.
2. Hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*). Pada dimensi ini Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain merupakan salah satu komponen kesehatan mental. Individu yang dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain yaitu mampu untuk mengelola hubungan interpersonal secara emosional dan adanya kepercayaan satu sama lain sehingga merasa nyaman. (Ryff dan Singer, 2008).
3. Otonomi (*autonomy*), dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk

mengarahkan perilaku secara sadar dan mempertimbangkan mana yang negatif dan yang positif, sehingga membuat keputusan dengan tegas dan penuh keyakinan diri.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi ini menjelaskan bagaimana individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi psikisnya. Individu yang mampu menguasai lingkungan memiliki kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif, mengontrol aturan dalam melakukan aktivitas, dan menggunakan kesempatan yang ada di sekelilingnya dengan efektif.
5. Tujuan hidup (*purpose in life*), dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk menemukan arti dan arah dalam pengalamannya, serta untuk mengemukakan serta menyusun tujuan dalam hidupnya (Ryff dan Singer, 2008). Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan dalam berbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan didalam hidupnya.
6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri sendiri secara terus menerus untuk tumbuh dan berkembang sebagai seorang manusia. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman.

Definisi *low vision* menurut *World Health Organization (WHO)*, yakni seseorang dengan *low vision* merupakan orang yang mengalami kerusakan fungsi penglihatan setelah penatalaksanaan dan atau koreksi refraksi standar, dan mempunyai tajam penglihatan kurang dari 6/18 (20/60) terhadap persepsi cahaya atau lapang pandang kurang dari 102 dari titik fiksasi. *Low vision* juga dikatakan sebagai kerusakan dalam penglihatan, yang didefinisikan sebagai keterbatasan fungsi dari mata atau sistem penglihatan dan dapat terlihat dengan berkurangnya ketajaman penglihatan atau dalam ketajaman membedakan. *The international Classification of Disease, 9 th Revision Clinical Modification* membagi *low vision* atas 3 kategori sebagai berikut :

1. *Moderate low vision* : mendekati performance normal dan memerlukan peninjauan dengan kehati-hatian dalam melewati rintangan di sekitarnya
2. *Severe low vision* : lebih lambat dari normal, penuh kehati-hatian dalam melewati rintangan yang ada di sekitar dan mulai sedikit membutuhkan tongkat sebagai bantuan tambahan
3. *Profound low vision* : pergerakan agak terbatas, menggunakan tongkat untuk melewati rintangan, serta menggunakan indera lain untuk membantu pengenalan terhadap objek-objek di sekitar.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah penelitian mengenai studi deskriptif psychological well-being pada 10 atlet low vision bidang atletik di NPCI, diuji menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel berikut:

No	Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	Kategori			
		Tinggi		Rendah	
		F	%	F	%

1.	<i>Self acceptance</i>	8	80 %	2	20 %
2.	<i>Positive relation with other</i>	8	80 %	2	20 %
3.	<i>Autonomy</i>	6	60 %	4	40 %
4.	<i>Environmental mastery</i>	10	100 %	0	0 %
5.	<i>Purpose in life</i>	9	90 %	1	10 %
6.	<i>Personal growth</i>	9	90 %	1	10 %

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2016.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa :

1. Pada dimensi penerimaan diri, terdapat 80% atau 8 orang atlet yang memiliki nilai tinggi, dan 20% atau 2 orang atlet memiliki nilai rendah.
2. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, terdapat 80% atau 8 orang atlet yang memiliki nilai tinggi, dan 20% atau 2 orang atlet memiliki nilai rendah.
3. Pada dimensi otonomi terdapat 60% atlet yang memiliki nilai tinggi, dan 20% atau 2 orang atlet memiliki nilai rendah.
4. Pada dimensi penguasaan lingkungan seluruh atlet *low vision* memiliki nilai tinggi, dan 20% atau 2 orang atlet memiliki nilai rendah.
5. Pada dimensi tujuan hidup terdapat 90% a atau 9 orang atlet yang memiliki nilai tinggi, dan 20% atau 2 orang atlet memiliki nilai rendah.
6. Pada dimensi pertumbuhan pribadi terdapat 90% atau 9 orang atlet yang memiliki nilai tinggi, 20% atau 2 orang atlet memiliki nilai rendah.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa dari 10 orang atlet tunanetra *low vision* di NPCI Kota Bandung pada cabang olahraga atletik, terdapat empat orang atau 40% atlet yang sudah mencapai keadaan *psychological well-being*, karena para atlet ini memiliki nilai tinggi pada semua dimensi. Ryff (1989) mengungkapkan bahwa individu yang berada dalam keadaan *psychological well-being* adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif (*self acceptance*), memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with other*), mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain (*autonomy*), mengontrol kondisi lingkungan sekitar (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup yang jelas (*purpose in life*) dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (*personal growth*). Adapun atlet tunanetra *low vision* yang belum mencapai keadaan *psychological well-being*, yaitu sebanyak enam orang atau 60%, karena memiliki nilai rendah pada salah satu dimensi *psychological well-being*.

Jika dilihat dari usia, para atlet *low vision* ini berada dalam tahap dewasa awal dan mengalami penurunan penglihatan dan mengalami *low vision* saat di usia mereka remaja. Dilihat dari pendidikan terakhir, sebagian besar para atlet ini berpendidikan SMA dan satu atlet berpendidikan S1. Sebagian besar para atlet ini memiliki pekerjaan lain di luar profesi mereka sebagai atlet, yaitu sebagai wirausahawan, memijat, terapis *shiatsu*, musisi dan ada satu atlet yang tidak memiliki pekerjaan atau kegiatan lain di luar profesinya sebagai atlet.

Pada atlet yang telah mencapai keadaan *psychological well-being* terdapat faktor yang mempengaruhi mereka sehingga dapat mencapai keadaan PWB, yaitu religiusitas, dukungan sosial, evaluasi pengalaman hidup, usia dan sosial ekonomi.

Sedangkan para atlet yang belum mencapai keadaan *psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor evaluasi pengalaman hidup, jenis kelamin dan pendidikan.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat empat orang atau 40 % atlet *low vision* yang sudah mencapai keadaan *psychological well-being*, karena para atlet ini memiliki nilai yang tinggi di setiap *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka dapat mengevaluasi hidupnya secara positif, artinya ke empat subjek ini dapat bersikap positif pada dirinya, yaitu mengetahui dan menerima kekurangan maupun kelebihan pada diri mereka dan tidak menyesal dengan kehidupan di masa lalu, memiliki hubungan positif dengan sesama atlet dan orang lain, dapat mengarahkan dirinya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, dapat menguasai dan mengontrol lingkungan di sekitarnya, dapat memandang dirinya sebagai individu yang berkembang setiap waktunya dan memiliki rencana serta tujuan dalam menjalani kehidupannya.
2. Selain itu terdapat 60% atlet yang belum mencapai keadaan *psychological well-being* yaitu para atlet yang memiliki nilai rendah dalam dimensi *psychological well-being*, yaitu pada subjek B memiliki nilai rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) dan dimensi otonomi (*autonomy*). Subjek D memiliki nilai rendah pada dimensi otonomi (*autonomy*). Subjek G memiliki nilai rendah pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*). Subjek H memiliki nilai rendah pada dimensi otonomi (*autonomy*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Subjek I memiliki nilai rendah pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), otonomi (*Autonomy*) dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*). Subjek J memiliki nilai rendah dimensi tujuan hidup (*purpose ini life*).
3. Dari ke enam dimensi *psychological well-being*, terdapat dimensi yang memperoleh nilai tinggi dan dimensi yang memiliki nilai rendah. Dimensi yang memperoleh nilai tinggi adalah dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dengan nilai sebesar 100%. Artinya seluruh atlet ini dapat menguasai atau mengelola lingkungan disekitarnya agar sesuai dengan kebutuhan dirinya, hal ini dipengaruhi oleh faktor usia dan sosial ekonomi. Sedangkan untuk dimensi yang memiliki nilai rendah adalah dimensi otonomi (*autonomy*) dengan nilai sebesar 60%. Artinya sebagian dari atlet ini sulit untuk mengarahkan dirinya sendiri dan bergantung dengan bantuan orang lain dalam mengambil keputusan untuk kehidupannya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia.
4. Terdapat faktor-faktor yang mendukung atlet di NPCI mencapai *psychological well-being* yaitu dari evaluasi terhadap pengalaman hidup, dukungan sosial dan usia.

#### E. Saran

1. Bagi ke enam atlet *low vision* yang belum mencapai *psychological well-being*, dimana memiliki nilai rendah dalam dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose ini life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*), diharapkan dapat meningkatkannya kembali, yaitu dengan melakukan evaluasi terhadap pengalaman hidup yang telah mereka lalui secara positif, seperti dengan mencari kegiatan lain di luar NPCI untuk mendapatkan

pengalaman-pengalaman baru yang lebih luas, mengikuti kegiatan keagamaan, menjalin relasi yang lebih banyak dengan orang lain bukan hanya dengan atlet yang berada di NPCI serta meningkatkan kepercayaannya kepada sahabat dan juga orang tua yang menjadi orang terdekat agar memiliki orang yang bisa diajak bertukar pikiran maupun perasaan.

2. Bagi pihak organisasi *National Parlympic Committee Indonesia* (NPCI) dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan pembinaan terhadap para atlet *low vision*, seperti pemberian dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Agar seluruh atlet dapat berada dalam keadaan *psychological well-being*.

### Daftar Pustaka

- Bradburn, Norman M. 1969. *The Structure of Psychological-Well Being*, Aldine Publishing Company: Chicago.
- Hadi, Purwaka. (2005). *Kemandirian Tunanetra*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Noor, Hasanuddin. 2012. *Psikometri Aplikasi Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi UNISBA.
- Ryan RM, Deci EL: *On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonis well-being*. *Ann Rev Psychol* 2001;52;141-166
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being*. *Journal of personality and social psychology*, Vol57. Hal 1069-1081
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, Carol D., Burton H. Singer. 2008. *Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-being*. *Journal of Happiness Studies*.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M, & Shmotkin, D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022
- Somantri, T Sutjihati. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung : Refika Aditama
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta