

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Demografi

Berdasarkan data pada sejumlah 10 atlet tunanetra *low vision* di NPCI Kota Bandung, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1
Data Demografi Responden

Data Demografi		Jumlah (%)
Usia	25-32 Tahun (Dewasa awal)	10 (100%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	10 (100 %)
Pendidikan Terakhir	SMA	6 (60%)
	SMP	3 (30%)
	S1	1 (10%)
Status Pekerjaan	Wirausaha	8 (80%)
	Tidak Bekerja	2 (20%)

Berdasarkan tabel 4.1 responden dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet tunanetra *low vision* di NPCI Kota Bandung yang mengikuti bidang olahraga atletik. Atlet *low vision* seluruhnya berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan usia, para atlet berada di usia dewasa awal yaitu dari rentang 25-32 tahun. Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar atlet *low vision* berpendidikan SMA dan dilihat dari

status pekerjaan, sebagian besar atlet *low vision* memiliki pekerjaan lain di luar profesinya sebagai atlet.

4.2 Hasil Pengolahan Data *Psychological Well-Being*

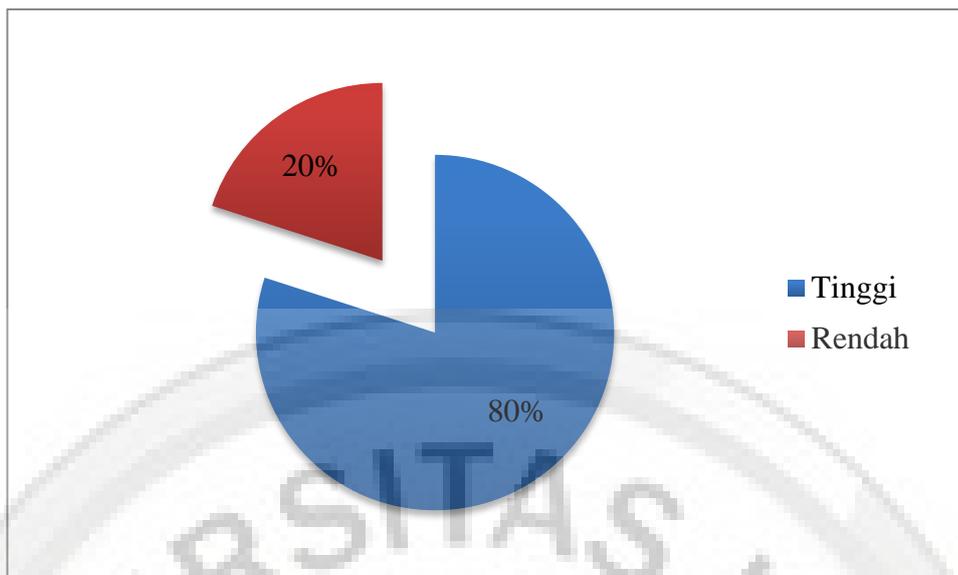
Dalam penelitian ini, terdapat data dari 10 responden atlet tunanetra *low vision* di NPCI Kota Bandung. Data-data tersebut memuat gambaran *psychological well-being* dengan enam dimensinya, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Berikut ini hasil analisis tentang gambaran *psychological well-being* pada atlet tunanetra *low vision* di *National Paralympic Committee Indonesia* (NPCI) Kota Bandung dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis setiap individu.

4.2.1 Hasil Pengolahan Data Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi penerimaan diri (*self acceptance*), diperoleh frekuensi jawaban subjek berdasarkan kategorinya sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

No	Kelas interval	Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	F	%
1.	8 – 20	Tinggi	8	80%
2.	21 – 32	Rendah	2	20%
	Jumlah	Total	10	100%



Grafik 4.1 Persentase Dimensi Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

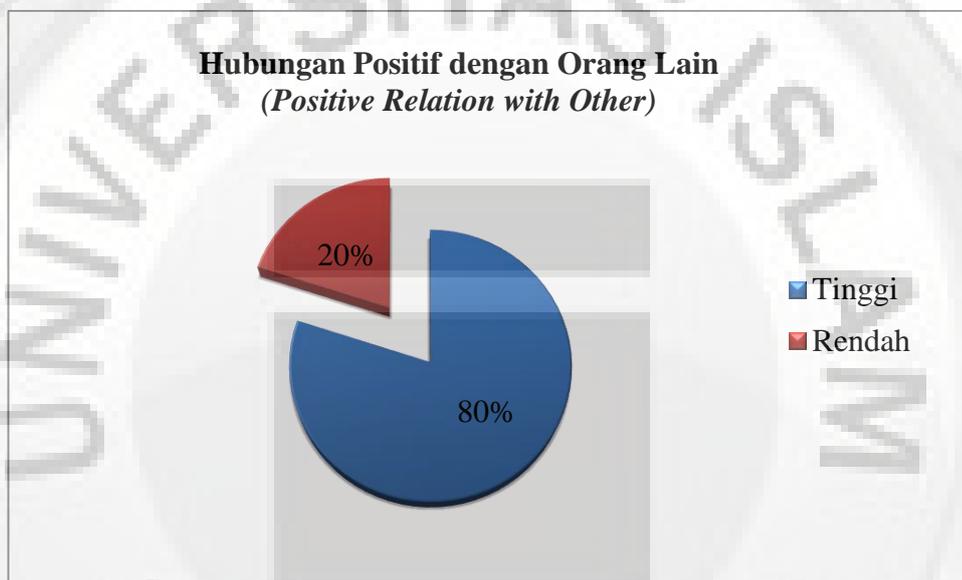
Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 80% atlet atau sebanyak 8 orang atlet *low vision* di NPCI memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang tinggi dan sebesar 20% atlet atau sebanyak 2 orang atlet *low vision* memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah, dengan demikian atlet *low vision* bidang atletik di NPCI Kota Bandung cenderung memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang tinggi.

4.2.2 Hasil Pengolahan Data Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Other*)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), diperoleh frekuensi jawaban subjek berdasarkan kategorinya sebagai berikut:

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Hubungan Positif dengan Orang Lain
(Positive Relation with Other)

No	Kelas interval	Hubungan Positif dengan Orang Lain <i>(Positive Relation with Other)</i>	f	%
1.	9 – 22	Tinggi	8	80%
2.	23 – 36	Rendah	2	20%
	Jumlah	Total	10	100%



Grafik 4.2 Persentase Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain
(Positive Relation with Other)

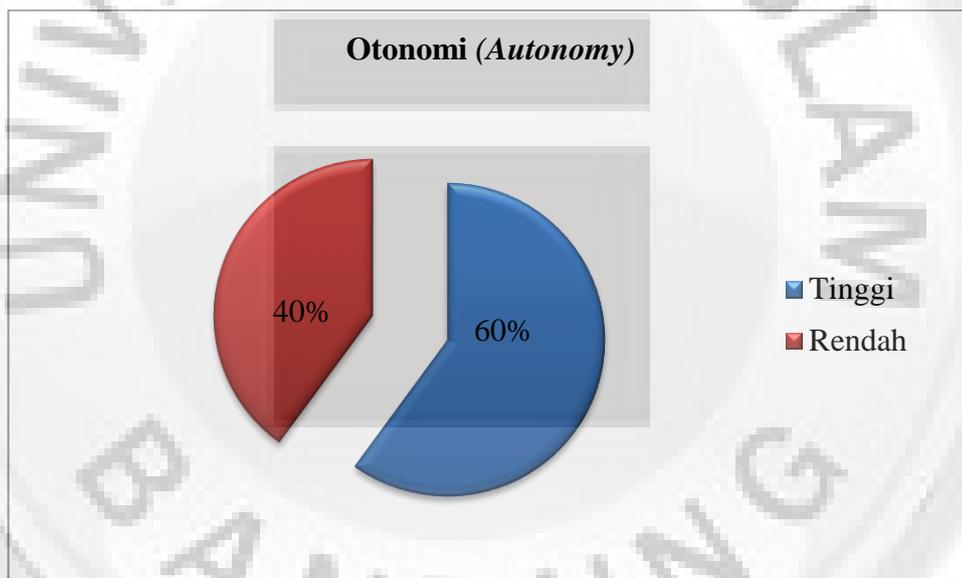
Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 80% atlet atau sebanyak 8 orang atlet *low vision* di NPCI memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) yang tinggi dan sebesar 20% atau sebanyak 2 orang atlet *low vision* memiliki hubungan positif (*positive relation with other*) dengan orang lain yang rendah, dengan demikian atlet *low vision* bidang atletik di NPCI Kota Bandung cenderung memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) yang tinggi.

4.2.3 Hasil Pengolahan Data Dimensi Otonomi (*Autonomy*)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi otonomi, diperoleh frekuensi jawaban subjek berdasarkan kategorinya sebagai berikut.

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Otonomi (*Autonomy*)

No	Kelas interval	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	f	%
1.	10 – 25	Tinggi	6	60%
2.	26 – 40	Rendah	4	40%
	Jumlah	Total	10	100%



Grafik 4.3 Persentase Dimensi Otonomi (*Autonomy*)

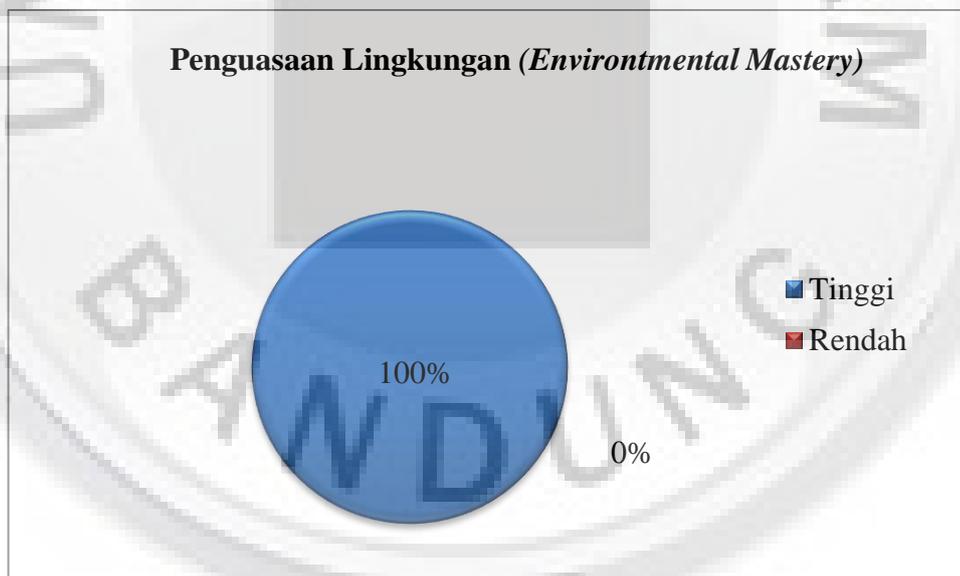
Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 60% atlet atau sebanyak 6 orang atlet *low vision* di NPCI memiliki otonomi (*autonomy*) yang tinggi dan sebesar 40% atlet atau sebanyak 4 orang atlet *low vision* memiliki otonomi (*autonomy*) yang rendah, dengan demikian atlet *low vision* bidang atletik di NPCI Kota Bandung cenderung memiliki otonomi (*autonomy*) yang tinggi.

4.2.4 Hasil Pengolahan Data Dimensi Penguasaan Lingkungan (*Environtmental Mastery*)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi penguasaan lingkungan, (*environtmental mastery*) diperoleh frekuensi jawaban subjek berdasarkan kategorinya sebagai berikut.

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Penguasaan Lingkungan (*Environtmental Mastery*)

No	Kelas interval	Penguasaan Lingkungan (<i>Environtmental Mastery</i>)	f	%
1.	10 – 25	Tinggi	10	100%
2.	26 – 40	Rendah	0	0%
	Jumlah	Total	10	100%



Grafik 4.4 Persentase Dimensi Penguasaan Lingkungan
(*Environtmental Mastery*)

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa seluruh atlet *low vision* di NPCI memiliki penguasaan lingkungan (*environtmental mastery*) yang tinggi, yaitu sebanyak 10 orang atau 100% atlet *low vision* dan untuk

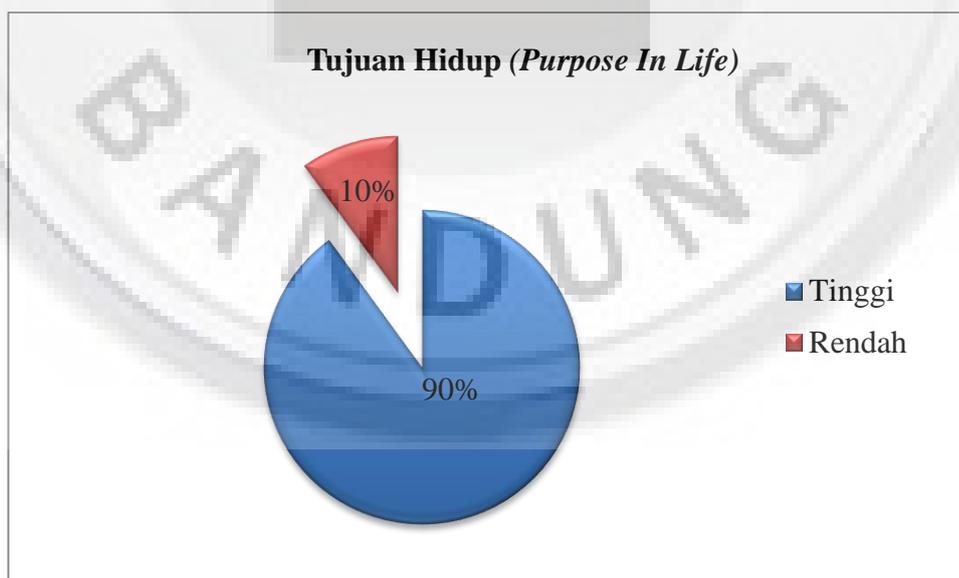
atlet yang memiliki penguasaan lingkungan (*enviromtmental mastery*) rendah tidak ada, dengan demikian semua atlet *low vision* bidang atletik di NPCI Kota Bandung memiliki penguasaan lingkungan (*enviromtmental mastery*) yang tinggi.

4.2.5 Hasil Pengolahan Data Dimensi Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tujuan hidup (*purpose in life*), diperoleh frekuensi jawaban responden berdasarkan kategorinya sebagai berikut :

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

No	Kelas interval	Tujuan Hidup (<i>Purpose In Life</i>)	f	%
1.	8 – 20	Tinggi	9	90%
2.	21 – 32	Rendah	1	10%
	Jumlah	Total	10	100%



Grafik 4.5 Persentase Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

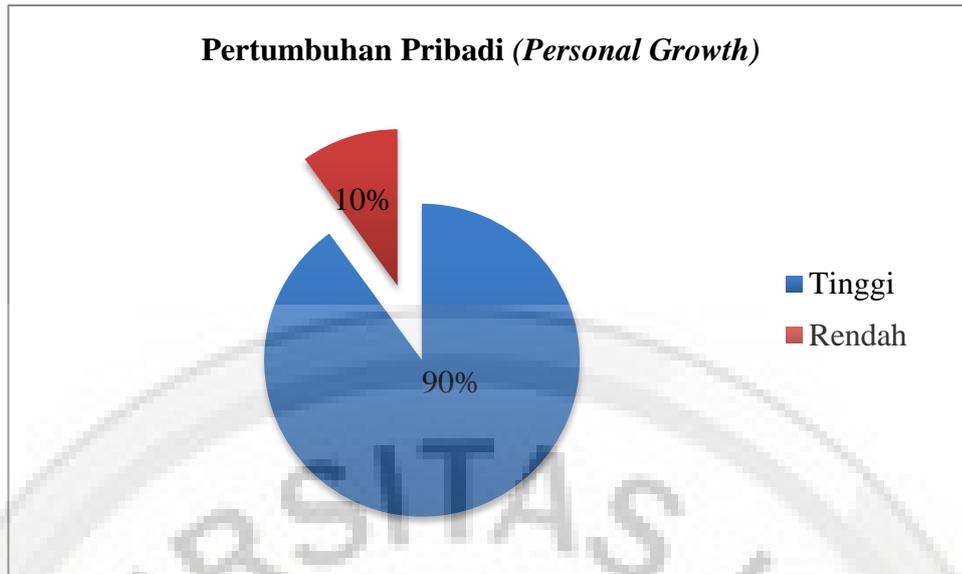
Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 90% atlet atau sebanyak 9 orang atlet *low vision* di NPCI memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) yang tinggi dan sebesar 10% atlet atau 1 orang atlet *low vision* memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) yang rendah, dengan demikian atlet *low vision* di NPCI cenderung memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) yang tinggi.

4.2.6 Hasil Pengolahan Data Dimensi Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi pertumbuhan pribadi, diperoleh frekuensi jawaban responden berdasarkan kategorinya sebagai berikut :

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

No	Kelas interval	Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	f	%
1.	9 – 22	Tinggi	9	90%
2.	23 – 36	Rendah	1	10%
	Jumlah	Total	10	100%



Grafik 4.6 Persentase Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebesar 90% atlet atau sebanyak 9 orang atlet *low vision* di NPCI memiliki pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang tinggi, dan sebesar 10% atlet *low vision* yaitu sebanyak 1 orang atlet *low vision* memiliki pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang rendah, dengan demikian atlet *low vision* di NPCI Kota Bandung cenderung memiliki pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang tinggi.

4.3 Data *Psychological Well-Being* Setiap Subjek

Tabel 4.8

Hasil *Psychological Well-Being* Pada Atlet Tunanetra *Low Vision* di NPCI Kota Bandung

No	Subjek	<i>Self Acceptance</i>	<i>Positive Relation</i>	<i>Autonomy</i>	<i>Environment Mastery</i>	<i>Purpose in Life</i>	<i>Personal Growth</i>
1.	A	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
2.	B	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
3.	C	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi

4.	D	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
5.	E	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
6.	F	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
7.	G	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
8.	H	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Rendah
9.	I	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
10.	J	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi

4.4 Pembahasan *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil pengolahan data, 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* dan ada juga atlet tunanetra *low vision* yang belum mencapai keadaan *psychological well-being*, yaitu sebanyak enam orang atau 60%. Jika dilihat dari usia, para atlet *low vision* ini berada dalam tahap dewasa awal dan mengalami penurunan penglihatan atau *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.

Atlet *low vision* yang sudah mencapai keadaan *psychological well-being*, yaitu para atlet yang memiliki nilai tinggi di setiap 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*).

Hal ini juga ditunjukkan oleh para atlet *low vision*, mereka dapat menerima keadaan dirinya baik di masa lalu dan di masa sekarang, mereka mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang terjadi di masa lalu, merasa puas dengan hidupnya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengarahkan dirinya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, dapat mengontrol kondisi lingkungan yang ada di sekitarnya, memiliki rencana dan tujuan untuk kehidupannya, serta dapat mengembangkan dirinya sendiri seiring berjalannya waktu, sedangkan atlet *low vision* yang belum mencapai keadaan *psychological well-being*, yaitu para atlet yang memiliki nilai rendah dalam dimensi *psychological well-being*. Mereka memiliki karakteristik berbeda dari atlet yang sudah mencapai keadaan *psychological well-being*.

Atlet *low vision* yang sudah mencapai keadaan *psychological well-being*, yaitu pada subjek A, C, E, dan F, ke empat orang atlet ini memiliki nilai tinggi pada semua dimensi. Untuk atlet *low vision* yang belum mencapai keadaan *psychological well-being*, yaitu pada subjek B, D, G, H, I, dan J. Subjek B memiliki nilai rendah pada dua dimensi, yaitu 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 dua dimensi, yaitu otonomi (*autonomy*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Subjek I memiliki nilai rendah pada tiga dimensi, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), otonomi (*Autonomy*) dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*). Subjek J memiliki nilai tinggi pada semua dimensi kecuali dimensi tujuan hidup (*purpose ini life*). Berikut ini pembahasan *psychological well-being* pada setiap dimensinya :

4.4.1 Gambaran Dimensi Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa 80 % atau delapan orang atlet *low vision* bidang atletik di NPCI Kota Bandung memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang tinggi. Penerimaan diri yang tinggi ditunjukkan dengan kemampuan seseorang dalam menerima dirinya secara positif, yaitu mengetahui dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya serta dapat menerima secara positif kehidupan di masa lalu (Ryff, 1989).

Hal ini pun dialami oleh para atlet *low vision* yang berada di NPCI. Sebelum mereka menjadi seorang atlet, mereka memiliki pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, yaitu mengalami penurunan penglihatan atau *low vision*. Dimana mereka sebelumnya memiliki pengalaman melihat secara normal, tetapi saat menginjak usia remaja mereka mengalami penurunan penglihatan karena sakit yang dideritanya. Ada yang terkena virus, kanker, infeksi obat dan kerusakan pada syaraf mata (*retinitis pigmentosa*), sehingga semakin lama penglihatan mereka semakin menurun. Keadaan tersebut juga membuat mereka banyak dibicarakan oleh teman-teman atau orang lain yang melihat keterbatasan fisik yang mereka miliki.

Pada awalnya mereka merasa sedih, putus asa, tidak percaya diri dan malu dengan keadaan yang mereka alami. Tetapi adanya dukungan dari orang tua dan keluarga yang selalu memberi semangat serta perhatian membuat mereka secara perlahan menerima keadaan tersebut. Terutama saat mereka sudah memiliki kegiatan usaha sendiri dan bergabung dalam NPCI, kemudian bertemu dengan banyak penyandang disabilitas lain yang memiliki keterbatasan fisik lebih dari yang mereka alami tetapi bisa menjalani kehidupannya secara normal dan menjadi seorang atlet, sehingga membuat mereka semakin dapat menerima keterbatasan fisik yang mereka miliki.

Selain itu mereka juga menganggap bahwa hal ini merupakan rencana yang Tuhan berikan dalam hidup mereka agar lebih menjadi lebih baik dan bermanfaat dalam menjalani hidup, karena dengan keadaan tersebut membuat mereka di masa sekarang menjadi lebih bersyukur dalam menjalani hidup, menjadi lebih banyak meningkatkan ibadah dan keimanan dibandingkan sebelum mengalami keterbatasan penglihatan serta memiliki keinginan yang besar untuk dapat merubah kehidupannya agar lebih sukses walaupun memiliki keterbatasan fisik, sehingga hal ini membuat mereka memiliki banyak kegiatan dan usaha di pekerjaan yang lain di luar profesinya sebagai atlet.

Dalam menjalani profesinya sebagai atlet *low vision* mereka mengetahui dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga mereka dapat memperbaiki kekurangan yang dimiliki saat berlatih maupun saat mengikuti perlombaan dan mereka lebih mengasah kelebihannya agar dapat meraih juara. Mereka percaya bahwa mereka dapat terus meraih juara dalam setiap perlombaan yang mereka ikuti, walaupun dengan keterbatasan fisik yang mereka

miliki. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya prestasi yang sudah diraih oleh para atlet ini. Sebagian besar dari mereka sudah banyak meraih juara dalam tingkat nasional dan ada beberapa yang sudah meraih juara dalam tingkat internasional.

Berdasarkan uraian di atas, para atlet yang memiliki nilai tinggi pada dimensi penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu adanya faktor dukungan sosial dan religiusitas. Adanya dukungan sosial yang mereka peroleh dari orang tua dan keluarga membuat mereka dapat menerima keadaan yang terjadi pada mereka di masa lalu. Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor dukungan sosial dari keluarga mempengaruhi mereka dalam menerima keadaan fisik yang mereka alami, sehingga mereka tidak menyesali keadaan yang terjadi di masa lalu. Andrews dan Robinson (1991) berpendapat bahwa dukungan sosial mempengaruhi keadaan *psychological well-being* yang dirasakan oleh individu. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain. Faktor berikutnya yaitu religiusitas, dimana hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Para atlet merasa bahawa apa yang terjadi dalam kehidupan yang mereka jalani merupakan rencana yang sudah Tuhan tentukan, agar dapat menjalani hidup lebih baik dan bermanfaat. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (terhindar dari stres dan depresi).

Adapun atlet *low vision* yang memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang rendah, yaitu sebanyak 2 orang atlet atau 20 % atlet *low vision*. Ryff dan Singer (2008) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki nilai rendah dalam dimensi *self-acceptance* menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya, merasa kecewa

dengan apa yang terjadi di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas diri dan ingin menjadi berbeda dengan dirinya saat ini.

Subjek yang memiliki nilai rendah pada dimensi ini yaitu pada subjek G dan subjek I. Para atlet ini pun memiliki masa lalu yang sama dengan atlet lain, masa lalu yang kurang menyenangkan sebelum berprofesi sebagai atlet. Mereka terkadang masih menyesali keadaan yang telah terjadi pada penglihatan mereka, yaitu terjadi penurunan penglihatan atau *low vision* karena sakit yang mereka alami. Berdasarkan hasil wawancara, subjek G merasa bahwa dirinya lah yang membuat matanya mengalami kerusakan pada syaraf, karena terus mengonsumsi minuman alkohol walaupun sudah mengetahui adanya penurunan penglihatan yang dialaminya. Akibat dari seringnya meminum-minuman alkohol, kerusakan syaraf subjek semakin menurun, sehingga mempengaruhi penglihatan subjek yang semakin cepat menurun dan menyebabkan subjek mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas.

Hal ini membuat subjek sangat menyesal, sedih dan kecewa dengan perilakunya dahulu, sehingga subjek tidak ingin mengingat kejadian yang dialaminya di masa lalu. Penyesalannya tersebut, membuat subjek sering menyalahkan keterbatasan yang dimilikinya menjadi penghambat dalam meraih juara di perlombaan yang diikutinya. Subjek merasa bahwa keterbatasan dalam penglihatannya lebih parah dari atlet *low vision* yang lain, sehingga subjek jarang untuk mengikuti perlombaan-perlombaan yang ada. Subjek takut karena sering mengalami kegagalan saat mengikuti seleksi perlombaan, terutama perlombaan di tingkat nasional dan internasional. Hal ini ditunjukkan dari selama subjek

bergabung dengan NPCI yaitu selama enam tahun, baru beberapa perlombaan yang diikuti subjek.

Jika dilihat dari uraian di atas, subjek G memiliki nilai rendah pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) dipengaruhi oleh evaluasi terhadap pengalaman hidup. Subjek yang merasa bahwa penurunan penglihatan yang dialaminya akibat perilakunya sendiri di masa lalu, menunjukkan adanya mekanisme evaluasi diri yang negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex menunjukkan bahwa interpretasi dan evaluasi diri dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu. Individu akan menyimpulkan mengenai kecenderungan, kemampuan dan kompetensi mereka dengan cara mengobservasi tingkah laku mereka sendiri. Observasi diri ini merupakan bagian dari proses dimana individu memberikan makna terhadap pengalaman hidup mereka.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara terhadap subjek I, subjek masih sering merasa sedih jika mengingat apa yang dialaminya di masa lalu. Subjek ingin kembali ke masa lalu untuk tidak menjadi dirinya sendiri, sehingga tidak merasakan adanya penurunan penglihatan yang dialami dan tidak merasakan dicela maupun dibicarakan oleh teman-teman serta tetangga yang ada di lingkungan rumahnya. Hal ini membuat subjek selalu menghindar jika ada yang menanyakan kehidupannya di masa lalu. Selain itu subjek juga merasa bahwa keterbatasan yang dimiliki dirinya lebih banyak dari atlet lainnya, karena tidak hanya mengalami penurunan penglihatan.

Pada tahun-tahun awal subjek bergabung dengan NPCI, subjek mengalami penurunan juga di salah satu indra pendengarannya. Hal ini semakin membuat

subjek merasa sedih jika melihat keterbatasan yang dimilikinya dan membuat subjek sering membandingkan keterbatasan dirinya dengan atlet lain, tak jarang subjek merasa iri terhadap kehidupan atlet lain yang selalu dapat meraih prestasi. Subjek merasa bahwa atlet lain lebih beruntung dibandingkan dengan kehidupan yang dia jalani. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh mekanisme evaluasi diri yang negatif pada subjek I, yaitu mekanisme perbandingan sosial (*social comparison*). Dalam mekanisme perbandingan sosial, individu mempelajari dan mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan ini dapat mengarah pada evaluasi diri positif, negatif, atau netral, bergantung pada standar yang digunakan untuk perbandingan, dalam hal ini biasanya adalah orang atau kelompok.

4.4.2 Gambaran Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Other*)

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa 80% atau delapan orang atlet *low vision* bidang atletik di NPCI Kota Bandung memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) yang tinggi. Hubungan positif yang tinggi menunjukkan adanya 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. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain merupakan salah satu komponen kesehatan mental (Ryff, 1989).

Para atlet ini menunjukkan bahwa mereka dapat menjalin hubungan yang baik dengan sesama atlet, yaitu saling memberi dukungan ketika ada salah satu atlet yang

sedang mengalami masalah atau gagal saat bertanding, sering menghabiskan waktu bersama untuk saling berbagi cerita atau pengalaman yang telah mereka lewati dan berdiskusi mengenai teknik berlatih serta strategi dalam perlombaan, sehingga hal ini membuat mereka semakin akrab, nyaman dan percaya antara yang satu dengan yang lainnya. Para atlet ini juga tidak hanya berhubungan baik dengan atlet yang berada dalam cabang olahraga atletik saja, tetapi dengan atlet-atlet di cabang olahraga lain pun mereka saling peduli dan saling memberi dukungan. Hal ini membuat para atlet tidak merasa kesepian, karena mereka memiliki banyak teman untuk meminta saran atau bantuan saat mereka mengalami kesulitan dan masalah dalam menjalani profesi sebagai atlet.

Keakraban yang mereka jalin ini tidak hanya di dalam NPCI saja, tetapi di luar NPCI pun mereka sering menghabiskan waktu bersama. Dari keakraban yang telah mereka jalin, banyak dari para atlet ini yang telah membangun usaha bersama-sama, sehingga kedekatan mereka semakin erat. Walaupun mereka memiliki relasi yang erat antara yang satu dan lainnya, terkadang para atlet ini juga terlibat selisih paham ketika sedang membahas kegiatan dalam NPCI atau teknik dalam berlatih, tetapi mereka dapat menyelesaikannya dengan mencari solusi bersama-sama. Mereka juga merasa bahwa dari perselisihan tersebut membuat mereka dapat saling mengerti dan memahami karakter satu sama lain.

Berdasarkan uraian di atas, para atlet *low vision* yang memiliki nilai tinggi di dimensi hubungan positif dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang terjalin antara sesama atlet. Dimana para atlet ini saling memberikan perhatian, pertolongan sehingga menimbulkan rasa nyaman di antara mereka. Menurut Cobb (1976),

individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari jaringan sosial.

Selain itu terdapat juga 2 orang atau 20 % atlet yang memiliki nilai rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Ryff (1995) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki nilai rendah pada dimensi ini mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, terbuka dan memperhatikan orang lain.

Subjek yang memiliki nilai rendah pada dimensi ini yaitu subjek B dan subjek I, para atlet ini kurang mampu untuk menjalin relasi yang baik dengan sesama atlet, yaitu sulit untuk bersikap hangat dan terbuka dengan sesama atlet. Berdasarkan hasil wawancara subjek B mengatakan bahwa subjek lebih memilih untuk menyimpan masalah yang sedang dihadapinya dibandingkan bercerita dengan atlet lain, subjek tidak mau jika teman-temannya mengetahui urusan pribadinya dan ikut campur dalam masalah yang sedang dihadapinya. Subjek takut jika menceritakan pada atlet lain maka masalahnya akan menjadi perbincangan di antara para atlet, karena hal itu pernah terjadi pada saat subjek menceritakan masalah pribadinya dengan salah satu temannya. Tetapi ternyata atlet lain juga mengetahui masalah yang sedang dihadapinya. Hal ini membuat subjek tidak terlalu banyak memiliki teman dalam NPCI. Selain itu subjek juga merasa kurang cocok dengan beberapa atlet lainnya, karena sering ada perbedaan pendapat antara subjek dengan beberapa atlet tersebut. Perbedaan pendapat biasanya terjadi subjek serta atlet lainnya sedang mendiskusikan teknik dalam berlatih atau strategi yang akan digunakan dalam perlombaan.

Kemudian untuk subjek I, dia jarang untuk berbagi cerita atau masalah dengan teman-teman atlet lainnya, karena subjek mengakui bahwa dirinya memang individu yang tertutup. Subjek tidak nyaman jika harus berbagi cerita tentang apa yang sedang dihadapinya. Selain itu subjek juga merasa jika dia meminta saran pada atlet lain ketika menghadapi masalah, akan menyusahkan atau membebani atlet lain dengan masalah yang sedang dialaminya. Subjek hanya akan meminta bantuan atau saran pada sahabatnya ataupun keluarganya. Di dalam NPCI ini subjek hanya memiliki satu sahabat, yaitu orang menjadi tempat subjek meminta saran saat menghadapi masalah dalam NPCI. Tetapi subjek dan sahabatnya jarang bertemu, karena memiliki kesibukan masing-masing. Terkadang hal ini membuat subjek merasa kesepian saat menghadapi masalah tetapi sahabatnya tidak ada.

Jika dilihat dari faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, kedua atlet yang memiliki nilai rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dipengaruhi oleh adanya faktor jenis kelamin. Ryff & Singer (2002) menyatakan perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh pada *psychological well-being* seseorang, mereka menunjukkan bahwa pada wanita *psychological well-being* lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. Hal ini berkaitan dengan aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dari laki-laki.

4.4.3 Gambaran Dimensi Otonomi (*Autonomy*)

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa sebanyak 60 % atau enam orang atlet *low vision* memiliki nilai yang tinggi pada dimensi otonomi. Otonomi yang tinggi ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk dapat

mengarahkan dirinya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain dan mampu mengambil keputusan akan keyakinan dirinya sendiri (Ryff, 1989). Hal ini juga ditunjukkan oleh para atlet, mereka bergabung dalam NPCI dan berprofesi sebagai atlet karena atas keinginannya sendiri, tidak dipengaruhi oleh sahabat ataupun keluarga mereka. Mereka memang tertarik untuk mengembangkan kemampuannya dalam olahraga, walupun memiliki keterbatasan fisik.

Kemudian saat mereka menghadapi masalah yang berkaitan dengan profesinya sebagai atlet atau masalah pribadi di luar NPCI, para atlet ini dapat mengatasinya dengan mencari solusi dan rencana agar masalahnya terselesaikan. Begitu juga ketika mereka memilih untuk mengikuti sebuah perlombaan, tidak dipengaruhi oleh atlet lain atau pelatih. Mereka memutuskannya atas dasar keinginan mereka dan pertimbangan mereka sendiri. Dalam kegiatan berlatih pun mereka tidak mengikuti atlet lain, jika teman-temannya mengajak untuk pergi ke kegiatan lain mereka tetap memilih untuk mengikuti latihan. Mereka sadar bahwa jika mereka mengikuti teman-temannya, maka teknik yang bisa dikuasainya tidak mengalami peningkatan, sehingga dapat memperkecil peluang subjek untuk lolos dalam seleksi perlombaan dan tidak dapat meraih prestasi yang menjadi harapannya.

Adapun atlet *low vision* yang memiliki nilai rendah pada dimensi ini, yaitu sebesar 40 % atau 4 orang atlet. Dari enam dimensi *psychological well-being*, di dimensi inilah paling banyak atlet *low vision* yang memperoleh nilai rendah. Menurut Ryff & Keyes (dalam Ryff & Keyes, 1995; Snyder & Lopes, 2002) usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa individu yang berada dalam usia dewasa awal

memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi dan memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi.

Hal ini menunjukkan bahwa para atlet ini cenderung kesulitan dalam mengarahkan dirinya sendiri. Mereka membutuhkan bantuan atlet lain dalam mengambil keputusan, terutama yang berhubungan dengan latihan dan perlombaan. Para atlet ini bergabung dengan NPCI karena mengikuti teman atau sahabatnya, bukan karena atas dasar keinginannya sendiri. Ada pula yang disarankan oleh keluarganya agar mereka memiliki kegiatan dan penghasilan untuk menghidupi dirinya. Selain itu mereka memilih untuk ikut bertanding jika teman-temannya yang lain juga mengikuti pertandingan tersebut. Beberapa dari mereka juga akan memutuskan mengikuti atau tidaknya sebuah perlombaan jika pelatih telah memberi rekomendasi untuk mengikuti seleksi perlombaan, karena mereka merasa bahwa pelatihlah yang lebih mengetahui kemampuan mereka untuk layak mengikuti sebuah perlombaan atau tidak.

Para atlet ini juga lebih banyak memerlukan bantuan atlet lain dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, karena mereka merasa bahwa sulit untuk mencari solusi atau memutuskan suatu hal jika tanpa bantuan teman atau keluarganya. Begitu juga saat mereka melakukan latihan, mereka lebih mudah untuk menguasai teknik atletik jika atlet lain membantu. Para atlet ini juga lebih memilih untuk mengikuti strategi teman-temannya dalam berlatih atau mengikuti perlombaan, karena mereka merasa bahwa strategi yang dimilikinya kurang efektif untuk digunakan dalam meraih juara dalam perlombaan.

4.4.4 Gambaran Dimensi Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa seluruh atlet *low vision* atau 100% atlet memiliki nilai yang tinggi pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Penguasaan lingkungan yang tinggi ditunjukkan dengan adanya kemampuan untuk mengelola dan menguasai lingkungan di sekitarnya, yaitu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, dapat memanfaatkan kesempatan yang ada dan dapat mengatur kegiatan-kegiatan yang dijalannya.

Hal ini ditunjukkan oleh para atlet yang dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tugasnya sebagai seorang atlet. Walaupun mereka memiliki keterbatasan fisik, tetapi mereka tetap bisa menjalani aktivitasnya sebagai seorang atlet. Mereka juga sering mengikuti latihan rutin agar dapat memiliki teknik yang lebih banyak, sehingga dapat menjuarai perlombaan yang akan diikuti. Para atlet ini terus mengikuti seleksi perlombaan yang ada, walaupun mereka pernah menagalami kegagalan dalam mengikuti beberapa seleksi perlombaan, tetapi tidak membuat mereka takut untuk mencoba kembali mengikuti seleksi di perlombaan lain. Para atlet ini juga dapat membagi waktu antara kegiatan di dalam NPCI dengan kegiatannya sehari-hari lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, seluruh atlet *low vision* ini memiliki nilai tinggi pada dimensi penguasaan lingkungan salah satunya dipengaruhi oleh faktor usia. Ryff & Keyes (dalam Ryff & Keyes, 1995; Snyder & Lopes, 2002) mengemukakan bahwa perbedaan usia dapat mempengaruhi perbedaan dalam dimensi *psychological well-being*. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat profil meningkat seiring dengan penambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. oleh karenanya, individu

tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

Selain itu adapun faktor lain yang mempengaruhi, yaitu sosial ekonomi. Banyak dari para atlet ini yang memiliki pekerjaan lain di luar profesinya sebagai atlet, sehingga penghasilan yang mereka miliki pun meningkat. Ryff & Keyes (1998) menyatakan bahwa faktor sosial ekonomi menjadi sangat penting dalam peningkatan *psychological well-being*, bahwa tingkat keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik menunjukkan *psychological* juga lebih baik. Ryan & Deci (2001) menegaskan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Perbedaan status sosial ekonomi dalam *psychological well-being* berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Individu dari status sosial yang rendah cenderung lebih mudah stress dibandingkan dengan individu yang memiliki status sosial yang tinggi (Ryan & Deci, 2001).

4.4.5 Gambaran Dimensi Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa sebanyak sembilan orang atlet atau 90 % atlet *low vision* di NPCI Kota Bandung memiliki nilai yang tinggi pada dimensi tujuan hidup. Tujuan hidup yang tinggi ditunjukkan dengan adanya arah yang jelas dan target yang ingin dicapai dalam menjalani hidup dan merasa mampu untuk mencapai tujuan-tujuannya tersebut. Hal tersebut pun dirasakan oleh para atlet, mereka merasa dengan bergabung dalam NPCI arah dan target untuk menjalani hidup yang mereka miliki semakin jelas dan realistis. Tidak lagi ragu untuk mencapai tujuan hidup yang mereka inginkan.

Para atlet ini menunjukkan bahwa mereka memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai sebagai seorang atlet. Sebagian besar dari mereka memiliki target untuk menjadi atlet yang dapat mengikuti perlombaan di tingkat internasional dan meraih banyak juara, sehingga mereka dapat menjadi atlet internasional. Untuk mencapai target mereka, para atlet ini membuat rencana-rencana dalam berlatih maupun dalam berlomba. Salah satu rencananya yaitu terus berlatih secara rutin demi menguasai banyak teknik, sehingga dapat meraih juara di setiap perlombaan tingkat Nasional. Mereka percaya jika rencana-rencananya tersebut dapat membuat target mereka terealisasi.

Hal ini telah ditunjukkan oleh empat atlet yang dapat menjuarai perlombaan di tingkat internasional, sehingga membuat mereka semakin terus bersemangat agar lebih banyak lagi prestasi di perlombaan tingkat internasional yang dapat diraih oleh mereka. Sebagian besar para atlet ini ingin menunjukkan pada masyarakat dan individu lain yang juga memiliki keterbatasan fisik (*disabilitas*), bahwa walaupun mereka memiliki keterbatasan dalam indera penglihatan, mereka tetap bisa memiliki prestasi dan bisa beraktivitas seperti individu normal lainnya.

Jika dilihat dari faktor pendidikan, para atlet *low vision* ini tidak memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Sebagian besar dari mereka berpendidikan SMP dan SMA, hanya satu atlet yang berpendidikan Strata 1. Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Semakin tinggi pendidikan maka individu tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibandingkan individu berpendidikan rendah. Faktor ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu (Ryff & Singer, 2008). Walaupun mereka tidak berpendidikan tinggi, tetapi mereka tetap memiliki

tujuan hidup yang jelas. Faktor pendidikan bukanlah satu-satunya faktor yang berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup. Adapun faktor lain juga yang berkaitan dengan dimensi tujuan hidup, yaitu evaluasi terhadap pengalaman hidup.

Ryff (1989) mengemukakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap *psychological well-being* (Ryff, 1995). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex (1992) mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi diri oleh Rosenberg (dalam Ryff & Essex, 1992). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme evaluasi diri berpengaruh pada *psychological well-being* individu, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan hubungan positif dengan orang lain.

Adapun atlet yang memiliki nilai rendah pada dimensi ini, yaitu satu orang atlet atau 10 % atlet *low vision*. Atlet yang memiliki nilai rendah yaitu subjek J, berdasarkan hasil wawancara subjek J tidak memiliki target yang ingin dicapai sebagai seorang atlet. Subjek hanya menjalani profesi sebagai atlet apa adanya, karena awalnya subjek bergabung dalam NPCI untuk mengisi waktu luang di luar kegiatannya sebagai pemijit dan untuk menambah penghasilannya dalam menjalani hidup. Subjek sudah merasa cukup puas jika hanya mengikuti perlombaan di tingkat daerah atau antara Provinsi, karena menurut subjek dengan keterbatasan yang dimilikinya dapat meraih juara sudah membuat dia bangga terhadap dirinya. Selain itu subjek juga merasa bahwa belum banyak teknik olahraga yang dikuasainya, sehingga membuat subjek ragu jika harus mengikuti perlombaan di tingkat

internasional. Jika dilihat dari uraian di atas, subjek J memiliki nilai rendah dalam menentukan target yang ingin dicapai dalam menjalani profesinya sebagai atlet. Jika melihat dari pendidikan terakhir, subjek menempuh pendidikan hingga SMP. Seperti yang telah diungkapkan di atas, bahwa faktor pendidikan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, terutama pada dimensi tujuan hidup.

4.4.6 Gambaran Dimensi Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa sebanyak sembilan orang atlet atau 90 % atlet *low vision* di NPCI Kota Bandung memiliki nilai yang tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Pertumbuhan pribadi yang tinggi ditunjukkan dengan memiliki perasaan sebagai individu yang terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru. Dimensi ini berkaitan erat dengan faktor usia. Ryff & Keyes (dalam Ryff & Keyes, 1995; Snyder & Lopes, 2002) mengemukakan perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi *psychological well-being*. Untuk individu yang berada pada usia dewasa awal mereka akan memiliki nilai yang rendah dalam dimensi otonomi dan memiliki nilai *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi.

Para atlet ini dapat terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru yang diperolehnya dalam NPCI maupun di luar NPCI. Banyak dari mereka yang tertarik untuk bisa berprestasi tidak hanya di satu cabang olahraga, tetapi di berbagai cabang olahraga. Hal ini terlihat pada dua subjek yang mengikuti dua cabang olahraga sekaligus, ada yang mengikuti cabang atletik dengan *goal ball* dan ada yang mengikuti cabang atletik dengan catur.

Selain itu sebagian dari mereka tidak hanya memiliki kegiatan di dalam NPCI, tetapi juga di luar NPCI. Hal ini di tunjukkan dengan para atlet yang memiliki wirausaha sendiri. Mereka juga tidak hanya memiliki potensi dalam bidang olahraga, beberapa dari mereka memiliki keahlian dalam bidang terapis dan karya seni.

Para atlet ini juga sering mencari informasi untuk meningkatkan tekniknya dalam olahraga, dengan terus berlatih secara rajin, berdiskusi dengan atlet lain dan pelatih. Selama mereka menjadi atlet, prestasi yang mereka raih semakin banyak dan dengan bergabung dalam NPCI kegiatan yang mereka lakukan semakin menjadi produktif. Para atlet ini juga sering mencoba mengikuti perlombaan yang sebelumnya belum pernah ikuti, dari mulai tingkat daerah, provinsi, dan antar negara.

Selain itu, terdapat 1 orang atlet atau 10 % atlet *low vision* yang memiliki nilai rendah pada dimensi ini, yaitu pada subjek H. Subjek H tidak tertarik untuk mengembangkan potensi di cabang olahraga lain. Subjek hanya fokus untuk mengembangkan potensi dalam cabang olahraga atletik, karena subjek merasa peningkatan dalam menguasai teknik dalam berolahraga masih kurang. Hal ini membuat subjek tidak yakin dapat mampu mengembangkan potensi di cabang olahraga lain. Selain itu subjek juga hanya suka untuk mengikuti kegiatan yang ada di NPCI, dibandingkan dengan kegiatan di luar NPCI. Di NPCI ini subjek sudah memiliki banyak teman dan sahabat, sehingga subjek merasa tidak perlu untuk mengikuti kegiatan lain di luar NPCI.