
**GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA PEREMPUAN
DIFABEL**

DESCRIPTION OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN DISABLED WOMEN

Muthmainah¹, Nina Zulida Situmorang², Fatwa Tentama³

Program Studi Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi

Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No.9, Semaki, Umbulharjo, Semaki, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa

Yogyakarta 55166

¹innapsikologi@gmail.com, ²nina.situmorang@psy.uad.ac.id, ³fatwa.tentama@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Perempuan difabel adalah pihak yang memiliki kerentanan ganda dikarenakan kondisi disabilitasnya serta kerentanan mendapat diskriminasi karena dia seorang perempuan. Hal di atas menjadi suatu rintangan dan hambatan bagi kaum difabel untuk melakukan aktifitas secara layak atau normal. Gangguan fisik yang dimiliki kaum difabel akan berdampak pada kepuasan hidup serta afek yang dirasakan individu selama hidupnya. Kualitas hidup seseorang dapat dilihat melalui subjective well-being (kesejahteraan subjektif). Subjective well-being merupakan evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang kehidupannya. Kajian ini bertujuan mengeksplorasi gambaran subjective well-being pada perempuan difabel dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Melihat kurangnya penelitian tentang subjective well-being pada perempuan difabel diharapkan kajian ini juga memberikan informasi pendukung tentang subjective well-being kepada pengelola kebijakan dalam membuat pengembangan potensi difabel serta membentuk lingkungan yang ramah difabel. Metode yang digunakan yakni kajian pustaka. Berdasarkan kajian tersebut ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being pada perempuan difabel adalah penerimaan diri individu, penerimaan orang lain, pengungkapan diri, penilaian diri, keyakinan diri, kepedulian lingkungan, dukungan sosial, hubungan sosial dan faktor demografi seperti usia dan lama waktu sekolah.

Kata kunci: *subjective well-being, kepuasan hidup, afektif, perempuan, difabel*

ABSTRACT

Disabled women are those who have multiple vulnerabilities due to the conditions of their disability and vulnerability being discriminated against because they are women. The above is an obstacle and a barrier for people with disabilities to do activities properly or normally. Physical disabilities owned by people with disabilities will have an impact on life satisfaction and the affect that individuals feel during their lives. A person's quality of life can be seen through subjective well-being. Subjective well-being is a cognitive and affective evaluation of a person about his life. This study aims to explore the subjective well-being picture of women with disabilities and the factors that influence it. Seeing the lack of research on subjective well-being in women with disabilities is expected this study also provides supporting information about subjective well-being to policy managers in making the development of diffable potential and forming a diffable friendly environment. The method used is literature review. Based on these studies found factors that influence subjective well-being in women with disabilities are individual self-acceptance, acceptance of others, self-disclosure, self-assessment, self-confidence, environmental awareness, social support, social relations and demographic factors such as age and length of time school.

Keywords: *subjective well-being, life satisfaction, affective, women, disabled*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan salah satu bagian dari psikologi positif yang dipandang penting untuk diteliti karena dapat menjadi indikator pelayanan kesehatan mental yang dibutuhkan individu. Lebih luas lagi kebahagiaan merupakan kondisi yang sangat diidamkan setiap individu dalam rentang kehidupannya (Carr, 2004). Setiap manusia menginginkan adanya kebahagiaan dalam keseharian hidupnya. Kebahagiaan merupakan kondisi yang ideal dalam rentang kehidupannya, individu berusaha untuk mencari kebahagiaan.

Kebahagiaan dikenal pula dengan istilah *subjective well being* dalam psikologi positif. *Subjective well-being* merupakan istilah ilmiah yang mewakili kebahagiaan. Diener (2009) menyebutkan bahwa *subjective well being* sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. *Subjective well-being* merupakan konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi.

Subjective well being merupakan hal yang penting bagi rentang perkembangan manusia, termasuk pada dewasa awal. Masa dewasa awal antara 20-40 tahun. Pada masa ini dewasa awal mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, seiring dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi sebagai persiapan memasuki masa dewasa akhir. Selain itu masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis (Hurlock, 2008).

Masa dewasa awal pada umumnya memiliki harapan, cita-cita dan keinginan yang ingin diraih. Namun permasalahan yang timbul dalam kehidupan manusia diantaranya berkaitan dengan kelainan lahir bentuk tubuh atau terganggunya fungsi fisik. Setiap manusia memiliki keinginan untuk dengan kondisi fisik yang normal dan sempurna, namun pada kenyataannya tidak semua manusia diciptakan dengan kondisi fisik yang sempurna. Adanya kekurangan yang dimiliki seseorang berkaitan dengan fungsi fisiknya, maka dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya menjadi terkendala.

Ada sebagian orang yang memiliki kekurangan seperti tidak dapat mendengar, tidak dapat bicara, keterbelakangan mental dan lain sebagainya. Mereka inilah yang disebut difabel. Difabel dikenal juga dengan istilah *differently able*, yang secara harfiah berarti sesuatu yang berbeda atau yang memiliki kekurangan (Syafi'ie, Purwanti & Ali, 2014). Menurut pakar Maxwell (2011) difabel adalah seseorang yang mempunyai kelainan fisik dan atau mental yang dapat mengganggu aktivitas. Menurut WHO, difabel adalah suatu kehilangan atau ketidaknormalan baik psikologis, fisiologis maupun kelainan struktur atau fungsi anatomis.

Berdasarkan hasil Susenas Modul Sosial Budaya dan Pendidikan (MSBP) 2012, persentase perempuan penyandang disabilitas secara nasional sebesar 2,55% terhadap total penduduk. Menurut hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilaksanakan Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2012, jumlah penyandang disabilitas di Indonesia sebanyak 6.008.661 orang. Dari jumlah tersebut sekitar 1.780.200 orang adalah penyandang disabilitas netra, 472.855 orang penyandang disabilitas rungu wicara, 402.817 orang penyandang disabilitas grahita/

intelektual, 616.387 orang penyandang disabilitas tubuh, 170.120 orang penyandang disabilitas yang sulit mengurus diri sendiri, dan sekitar 2.401.592 orang mengalami disabilitas ganda.

Berdasarkan survey Badan Pusat Statistik (BPS) indeks kebahagiaan di DI Yogyakarta tahun 2017 yaitu 72,93 persen. Dalam klasifikasi wilayah yaitu perkotaan sebanyak 73,222 persen dan pedesaan yaitu 72,16 persen. Sedangkan dalam klasifikasi jenis kelamin yaitu laki-laki sejumlah 73,20 persen dan perempuan yaitu 72,66 persen. Penelitian Ben Jacobsen dkk tahun 2014 menunjukkan bahwa laki-laki mempunyai optimisme lebih tinggi dari pada perempuan. Beberapa kemungkinan atau hasil penelitian tersebut mungkin dapat menjelaskan mengapa penduduk laki-laki cenderung lebih bahagia secara keseluruhan dari pada perempuan, terutama pada hal-hal yang sifatnya nonmaterial.

Penyandang difabel sering dianggap tidak berguna di masyarakat, bahkan penyandang difabel beranggapan bahwa dirinya hanya merepotkan orang-orang di sekitarnya. Individu yang mengalami keterbatasan baik dari faktor bawaan maupun faktor kecelakaan, mempunyai pandangan negatif terhadap kondisinya. Pandangan negatif tersebut menjadi keyakinan (*stereotype*), prasangka (*prejudice*), serta batasan (*limitation*) baik dari masyarakat yang memandangnya maupun dirinya sendiri karena merasa tidak mampu (Lahey, 2004).

Hal diatas sangat rentan dialami oleh difabel, apalagi perempuan difabel. Perempuan difabel adalah pihak yang memiliki kerentanan ganda dikarenakan kondisi disabilitasnya serta kerentanan mendapat diskriminasi karena dia seorang perempuan. Sesuai dengan peraturan perundang-undangan pada Pasal 5 ayat (3) Undang-Undang No.39 Tahun 1999 dikatakan bahwa difabel

termasuk kelompok rentan, di samping kelompok rentan lainnya. Penjelasan pasal tersebut disebutkan bahwa yang dimaksud dengan kelompok masyarakat yang rentan antara lain orang lanjut usia, anak-anak, fakir miskin, wanita hamil dan penyandang cacat. Sedangkan menurut Genugten (2011) disebutkan bahwa yang tergolong ke dalam kelompok rentan adalah pengungsi (*refugees*), pengungsi dalam negeri (*internally displaced persons/IDP's*), kelompok minoritas (*national minorities*), pekerja migrant (migrant workers), penduduk asli pedalaman (*indigenous peoples*), anak-anak (*children*) dan perempuan (*women*).

Hal diatas menjadi suatu rintangan dan hambatan bagi kaum difabel untuk melakukan aktifitas secara layak atau normal. Gangguan fisik yang dimiliki kaum difabel akan berdampak pada kepuasan hidup serta adanya perasaan senang dan sedih yang dirasakan individu selama hidupnya terutama saat bersekolah hingga kuliah. Hal ini juga menyebabkan sebagian dari mereka menjadi minder atau kurang percaya diri ketika ia berhadapan dengan orang lain. Hal ini diperkuat adanya penelitian yang dilakukan oleh Harter (Santrock, 2011) bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri individu khususnya remaja hingga usia dewasa pertengahan.

Para penyandang difabel mengalami keterbatasan atau gangguan terhadap fungsi sosialnya sehingga mempengaruhi keleluasaan aktivitas fisik, kepercayaan, dan harga diri dalam berhubungan dengan orang lain ataupun dengan lingkungan. Kondisi tersebut menyebabkan terbatasnya kesempatan bersosialisasi, bersekolah, bekerja dan dapat menimbulkan perlakuan diskriminatif dari mereka yang normal

Kebahagiaan adalah salah satu konsep penting dalam psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam

subjective well-being. Kebahagiaan juga dimaknai sebagai tujuan akhir dari kehidupan seseorang, sebagian juga memandangnya sebagai bagian dari perjalanan hidup itu sendiri, sebagai buah dari perbuatan seseorang. Lyubomirsky (2013) menemukan bahwa orang-orang yang berbahagia akan lebih berhasil disepanjang rentang kehidupannya dibandingkan dengan orang yang kurang bahagia. *Subjective well being* merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis (Compton, 2005).

Orang yang memiliki *subjective well-being* tinggi akan mendapatkan beberapa dampak positif, diantaranya ialah manfaat terhadap kesehatan dan daya tahan tubuh, dimana orang yang bahagia cenderung lebih sehat, tidak mudah sakit, cenderung berumur panjang, dan dapat mengontrol diri (Diener & Chan, 2011). Selain itu orang yang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi biasanya memiliki kualitas hidup yang baik, mampu mengatur emosi, dan mampu menghadapi masalah dengan baik. Sedangkan orang yang memiliki tingkat *subjective-well-being* rendah cenderung memandang hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan dan pikiran negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan mengalami depresi.

Bedasarkan latar belakang diatas, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran *subjective well-being* pada perempuan difabel dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka. Kajian pustaka merupakan teknik pengumpulan data berupa informasi yang dilakukan peneliti untuk menghimpun data yang

relevan dengan topik atau masalah yang diteliti. Data tersebut diperoleh melalui buku-buku ilmiah, jurnal atau penelitian terdahulu, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjective well being didefinisikan oleh Diener, Lucas & Oishi (2005) sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya, evaluasi kognitif mengenai kepuasan hidup dan evaluasi afektif mengenai mood dan emosi. *Subjective well-being* adalah evaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi.

Penelitian tentang studi kualitatif *subjective well-being* pada mahasiswa tunanetra telah dilakukan oleh Steven dan Sawitri (2016) tentang *subjective well-being* pada mahasiswa tunanetra. Kondisi gambaran *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa tunanetra terlihat dari adanya afek positif seperti rasa senang, perasaan bangga dan optimis, afek negatif seperti rasa sedih, rasa minder dan rasa malu, serta kepuasan hidup secara keseluruhan yang terlihat dari rasa bersyukur. Adapun beberapa faktor yang melatarbelakangi kondisi *subjective well-being* subjek diantaranya: penerimaan diri individu terkait kondisi tunanetra, penerimaan orang lain, pengungkapan diri, penilaian diri, keyakinan diri, kepedulian lingkungan dan dukungan sosial.

Steven dan Sawitri (2016) tentang *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Tunanetra. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi gambaran *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa tunanetra terlihat dari adanya afek positif seperti rasa

senang, perasaan bangga dan optimis, afek negatif seperti rasa sedih, rasa minder dan rasa malu, serta kepuasan hidup secara keseluruhan yang terlihat dari rasa bersyukur. Adapun beberapa faktor yang melatarbelakangi kondisi *subjective well-being* subjek diantaranya: penerimaan diri individu terkait kondisi tunanetra, penerimaan orang lain, pengungkapan diri, penilaian diri, keyakinan diri, kepedulian lingkungan dan dukungan sosial.

Al-Karimah (2018) meneliti tentang *subjective well-being* pada penyandang tunadaksa menunjukkan bahwa perasaan bahagia muncul ketika para informan dapat berkumpul bersama keluarga, teman, dan mendapatkan keluarga baru ketika berada di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof.Dr. Soeharso Surakarta. Mereka mendapatkan bapak dan ibu asuh sebagai pengganti orangtua baru yang selalu membimbingnya dan memberikan keterampilan-keterampilan. Selain itu mereka juga mendapatkan teman-teman yang baru yang sama-sama memiliki keterbatasan fisik, sehingga mereka merasa nyaman, tidak merasa minder, percaya diri pada terhadap keadaan fisik mereka, tidak merasa khawatir jika lingkungan mereka ataupun di lingkungan yang baru tidak dapat menerima kondisi mereka, karena bagi mereka semua makhluk ciptaan Tuhan itu beraneka ragam dan sudah memiliki kelebihan masing-masing. Berdasarkan penelitian ini, faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* ialah hubungan sosial, baik dengan keluarga, teman maupun lingkungan

Oktafiani dan Qodariah (2017) tentang *subjective well being* pada remaja *low vision* di SLBN A Bandung. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja *low vision* di SLBN A Bandung memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi. Pada umumnya, remaja *low vision* memiliki

komponen kognitif tinggi pada *global life satisfaction*, artinya sebagian besar remaja *low vision* di SLBN A merasakan bahwa dirinya puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Sedangkan pada *specific domain satisfaction*, yang termasuk kategori tinggi adalah hubungan dengan oranglain dan waktu luang yang dimiliki. Ditemukan juga bahwa data demografi berperan meningkatkan *subjective well being*, yaitu usia dan lamanya sekolah di SLBN A yaitu semakin lama bersekolah semakin besar kesempatan untuk *subjective well being*

Firmiana, Wahyudi, Lestari tentang *subjective well being* mahasiswa dewasa awal penyandang disabilitas dalam menghadapi tantangan Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) menunjukkan bahwa subjek memiliki pandangan yang positif akan keterbatasan yang dimilikinya. Hal itu antara lain dapat dilihat dari data bahwa mereka tidak mengeluh akan keterbatasan, mampu untuk beraktifitas secara mandiri, serta bersaing dalam bidang akademik dengan peer lainnya yang tidak memiliki keterbatasan. Selain itu mereka juga memiliki kemampuan sosialisasi yang baik dengan lingkungan sekitar. Terkait dengan temuan ini, sebenarnya data menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua terutama Ibu, memiliki peran yang cukup besar dalam peningkatan SWB subjek. Selain itu, lingkungan sosial keagamaan perguruan tinggi tempat kedua subjek berkuliah sepertinya juga memiliki peran yang sama.

KESIMPULAN

Subjective well-being memiliki makna yang sama dengan kebahagiaan, *subjective well-being* memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan komponen afektif yang berkaitan dengan emosi individu. Berdasarkan hasil kajian pustaka dan pembahasan

yang telah dilakukan, gambaran *subjective well-being* pada perempuan difabel akan baik apabila faktor-faktor yang mempengaruhinya mengarahkan pada hal yang positif. Berdasarkan beberapa kajian pustaka yang dilakukan, ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada perempuan difabel yaitu penerimaan diri individu, penerimaan orang lain, pengungkapan diri, penilaian diri, keyakinan diri, kepedulian lingkungan, dukungan sosial, hubungan sosial dan faktor demografi seperti usia dan lama waktu sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al karimah, N.F. (2018). *Subjective well-being* pada penyandang tunadaksa. *Jurnal Psikososial* 13(1), 57-64
- Badan Pusat Statistik. (2017). Indeks kebahagiaan tahun 2017. Diakses pada situs <https://www.bps.go.id/> pada tanggal 16-03-2018 Pukul 15.00 WIB.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Psychology Press
- Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. New York City: Thomson Wadsworth.
- Diener, Lucas & Oishi (2005). Subjective well being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*. New York City: Oxford University Press
- Diener, Ed. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. New York City: Springer Science
- Diener & Chan. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Journal of Applied Psychology: Health and Well Being*, 3 (1), 1-43
- Firmiana, M.E., Wahyudi, M.R., Lestari, E.K. (2014). *Subjective well being mahasiswa dewasa awal penyandang disabilitas dalam menghadapi tantangan masyarakat Ekonomi Asean (MEA)*. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMG*
- Genugten, W.V. (2011). *Human rights reference*. Netherlands: The Hague
- Hurlock. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.
- Lahey, B. (2004). *Psychology an introduction*. Chicago: McGraw Hill
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: what should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York: Penguin Press.
- Maxwell, J. C. (2011). *Mengembangkan kepemimpinan di dalam diri anda*. Penerjemah: Anton Adiwiyoto. Jakarta: Binarupa Aksara
- Oktafiani, H & Qodariah, S. (2017). Studi deskriptif mengenai *subjective well being* pada remaja *low vision* di SLBN A Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3 (1)
- Santrock, J.W. (2011). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Sarah Genis B. Jakarta: Erlangga
- Steven, C.D & Sawitri, D.R. (2016). Bersyukur di tengah sedih dan

senangku: Studi kualitatif
subjective well-being pada
mahasiswa tunanetra. *Jurnal
Empati*, 5 (3), 439-442

Syafi'ie, M., Purwanti & Ali, M. (2014).
*Potret difabel berhadapan
dengan hukum negara*.
Yogyakarta: Sigab

Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 39 Tahun 1999 Tentang
Hak Asasi Manusia.