

Hubungan *Gratitude* dengan *Psychological well-being* pada Atlet Disabilitas di NPCI kota Bandung

The Correlation of Gratitude with Psychological Well-Being in Disability Athletes in NPCI Bandung

¹Nadhira Anjaina, ²Farida Coralia

^{1,2}*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,*

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹nadhiraanjaina@gmail.com, ²coralia_04@yahoo.com

Abstract. One of the factors that make a person can become a disability is because an accident. The fact that they must accept the loss of function of one of these limbs is certainly not easy, they have to adjust from the state of being all-around and become limited in action. It makes a person with disabilities feel unhappy, feel inferior, and the worst can make people feel depressed. It is also found in NPCI. Some athletes say that this state of disability makes them lose spirits, depressed and more. However, the other athletes point something else, they think that there are still many things to be grateful for despite these circumstances, they also show that this limitation is not a barrier to their achievement. The method used in this research is a correlational and involves 34 athletes with disability in NPCI Bandung. The purpose of this research is to obtain the closeness of the relationship between gratitude with psychological well-being in disability athletes in NPCI Bandung. The measuring tool used was adapted from GRAT-R (Watkins, 2002), and The Ryff Scale of Psychological well-being (RPWB; Ryff, 1989c). The results of this study indicate that there is a strong and significant positive relationship of 0.680 between gratitude psychological well-being.

Keywords: Gratitude, Psychological well-being, Athlete, Disability

Abstrak. Salah satu faktor yang membuat seseorang dapat menjadi disabilitas ialah dikarenakan kecelakaan. Kenyataan bahwa mereka harus menerima keadaan kehilangan fungsi salah satu anggota tubuh ini tentunya tidak mudah, mereka harus menyesuaikan diri dari keadaan serba bisa menjadi serba terbatas. Hal tersebut membuat seorang penyandang disabilitas tidak merasa bahagia, merasa rendah diri, hingga depresi. Hal ini juga ditemukan di NPCI. Beberapa atlet menyebutkan bahwa keadaan disabilitas ini membuat mereka hilang semangat, depresi dan lainnya. Akan tetapi beberapa atlet lainnya justru menunjukkan hal lain, mereka justru merasa masih banyak hal yang harus disyukuri walau dengan keadaan seperti ini, mereka juga menunjukkan bahwa keterbatasan ini bukan penghalang untuk mereka berprestasi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dan melibatkan 34 atlet disabilitas di NPCI kota Bandung. Tujuannya adalah untuk melihat keeratan hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada atlet disabilitas di NPCI kota Bandung. Alat ukur yang digunakan diadaptasi dari GRAT-R (Watkins, 2002), dan *The Ryff Scale of Psychological well-being* (RPWB; Ryff, 1989c). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan sebesar 0,680 antara *gratitude* *psychological well-being*.

Kata kunci: Gratitude, Psychological well-being, Atlet, Disabilitas

A. Pendahuluan

Berdasarkan data dari Pusat Data Informasi Nasional (PUSDATIN) Kementrian Sosial tahun 2010, tercatat jumlah penyandang disabilitas di Indonesia berjumlah 11.580.117 orang. Dari hal tersebut pemerintah membuat program untuk menaungi penyandang disabilitas agar tetap bisa menjadi atlet, lembaga tersebut bernama *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI).

Para atlet disabilitas memiliki keadaan yang sulit dalam menjalani hidup menjadi seorang atlet. Mereka dihadapkan dengan kesulitan menggunakan transportasi untuk pergi ke tempat latihan, cemoohan orang-orang saat mereka berlatih, memiliki peluang mengalami resiko cedera atau luka lebih besar.

Mereka mengatakan bahwa Tuhan memberikan banyak hal yang berharga di

luar keadaan disabilitas tersebut. Menurut para atlet, semenjak memiliki kondisi disabilitas, mereka semakin sering mengingat nikmat yang Tuhan berikan, baik dari segi ekonomi, kesehatan dan akal. Ada pula yang mengatakan keluarga dan teman yang selalu memberi support adalah kenikmatan yang sangat berharga. Para atlet ini juga sependapat bahwa semua prestasi yang mampu dicapai mereka sejauh ini, tidak akan mampu dicapai tanpa campur tangan dari Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut menunjukkan, bahwa para atlet sangat menghargai berbagai kenikmatan yang ada di dalam hidup mereka.

Ketika seseorang menganggap bahwa kebaikan di dalam hidupnya adalah merupakan hasil dari campur tangan pihak-pihak lain di sekitarnya, berarti orang tersebut memiliki *gratitude*. *Gratitude* adalah emosi yang seseorang rasakan ketika dia menganggap bahwa sesuatu yang baik telah terjadi kepadanya dan dia menyadari bahwa pihak lain bertanggung jawab atas kebaikan tersebut. Seseorang yang memiliki *gratitude trait* harus memiliki karakteristik *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasures*, dan *social appreciation* (Watkins, 2013).

Selain hal tersebut para atlet ini juga membuktikan bahwa lebih menerima kondisi tersebut dan membuang segala pikiran-pikiran negatif dari dalam diri sehingga para atlet lebih memfokuskan diri untuk menerima kenyataan dan mengoptimalkan potensi yang mereka miliki. Para atlet ini juga menunjukkan bahwa mereka memiliki pendirian tersendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu memiliki tujuan hidup dan mengembangkan dirinya. Terbukti meskipun banyak orang yang mengatakan bahwa orang disabilitas tidak mampu berbuat apa-apa, akan tetapi mereka mampu menunjukkan bahwa mereka mampu menjadi atlet dan dapat berprestasi meskipun dengan keadaan seperti ini.

Meskipun terkadang banyak orang yang mencoba untuk mencemooh mereka, akan tetapi mereka merespon dengan biasa. Dengan demikian para atlet tetap memiliki relasi yang baik dengan individu disabilitas lainnya bahkan dengan individu yang normal. Para atlet juga menunjukkan bahwa mereka memiliki semangat dalam meraih hal-hal baru. Mereka menunjukkan perubahan dan pengoptimalan potensi dengan cara mencoba untuk menjadi pedagang, guru dan lain sebagainya.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mendapatkan keeratan hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada atlet disabilitas di NPCI kota Bandung.

B. Landasan Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *Gratitude* dan *Psychological well-being*.

Watkins (2013) menyatakan bahwa *gratitude* adalah perasaan yang seseorang rasakan ketika dia menganggap bahwa sesuatu yang baik telah terjadi kepadanya dan dia menyadari bahwa pihak lain bertanggung jawab atas kebaikan tersebut.

Watkins et al (2009; 2013) memperkenalkan tiga pilar *gratitude*. Ketiga pilar tersebut merupakan tiga subordinat faset yang berkontribusi dan meliputi superordinat faktor yaitu *gratitude trait* yaitu:

1. Individu yang memiliki *grateful disposition* harus memiliki *sense of abundance*. Individu yang memiliki *sense of abundance* merasa bahwa hidup telah begitu baik terhadap mereka. Mereka merasa bahwa hadiah didalam hidup mereka begitu berlimpah dan mereka tidak akan merasabahaya hidup mereka tidak adil ataupun kehilangan hal-hal baik yang mereka rasa mereka pantas untuk dapatkan.
2. Individu mengapresiasi *simple pleasures*. Jika seluruh kehidupannya adalah

hadiah, maka orang yang *grateful* akan menunjukkan lebih banyak apresiasi terhadap kebaikan sehari-hari yang mereka dapatkan. Misalnya saja, seseorang yang *grateful* tidak perlu menunggu liburan ke luar negeri untuk mengapresiasi sesuatu, sebab dalam kehidupan sehari-hari, orang yang memiliki *grateful disposition* akan terus mengapresiasi hal-hal kecil di hidupnya.

3. Karakter terakhir dari seseorang yang memiliki disposisi *grateful* adalah apresiasi sosial atau *appreciation of others*, di mana mereka menyadari pentingnya mengapresiasi kontribusi pihak lain terhadap hidupnya dan juga menyadari pentingnya mengekspresikan apresiasi mereka.

Menurut (Ryff, 1989) *Psychological well-being* didefinisikan sebagai 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, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus tumbuh secara personal.

1. Dimensi Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Individu dalam hal ini dapat mempertahankan sikap-sikap positifnya dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki, dengan kata lain seseorang yang mampu menerima dirinya adalah orang yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan menerima kelebihan serta kekurangan dirinya.

2. Dimensi hubungan positif dengan orang lain

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi ini menunjukkan kehangatan, kepuasan, dan percaya untuk berelasi dengan orang lain, peduli akan kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, dan mengerti akan adanya saling memberi dan menerima antar sesama manusia.

3. Dimensi otonomi (*autonomy*)

Individu yang memperoleh nilai tinggi pada dimensi ini menunjukkan adanya penentuan diri dan kemandirian, mampu menentang tekanan sosial dan berpikir, berperilaku dengan cara-cara tertentu, mampu meregulasi dirinya, dan mengevaluasi diri dengan menggunakan standar pribadi.

4. Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Individu yang memiliki penguasaan lingkungan memiliki kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif, mengontrol aturan yang rumit dalam melakukan aktivitas, menggunakan kesempatan yang ada di sekelilingnya dengan efektif, mampu memilih dan memodifikasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

5. Dimensi tujuan hidup (*Purpose in life*)

Individu yang dapat berfungsi secara positif, dikatakan memiliki tujuan, yang mana semua hal tersebut akan mengarah pada hidup yang bermakna dan pencapaian mimpi-mimpi yang diharapkan tiap individu dalam masa depannya. Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan dalam berbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan didalam hidupnya. Individu tersebut memiliki tujuan dan keyakinan bahwa hidupnya berarti.

6. Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini ditandai dengan individu tersebut mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang tumbuh, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya dan mampu melihat perbaikan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, serta berubah dengan cara mencerminkan pengetahuan dan efektivitas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini adalah hasil dari penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*

Tabel 1. Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being

Correlations			Gratitide	PWB
Spearman's rho	Gratitude	Correlation Coefficient	1.000	.680**
		Sig. (1-tailed)	.	.001
		N	34	34
	PWB	Correlation Coefficient	.680**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.001	.
		N	34	34

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi dengan *rank spearman* antara *Gratitude* dengan *Psychological well-being* data yang diperoleh dari subjek penelitian sejumlah 34 orang atlet disabilitas di NPCI Kota Bandung, didapatkan nilai korelasi sebesar 0,680 dimana angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara *Gratitude* dengan *Psychological well-being*. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa *Gratitude* menjadi prediktor yang cukup baik bagi *psychological well being* dan selain itu jika *Gratitude* semakin tinggi maka *Psychological well-being* pada atlet disabilitas juga akan semakin tinggi dan begitupula sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* maka akan semakin rendah *Psychological well-being* pada atlet disabilitas.

Pada penelitian ini peneliti mencoba meneliti tentang hubungan *gratitude* dengan *psycological well being* pada atlet disabilitas di NPCI kota Bandung. Menurut Watkins dkk (2003), *Gratitude* adalah perasaan yang seseorang rasakan ketika dia menganggap bahwa sesuatu yang baik telah terjadi kepadanya dan dia menyadari bahwa pihak lain bertanggung jawab atas kebaikan tersebut sedangkan Ryff dan keyes (1955) mengatakan bahwa *psychological Well-Being* merujuk pada keadaan seseorang dimana orang tersebut memiliki evaluasi positif mengenai aktivitas hidup sehari-hari yaitu dalam mengevaluasi diri dan masa lalunya, ketetapan diri, hubungan yang berkualitas dengan orang lain, kemampuan untuk mengatur kehidupannya dan lingkungan sekitarnya, pertumbuhan, dan perkembangan sebagai seorang pribadi dan kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna.

Atlet disabilitas di NPCI Bandung ini menunjukkan bahwa keterbatasan yang dimiliki oleh mereka bukan suatu penghalang bagi mereka untuk memiliki kehidupan yang sejahtera. Para atlet ini justru menunjukkan bahwa mereka banyak bersyukur hal-hal kecil dan merasa bahwa banyak berkah yang mereka terima dalam hidup. Menurut Watkins dkk (2003) *gratitude* menjadi kekuatan yang paling penting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik sehingga memiliki maksud dan tujuan dalam hidup juga tidak terlepas dari adanya rasa bersyukur untuk kehidupan yang sedang dijalani. Ketika seseorang bersyukur kehidupan- nya maka mereka dapat mengakui

dan menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas yang baik dan buruk serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu.

Menurut Ryff dan Keyes (1955) seseorang dengan *psychological well being* tinggi memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi pada dirinya, melakukan perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu dimana hal tersebut ditunjukkan oleh para atlet menunjukkan bahwa meskipun mereka dahulu pernah memiliki anggota tubuh yang sempurna, akan tetapi mereka tidak berlarut dalam keadaan tersebut dan fokus untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Menurut atlet, meskipun dengan mengalami keadaan disabilitas hal tersebut bukan membuat mereka tidak memiliki teman atau orang-orang yang peduli kepada mereka, justru di NPCI ini membuat mereka memiliki banyak teman dan hal tersebut membuat mereka merasa lebih bersyukur dikarenakan mereka masih merasa lebih beruntung jika dibandingkan dengan beberapa teman disabilitas lainnya. Selain itu juga para atlet mengaku bahwa mereka sangat menghargai adanya orang lain. Mereka mengatakan bahwa keluarga, teman, NPCI sangat berkontribusi bagi kehidupan para atlet, orang-orang tersebut membantu dan memberikan para atlet dukungan berupa kasih sayang, atau membantu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Hal tersebut juga sejalan dengan yang disebutkan oleh Watkins dkk (2003), bahwa individu yang bersyukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain, dengan begitu relasi dengan orang lainpun dapat berlangsung dengan baik karena seseorang dengan PWB tinggi memiliki rasa hangat dengan orang lain, mempercayai hubungan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan antara *Gratitude* dengan *Psychological well-being* sebesar 0,680. Dengan demikian *gratitude* dapat menjadi prediktor yang kuat terhadap *psychological well-being*.

E. Saran

1. Bagi Atlet yang memiliki *gratitude* dan *psychological well-being* rendah hendaknya melakukan *sharing* dengan atlet yang memiliki *gratitude* dan *psychological well-being* tinggi.
2. Bagi pihak organisasi *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan pembinaan terhadap para atlet penyandang disabilitas seperti pemberian dukungan emosional maupun dukungan informasi agar para atlet dapat lebih memaksimalkan potensinya.

Daftar Pustaka

- McCullough, Emmons, Tsang. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Nurhadiati, Anita Suci. (2016). *Studi deskriptif Psychological well-being pada atlet tunanetra low-vision bidang atletik di NPCI kota Bandung*. Universitas Islam Bandung

- 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
- 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*.
- Semiawan, C.R & Mangunsong F. (2010). *Keluarbiasa Ganda*. Jakarta : Kencana Prenadia Media Group
- Somantri, T Sutjihati. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung : Refika Aditama