

BAB 5

PENUTUP

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian

Psychological Well-Being menurut Ryff (1989) adalah suatu kondisi yang menggambarkan bahwa seseorang dapat berfungsi secara seutuhnya. Pengertian ini memberikan pemahaman bahwa lebih dari sekedar kesejahteraan, *Psychological Well-Being* menekankan bagaimana seseorang dapat tetap berfungsi seutuhnya selayaknya manusia pada umumnya dan berkembang terlepas dari semua permasalahan, kekurangan dan tantangan yang dihadapi oleh seseorang.

Psychological Well-Being ini menjadi sangat penting terutama untuk para penyandang disabilitas yang dihadapkan pada tantangan terkait dengan disabilitas atau kekurangan yang mereka miliki. Kondisi yang memiliki kekurangan, para penyandang disabilitas tersebut dapat tetap berfungsi sebagaimana mestinya dengan *Psychological Well-Being* yang tinggi. Salah satu fungsi manusia sendiri adalah bekerja, oleh karena itu, para penyandang disabilitas dapat tetap aktif bekerja, mengembangkan diri dan sejahtera jika tingkat *Psychological Well-Being* mereka tinggi.

Ryff (1989) sendiri menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* memiliki 6 aspek, yaitu penerimaan diri, relasi yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan terakhir pengembangan diri. Pada penelitian ini, ada tujuh aspek yang muncul pada *Psychological Well-Being* dari kedua informan. Ketujuh aspek tersebut

adalah evaluasi positif terhadap diri sendiri, mampu menjalin relasi yang positif dengan orang yang terlibat dalam hidupnya, kemandirian yang matang, paham dengan tujuan hidup dalam berkarir, usaha untuk mengembangkan diri, usaha untuk mengendalikan dan mengarahkan diri, dan aspek yang terakhir adalah religiusitas.

Evaluasi positif terhadap diri sendiri adalah bagaimana para informan penelitian bisa melakukan evaluasi atau menilai diri sendiri dengan lebih positif atau melakukan penilaian dengan memandang dari sisi positif dirinya sendiri dari pada sisi negatif. Penilaian yang positif tersebut, informan dapat memandang dirinya dengan lebih positif, menerima diri sebagaimana adanya dan terus berkembang. Evaluasi yang positif ini ditunjukkan oleh informan dalam empat aspek.

Hal pertama adalah penerimaan terhadap kondisi fisik yang masing-masing alami sebagai seorang tuna daksa. Kedua informan penelitian mengaku bahwa tidak hanya mampu menerima kondisi fisik yang memiliki kekurangan, mereka lebih fokus pada fakta bahwa masih tetap bisa mengembangkan diri. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa daripada memandang diri negatif dengan melihat pada kekurangan fisik yang dimiliki, informan lebih melihat ke arah positifnya yaitu bagaimana masih bisa mengembangkan diri. Dapat dibilang bahwa kedua informan juga memiliki citra tubuh yang positif terlepas dari kekurangan fisik yang dimiliki. Menurut Ward (2011, dalam Sumanty, Sudirman & Puspasari, 2018), memiliki citra tubuh yang positif bukan memiliki kepuasan akan tubuh yang dimiliki sepenuhnya, namun seseorang merasa nyaman dan menghargai bentuk tubuhnya serta bisa bersikap realistis terhadap bentuk tubuhnya tersebut. Hal

ini menjadi sangat penting untuk perempuan dewasa awal yang memiliki tugas perkembangan untuk menjalin relasi dengan orang lain terutama relasi yang intim untuk kemudian membangun sebuah keluarga.

Selain itu, hal ini juga bisa menjadi salah satu indikasi bahwa kedua informan memiliki konsep diri yang positif terlepas dari segala kekurangan yang dimiliki. Adelia (dalam Pramono, 2013) bahwa, seseorang dengan konsep diri yang positif dapat melihat pada kekurangannya sendiri, sebagai suatu motivasi atau dorongan untuk tetap berjuang.

Selain mampu menerima kondisi fisik yang dimiliki, kedua informan juga dapat menerima pekerjaan sepenuhnya, terlepas dari segala kekurangan yang ada pada pekerjaan tersebut. Informan juga menyebutkan bahwa mau jika ditawarkan atau diberikan pekerjaan yang lebih baik, namun keduanya sama sekali tidak memiliki penyesalan mengambil pekerjaan yang sekarang ini dijalani, karena dari pekerjaan tersebut, keduanya mendapatkan banyak hal yang positif.

Tidak hanya menerima hal negatif yang dimiliki seperti kondisi fisik mereka dan menerima pekerjaan yang dimiliki sekarang, kedua informan juga mampu menyadari kelebihan-kelebihan yang masing-masing miliki terutama dalam bekerja dan menyelesaikan tugas-tugas pekerjaannya. Hal ini berarti mampu mengamati dan memberikan evaluasi atau penilaian terhadap kinerjanya selama ini dengan positif. Kedua informan mampu untuk memanfaatkan kelebihan tersebut dalam membantu menyelesaikan pekerjaan mereka.

Pengenalan diri dan segala kelebihan yang dimiliki, maka menandakan bahwa seseorang tersebut dapat menerima dirinya sepenuhnya. Jersild (1985, dalam Pratisya, 2017) bahwa, salah satu ciri penerimaan diri adalah mengenali kelebihan-kelebihan diri sendiri dan bebas memanfaatkannya.

Terakhir, aspek evaluasi positif terhadap diri sendiri ditunjukkan informan dalam bentuk tanggung jawab. Kedua informan sama-sama bertanggung jawab dalam menyelesaikan semua tugas-tugas pekerjaannya, dan tetap melakukan hal tersebut meskipun keduanya berada dalam kondisi yang tidak baik karena sudah berkomitmen dan mendapatkan kepercayaan dari atasan. Zubaedi (dalam Melati, Ardianti & Fardani, 2021) mengungkapkan bahwa tanggung jawab merupakan sikap seseorang yang memiliki komitmen dan kemandirian untuk bisa memenuhi tugas-tugas dengan dipercaya. Selain itu, memiliki tanggungjawab juga merupakan salah satu bentuk tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh dewasa awal (Putri, 2019).

Selain semua yang sudah disebutkan di atas, sebenarnya penghargaan diri juga muncul pada kedua informan namun dengan intensitas yang berbeda. Informan R atau pertama menganggap bahwa dirinya amat sangat berharga, sedangkan informan K atau kedua masih merasa kesulitan dalam menghargai diri namun kadang-kadang bisa menghargai diri, ketika berhasil menyelesaikan tugas atau ketika mendapatkan pujian dari orang lain atas hasil kerjanya. Keduanya tetap menunjukkan kemampuan untuk melakukan evaluasi yang positif terhadap dirinya sendiri. Perasaan yang menganggap diri berharga seperti itu adalah sesuatu yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental seseorang karena merupakan dasar dari komponen kesehatan mental yang lain (Sukmadinata dalam Andinny, 2013).

Perbedaan lainnya juga ada pada bagaimana keduanya sama-sama memiliki kepercayaan diri, namun informan R percaya diri terhadap pekerjaannya, sedangkan informan K memiliki kepercayaan diri, karena bisa sampai lulus kuliah walau dengan kondisi yang dimiliki. Kepercayaan diri sendiri adalah bagaimana seseorang dapat yakin pada kemampuan yang dimiliki. Ketika seseorang mampu mengevaluasi diri mereka secara positif, maka kepercayaan diri ini dapat muncul.

Aspek kedua dari *Psychological Well-Being* yang muncul pada informan adalah mampu menjalin relasi yang positif dengan orang yang terlibat dalam hidupnya, Orang-orang yang terlibat dalam hidup kedua informan tersebut antara lain adalah atasan kerja dan rekan-rekan kerja informan di kantor tempat mereka bekerja.

Relasi dengan atasan ditunjukkan dengan bagaimana atasan dari kedua informan sama-sama memberikan bantuan, berupa saran dan masukan pada informan ketika mereka mengalami kesulitan dalam bekerja. Relasi dengan rekan kerja ditunjukkan dengan informan membantu rekan kerja yang kesulitan dalam melakukan pekerjaan dengan cara memberitahukan atau menjelaskan caranya. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Ryff (1989) yang mengatakan bahwa relasi yang positif dengan orang lain dapat dicapai ketika hubungan tersebut menunjukkan adanya timbal balik.

Santrock (2013) juga menjelaskan bahwa wanita menganggap tinggi nilai pertemanan dan hubungan dan memiliki fokus untuk membangun relasi dengan orang lain. Hal tersebut, sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa kedua informan yang merupakan wanita memiliki relasi yang positif dengan orang lain.

Relasi yang positif yang dimiliki kedua informan dengan atasan, serta rekan kerjanya ini menjadi baik bagi kedua informan, karena pertemanan dikatakan merupakan suatu hal yang memiliki peran penting dalam semua perkembangan manusia se-umur hidup (Blieszner & Roberto, dalam Santrok, 2013). Selain itu, sebagai seorang dewasa awal yang salah tugas perkembangannya adalah bergabung dalam suatu kelompok sosial (Hurlock dalam Putri, 2019), maka dapat dikatakan bahwa kedua informan cukup memenuhi salah satu tugas perkembangannya tersebut, sebagai seorang perempuan dewasa awal dengan baik.

Aspek selanjutnya adalah kemandirian yang matang. Kemandirian yang matang tersebut, informan mampu untuk mengandalkan dirinya sendiri dalam bekerja dan menentukan perilaku sendiri, tanpa melibatkan dan mengandalkan orang lain. Arnett (dalam Santrock, 2013) bahwa masa dewasa awal adalah masa di mana seseorang menjadi *self-focused* atau fokus pada dirinya sendiri, dimana mereka memiliki otonomi yang sangat baik dalam menjalankan hidup sesuai dengan keinginan, karena punya obligasi sosial yang lebih kecil terutama dalam berkomitmen dan kewajiban terhadap orang lain.

Teori tersebut menjelaskan bahwa individu dewasa awal memang dicirikan dengan sifat fokus pada dirinya sendiri dan berotonomi, sesuai dengan temuan penelitian ini dimana kedua informan secara mandiri dapat menyelesaikan tugas pekerjaan dan mampu berpegang teguh pada nilai dan prinsip pribadi yang mereka miliki. Namun, teori ini kurang sesuai dengan bagaimana kedua informan yang berada dalam tahap dewasa awal memiliki hubungan yang baik dan positif dengan rekan kerja serta atasannya. Meskipun keduanya tidak memiliki obligasi dan kewajiban terhadap rekan

dan atasannya, kedua informan tetap mau membantu rekan kerja, ketika mengalami kesulitan.

Lanjut pada aspek berikutnya yaitu paham dengan tujuan hidup dalam berkarir. Aspek ini menandakan bagaimana kedua informan tidak hanya sekedar bekerja tanpa arah dan tujuan, tetapi hidup kedua informan terutama karirnya terarah dengan tujuan dan makna yang jelas. Kedua informan sama-sama berkeinginan untuk membuka bisnis sebagai tujuan karir ke depannya. Di mana keduanya sudah mulai mempersiapkan hal tersebut dari sekarang, namun dengan cara yang berbeda. Informan R atau satu menyiapkan rencana karir tersebut dengan cara mengundurkan diri dan mencari pekerjaan baru sedangkan informan K atau dua menyiapkan rencana itu dengan belajar mengenai bisnis dan cara mengedit dari beberapa sumber yang ada. Selain itu, kedua informan bisa memaknai pekerjaan mereka sebagai suatu sarana pengembangan diri, bukan sekedar tempat mencari rezeki.

Arnett (2006 dalam Santrock, 2013) juga menjelaskan bahwa dewasa awal adalah usia yang penuh kemungkinan dan salah satu cirinya adalah dengan bagaimana banyak dewasa awal yang optimis terhadap hidup dan masa depannya. Dari hasil penelitian ini, bisa terlihat bahwa ke-optimisan informan terhadap masa depan karir, ditunjukkan dengan rancangan-rancangan yang telah dibuat dan akan dikejar untuk ke depannya.

Selanjutnya, aspek lain yang muncul pada kedua informan adalah usaha untuk mengembangkan diri. Aspek ini berbicara mengenai bagaimana kedua informan penelitian ini selalu meningkatkan diri dalam kaitannya dengan kemampuan terutama dalam bekerja, sehingga tidak stagnan pada satu kemampuan yang telah dimiliki.

Bentuk dari usaha untuk mengembangkan diri adalah dengan mengembangkan kemampuan, mencoba pengalaman baru dan melakukan evaluasi diri. Pengembangan kemampuan dilakukan dengan berdiskusi atau bertanya pada orang lain yang lebih ahli dan belajar secara otodidak dari sumber-sumber yang ada di internet. Selama bekerja, kedua informan juga mengembangkan kemampuan mereka dalam mengatur waktu. Terakhir, kedua informan sama-sama merasa bahwa kemampuan mereka selalu meningkat dari waktu ke waktu.

Selanjutnya, pengalaman baru yang didapatkan oleh kedua informan yang sama-sama terbuka dengan hal baru adalah pengalaman melakukan *live Instagram*. Kemudian ada pula evaluasi diri yang dilakukan kedua informan sebagai bentuk dari aspek usaha untuk mengembangkan diri. Evaluasi diri tersebut, dilakukan ketika informan melakukan kesalahan dalam bekerja. Setelah meminta maaf, biasanya informan akan mencari alternatif cara lainnya agar kesalahannya tersebut tidak terulang lagi. Sinnott (2003, dalam Santrock 2013) bahwa, seorang dewasa awal memiliki pemikiran *postformal*, yang salah satu cirinya adalah reflektif, yaitu di mana cara yang tepat untuk menyelesaikan suatu problematika adalah dengan melakukan pemikiran reflektif atau melakukan refleksi.

Aspek berikutnya yang juga muncul adalah usaha untuk mengendalikan dan mengarahkan diri, terutama ketika sedang bekerja. Aspek ini menunjukkan bahwa kedua informan dapat mengatur diri, baik dari lingkungan dan waktu yang dimiliki dengan baik agar pekerjaan mereka berjalan dengan lancar. Pengaturan terhadap lingkungan dilakukan kedua informan dengan menyesuaikan tempat atau lokasi bekerja sesuai dengan suasana hati dan kondisi informan pada saat bekerja tersebut. Selanjutnya,

pengaturan waktu dilakukan dengan membuat jadwal di pagi hari untuk seluruh kegiatan bekerja mereka di sepanjang hari. Pengaturan waktu ini bisa juga disebut dengan manajemen waktu. Humes (2012, dalam Adebisi, 2013) bahwa, manajemen waktu merupakan sebuah seni dalam mengatur urusan sesuai keinginan sehingga dapat terselesaikan dengan efisien dan efektif.

Aspek terakhir yang muncul pada kedua informan yang merupakan salah satu temuan baru juga dalam penelitian ini adalah aspek religiusitas. Religiusitas pada kedua informan ditunjukkan dengan bagaimana kedua informan percaya bahwa apa yang telah Tuhan berikan, baik pekerjaan maupun kondisi yang dimiliki memiliki tujuan dan makna tertentu untuk kedepannya. Religiusitas sendiri menurut Ancok dan Suroso (2001, dalam Nuandri & Widayat, 2014) merupakan bentuk penghayatan terhadap suatu agama dan nilai-nilainya yang tidak hanya ditandai dengan ibadah ritual namun juga dengan keyakinan, pengalaman dan pengetahuan tentang agama dan Tuhan yang dianutnya.

Pada penelitian ini, religiusitas menjadi aspek atau bagian dari *Psychological Well-Being*, namun ada juga penelitian lainnya sebelum penelitian ini oleh Fitriani (2016) yang menguji hubungan antara religiusitas dengan *Psychological Well-Being* di mana hasil akhir yang didapatkan adalah keduanya memiliki hubungan positif yang signifikan. Jadi, semakin tinggi religiusitas seseorang, maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being*nya, dan begitu sebaliknya.

Sebenarnya, ada satu lagi aspek yang sempat muncul pada penelitian ini namun hanya muncul secara signifikan pada satu informan saja, yaitu informan R atau satu. Aspek ke delapan itu adalah aspek penyesuaian diri.

Pada aspek ini, informan menjelaskan bahwa dirinya mampu untuk beradaptasi dan bergaul dengan rekan-rekan kantornya ketika awal bekerja dengan sangat cepat.

Namun, jika dilihat dari cerita yang informan K atau dua sampaikan, sebenarnya mampu beradaptasi dengan tugas-tugas pekerjaannya dengan cara melakukan beberapa pencarian informasi mengenai pekerjaannya pada berbagai media atau bahkan bertanya pada orang yang lebih ahli. Meskipun mungkin informan K atau dua tidak se-fleksibel informan R atau satu dalam menyesuaikan diri, namun fungsi penyesuaian diri pada informan K atau dua masih bekerja.

Perbedaan kemampuan untuk menyesuaikan diri ini kemungkinan muncul karena perbedaan dukungan sosial yang diterima dari keluarga. Di mana informan R atau satu mengaku bahwa keluarganya memberikan dukungan yang baik bagi dirinya, sedangkan informan K atau dua sempat bercerita bahwa intensitas dukungan yang ia peroleh dari keluarganya tidak sebesar intensitas dukungan dari teman-temannya. Malahan, keluarganya sempat beberapa kali melontarkan perkataan-perkataan yang kurang berkenan bagi informan dan sempat melukai perasaan informan. Hal ini bisa dibuktikan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mediawati, Arifin dan Spriyatn (2012) mengenai hubungan antara dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri pada pasien psikotik, dimana hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri. Artinya, semakin rendah dukungan keluarga yang diterima seseorang, maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri yang dilakukan oleh seseorang.

Selanjutnya, dari semua aspek yang muncul tersebut, penelitian ini juga menemukan bahwa ada dua faktor pendukung yang mendukung tercapainya *Psychological Well-Being* yang baik pada kedua informan, yaitu motivasi internal dan dukungan sosial. Motivasi internal dalam kedua informan bentuknya adalah keinginan dari dalam diri untuk terus berkembang. Suwatno (2011, dalam Prahiawan & Simbolon, 2014) bahwa, motivasi intrinsik merupakan suatu motif atau dorongan yang asalnya dari dalam individu untuk melakukan sesuatu sehingga tidak perlu ada rangsangan dari luar. Motivasi yang sumbernya internal atau instrinsik ini sifatnya lebih kuat karena sudah tertanam pada diri masing-masing individu tersebut (Prahiawan & Simbolon, 2014). Oleh karena itu, ketika lingkungan seseorang berubah, maka motivasi itu kemungkinan akan lebih kuat menetap dan bertahan pada diri seseorang, serta tidak akan berubah mengikuti hal-hal yang ada di luar diri.

Faktor pendukung dukungan sosial yang merupakan faktor eksternal datang dari teman-teman dan juga rekan kantor kedua informan yang bisa menerima kedua informan dengan baik dan tidak membeda-bedakan mereka dengan rekan kantor lainnya. Penelitian lain yang sebelumnya dilakukan oleh Hardjo dan Novita (2012) mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* pada remaja korban *sexual abuse* mendapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being*. Di mana semakin tinggi dukungan sosial yang seseorang terima, maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being* seseorang dan begitu pula sebaliknya.

Faktor-faktor lainnya yang juga muncul namun tidak sama antara kedua informan adalah *self-rewarding*, relasi yang dekat dengan Tuhan. *Self-*

rewarding dan relasi yang dekat dengan Tuhan tersebut hanya muncul pada informan R atau satu dan merupakan faktor pendukung internal.

5.2. Refleksi Penelitian

Selama melakukan penelitian ini dalam beberapa bulan, ada banyak pengalaman dan pengetahuan baru yang peneliti bisa pelajari. Penelitian ini sendiri merupakan penelitian pertama yang peneliti lakukan sendirian, sehingga memang dalam prosesnya peneliti melalui berbagai macam tantangan, halangan, dan gangguan dalam mengerjakannya. Peneliti belajar banyak baik dari bagaimana tata cara penulisan penelitian yang baik dan benar maupun bagaimana mengerjakan tugas dengan tekun, teliti dan pantang menyerah.

Terlebih ketika mengerjakan bab 4, terutama dalam penulisan verbatim, pengkategorisasian hingga deskripsi bagan yang memakan banyak sekali waktu dan tenaga. Peneliti banyak sekali melakukan kesalahan dan harus berulang kali kembali untuk memperbaiki pengerjaan bab 4. Penulisan verbatim juga menghabiskan banyak waktu sehingga peneliti bisa belajar bagaimana untuk mencapai suatu hasil tertentu dibutuhkan kerja keras dan ketidakmudahan untuk menyerah. Pengorbanan juga diperlukan, seperti contohnya mengorbankan waktu bermain dan bersantai. Namun walau begitu, peneliti menikmati setiap detiknya selama mengerjakan penelitian ini.

Tak hanya itu saja, peneliti juga mendapatkan banyak pembelajaran baru ketika mewawancarai informan dan mendengar kisah hidup mereka yang sangat memotivasi. Peneliti merasa kagum dengan bagaimana kedua

informan bisa terus mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik terlepas dari kondisi fisik yang dimiliki dan hal-hal negatif yang harus mereka lalui terkait kondisi tersebut. Fakta bahwa kedua informan memiliki *Psychological Well-Being* yang cukup baik membuat peneliti terinspirasi untuk juga bisa meningkatkan *Psychological Well-Being* peneliti sendiri.

Selain itu, berikut adalah beberapa hal yang masih menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Seluruh pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama masa pandemi COVID-19 sehingga sama sekali tidak ada pertemuan tatap muka antara peneliti dan informan yang tentu saja dapat mengurangi data yang sebenarnya bisa diperoleh lebih jika penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan pertemuan tatap muka.
2. Karena kesulitan yang cukup tinggi dalam mencari informan, maka penelitian ini hanya menggunakan dua informan penelitian saja.
3. Keterbatasan kemampuan peneliti untuk mewawancarai informan juga mempengaruhi proses dimana pada akhirnya tidak terlalu banyak *probing* yang bisa peneliti lakukan saat proses wawancara berlangsung. Namun, peneliti juga menyadari bahwa selama proses wawancara, peneliti sebenarnya sudah berusaha untuk melakukan *probing* dan menggali data lebih dalam lagi, hanya saja memang peneliti masih jauh dari kata sempurna dan perlu lebih banyak lagi berlatih. Ada beberapa hal yang mungkin dapat digali lebih dalam lagi saat melakukan wawancara dari beberapa jawaban informan yang masih kurang lengkap dan komprehensif, dan beberapa

pertanyaan yang baru terpikirkan oleh peneliti setelah wawancara berakhir.

5.3. Simpulan

Menurut hasil yang didapatkan dari penelitian dengan kedua informan yang merupakan seorang tuna daksa sejak lahir ini, gambaran *Psychological Well-Being* yang terlihat muncul pada kedua informan ditunjukkan dalam tujuh aspek.

Aspek pertama adalah evaluasi yang positif terhadap diri sendiri. Evaluasi yang positif tersebut ditunjukkan dengan bagaimana kedua informan bisa menerima kondisi fisik mereka dengan kekurangan dan lebih berfokus pada bagaimana mereka bisa mengembangkan diri walau dengan segala kekurangan yang ada. Kedua informan juga menyadari apa saja kelebihan-kelebihan yang mereka miliki terutama dalam bagaimana mereka bekerja dan dapat menyebutkan kelebihan tersebut. Selain itu kedua informan juga memiliki tanggung jawab dengan menyelesaikan semua tugas yang diberikan karena sudah berkomitmen pada tugas-tugas yang sudah dipercayakan pada mereka tersebut. Terakhir, kedua informan juga dapat menerima pekerjaan mereka tanpa adanya penyesalan meskipun keduanya mengaku mau atau ingin mendapatkan pekerjaan yang lebih baik.

Aspek berikutnya yang muncul adalah mampu menjalin relasi yang positif dengan orang yang terlibat dalam hidupnya, yaitu dengan atasan dan rekan kerja. Relasi dengan atasan yang positif ditunjukkan oleh kedua informan dengan bagaimana atasan mereka akan memberikan bantuan ketika informan

mengalami kesulitan dalam melakukan atau menyelesaikan pekerjaan mereka. Berikutnya, relasi yang positif dengan rekan kerja ditunjukkan informan dengan cara membantu rekan kerja mereka yang kesulitan atau kebingungan dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Aspek ketiga adalah kemandirian yang matang. Kemandirian yang tampak muncul pada kedua informan ditunjukkan dalam beberapa hal, yang pertama adalah kemandirian dalam bekerja, dimana informan keduanya sama-sama menyelesaikan sendiri semua tugas pekerjaan mereka. Kedua, kedua informan juga memiliki prinsip dan nilai pribadi yang mereka pegang teguh meskipun kedua informan menemukan hal-hal yang bertentangan dengan prinsip dan nilai yang dipegang teguh oleh informan.

Aspek selanjutnya adalah paham dengan tujuan hidup dalam berkarir yang ditunjukkan dalam bentuk tujuan kedua informan terkait karir ke depannya. Kedua informan memiliki tujuan untuk bisa membuka usaha di kemudian hari. Selain itu, kedua informan juga tidak sekedar bekerja tanpa tujuan namun informan memaknai pekerjaan mereka sebagai sarana pengembangan diri.

Aspek kelima adalah aspek usaha untuk mengembangkan diri. Aspek ini bentuknya berupa pengembangan kemampuan, pengalaman baru dan evaluasi diri dalam kedua informan. Pengembangan kemampuan yang dilakukan kedua informan adalah dengan cara berdiskusi atau bertanya pada orang lain yang lebih ahli, mencari informasi dan pengetahuan dari internet seperti *Instagram* dan *youtube*. Kemampuan yang berkembang pada kedua informan sendiri adalah kemampuan dalam mengatur waktu yang berkembang karena pekerjaan.

Aspek selanjutnya yang keenam adalah usaha untuk mengendalikan dan mengarahkan diri, di mana informan dapat mengatur baik lingkungan maupun waktunya dengan baik. Pengaturan lingkungan sendiri dilakukan dengan cara mengatur tempat atau lokasi mereka bekerja sesuai dengan suasana hati atau kondisi kenyamanan mereka masing-masing. Pengaturan waktu dilakukan dengan membuat jadwal terlebih dahulu sebelum bekerja untuk kegiatan kedua informan sepanjang hari.

Terakhir, ada pula aspek religiusitas yang dibuktikan dengan kepercayaan kedua informan pada Tuhan dimana semua yang diberikan Tuhan, baik kondisi atau pekerjaannya memiliki tujuan dan maknanya sendiri untuk kedepannya.

Ketujuh aspek tersebut secara keseluruhan tersebut dipengaruhi oleh satu faktor internal yaitu motivasi untuk selalu berkembang dan satu faktor pendukung yang didapatkan oleh kedua informan dari lingkungan sekitarnya yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial yang di dapat kedua informan ini lebih tepatnya berasal dari teman-teman serta rekan kerja yang tidak membeda-bedakan dengan rekan lainnya yang tidak memiliki disabilitas.

5.4. Saran

Berikut adalah beberapa saran yang bisa peneliti berikan melihat hasil yang didapatkan dari penelitian ini:

1. Bagi informan penelitian

Untuk kedua informan penelitian, diharapkan tetap mempertahankan atau malah bahkan meningkatkan *Psychological Well-Being* yang sudah dimiliki secara positif dan baik.

2. Bagi masyarakat luas

Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu hal yang bisa mempengaruhi *Psychological Well-Being* informan secara positif. Oleh karena itu, diharapkan masyarakat bisa lebih menyadari hal ini dan menjadi dukungan sosial yang positif bagi penyandang-penyandang disabilitas lainnya di luar sana agar bisa mulai meningkatkan *Psychological Well-Being* secara baik dan positif.

3. Bagi perusahaan, kantor dan tempat bekerja lainnya

Kedua informan dalam penelitian ini dapat berkembang salah satunya karena adanya dukungan dari tempat kerjanya, dan bagaimana tempat kerjanya memberikan peluang, tanggung jawab dan juga kepercayaan tanpa membeda-bedakannya dengan rekan-rekan lain yang tidak memiliki disabilitas. Peneliti juga menyarankan kepada perusahaan atau tempat bekerja lainnya untuk mau membuka diri bagi para penyandang disabilitas agar bisa bergabung dan berkontribusi pada jalannya perusahaan tanpa membeda-bedakan para penyandang disabilitas tersebut dengan yang lainnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin pula meneliti mengenai topik ini, peneliti menyarankan untuk dapat mempersiapkan penelitian ini dari jauh-jauh hari sehingga bisa mendapatkan lebih banyak informan penelitian. Hal tersebut dilakukan agar peneliti bisa mendapatkan data yang jauh lebih lengkap dan komprehensif. Selain itu, jika peneliti merasa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan wawancara yang baik, sebelum melakukan penelitian atau wawancara, peneliti dihimbau untuk melakukan latihan terlebih dahulu sehingga nanti saat proses wawancara benar-benar berlangsung, peneliti bisa mendapatkan hasil yang lebih baik dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adebisi, J.F. (2013). Time management practices and its effect on business performance. *Canadian Social Science*, 9(1), 165-168.
- Andinny, Yuan. (2013). Pengaruh konsep diri dan berpikir positif terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Jurnal Formatif*, 3(2), 126-135.
- Apreviadizi, Pirous, Ardhiana Puspitacandri. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58-65.
- Arianti, Endah Fajri, Partini. (2017). Tingkat depresi ditinjau dari latar belakang penyebab kecacatan pada penyandang tuna daksa. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 167-175.
- Astutik, Juli, Tutik Sulistyowati, Eka Meidianti. (2019). Strategi survival perempuan penyandang disabilitas sebagai kepala keluarga (Studi pada perempuan penyandang disabilitas di desa kabuh, kecamatan kabuh, kabupaten jombang). *Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(2), 35-46.
- Aulia, Syifa, Ria Utami Panjaitan. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Braun, Virginia, Victoria Clarke. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Desriyani, Yusi, Iku Nurhidayah, Fanny Adistie. (2019). Burden of parents in children with disability. *NurseLine Journal*, 4(1), 21-30.
- Fernando, M. Luthfi. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101-118.
- Fitriani, Annisa. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Jurnal Studi Lintas Agama: Al-Adyan*, 11(1), 57-80.

- Guerette, Amy R. & Susan Miller Smedema. (2011). The relationship of perceived social support with well-being in adults with visual impairment. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 425-239.
- Hardjo, Suryani, Eryanti Novita. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UM A*, 7(1), 12-19.
- Hasanah, Defi Uswatun. (2016). Kekerasan dan diskriminasi terhadap perempuan dalam pandangan hukum. *Jurnal HARKAT: Media Komunikasi Islam Tentang Gender dan Anak*, 12 (2), 109-116.
- Istifarroh, Widhi Cahyo Nugroho. (2019). Perlindungan hak disabilitas mendapatkan pekerjaan di perusahaan swasta dan perusahaan milik negara. *Jurnal Mimbar Keadilan*, 12(1), 21-34.
- Jayani, Dwi Hadya. (2020). *Partisipasi kerja penyandang disabilitas semakin menurun* [Online]. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/30/partisipasi-kerja-penyandang-disabilitas-semakin-menurun-pada-tanggal-1-maret-2021>.
- Jayervand, Hamdollah, Hasan Ahdi, Mohammad Mehdi Mazaheri, Hooshang Talebi, Qolamreza Manshaee. (2013). Prediction of suicide ideation based on psychological well-being and religious-spiritual determinants among the individuals with attempted suicide. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(8), 587-590.
- Lestari, Dian, Wirdanengsih Wirdanengsih. (2020). Stereotipe terhadap perempuan penyandang disabilitas di kota padang (studi pada perempuan penyandang disabilitas daksa di DPC PPDI kota padang). *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 3(2), 262-271.
- Lindsay, Sally, Nicole Yantzi. (2014). Weather, disability, vulnerability, and resilience: exploring how youth with physical disabilities experience winter. *Disability and Rehabilitation an International, Multidisciplinary Journal*, 36(26), 2195-2204.
- Lubis, Edi Chandra Juliansyah, Meiti Subardhini, Dorang Luhpuri. (2020). Aksesibilitas penyandang disabilitas fisik terhadap pekerjaan di

kelurahan cipaisan kecamatan purwakarta kabupaten purwakarta. *BIYAN: Jurnal Ilmiah Kebijakan dan Pelayanan Pekerjaan Sosial*, 2(1), 52-74.

Mediawati, Desi, Bambang Syamsul Arifin, Tintin Supriyatin. (2012). Hubungan dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri pada pasien psikotik resosialisasi di panti sosial bina laras phala martha sukabumi. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psymphathic*, 5(2), 602-615.

Melati, Reni Sofia, Sekar Dwi Ardianti, Much Arsyad Fardani. (2021). Analisis karakter disiplin dan tanggung jawab siswa sekolah dasar pada masa pembelajaran daring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 3062-3071.

Meriko, Cito, Olivia Hadiwirawan. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 68-99.

Mujahid, Ahmad. (2020). Psychological well-being pada mahasiswa muslim penyandang disabilitas netra. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(1), 17-38.

Ningsih, Ekawati Rahayu. (2014). Mainstreaming isu disabilitas di masyarakat dalam kegiatan penelitian maupun pengabdian pada masyarakat di stain kodus. *Jurnal Penelitian*, 8(1), 71-92.

Ningsih, Fitri, Suryane Sulistiana Susanti. (2019). Psychological well-being pada penyandang disabilitas fisik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa: FKEP*, 9(1), 87-94.

Nuandri, Vidya Tweriza, Iwan Wahyu Widayat. (2014). Hubungan antara sikap terhadap religiusitas dengan sikap terhadap kecenderungan perilaku seks pranikah pada remaja akhir yang sedang berpacaran di univesitas airlangga surabaya. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(2), 60-69.

Nurdiani, Nina. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *Jurnal ComTech*, 5(2), 1110-1118.

Oman, Doug, Shauna L. Shapiro, Carl E. Thoresen, Thomas G. Plante, Tim Flinders. (2016). Meditation lowers stress and supports forgiveness

among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569-578.

Poerwandari, E. Kristi. 1998. Pendekatan Kualitatif Dalam penelitian Psikologi. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Putri, Alifia Fernanda. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.

Prahiawan, Wawan, Nopiyana Simbolon. (2014). Pengaruh motivasi intrinsik dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT intimas lestari nusantara. *Jurnal Ekonomi*, 5(1), 35-41.

Pramono, Affiyani. (2013). Pengembangan model bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama untuk mengembangkan konsep diri positif. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 99-104.

Pratisya, Eunike Christina. (2017). Penerimaan diri siswa menengah pertama bukit sion Jakarta barat. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 15(1), 35-47.

Purinami, Geminastiti, Nurliana Cipta Apsari, Nandang Mulyana. Penyandang disabilitas dalam dunia kerja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 234-244.

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

Putri, Alifia Fernanda. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.

Raco, J. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik, dan keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.

Ramadhani, Tia, Djunaedi, Atiek Sismiati S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negeri 26

- pembangunan Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Rokhim, Fatkhur, Pambudi Handoyo. (2015). Makna kerja bagi penyandang disabilitas di yayasan bina karya “Tiara handycraft” Surabaya. *Jurnal Paradigma*, 3(3), 1-9.
- Rotarou, Elena S., Dikaios Sakellariou. (2017). Depressive symptoms in people with disabilities; secondary analysis of cross-sectional data from the united kingdom and Greece. *Disability and Health Journal*, 11(3), 367-373.
- Rukajat, Ajat. (2018). *Pendekatan penelitian kualitatif (Qualitative research approach)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sabariman, Hoiril. (2019). Perempuan pekerja (Status dan peran pekerja perempuan penjaga warung makan kurnia). *Jurnal Analisa Sosiologi*, 8(2), 162-175.
- Santoso, Meilanny Budiarti, Nurliana Cipta Apsari. (2017). Pergeseran paradigma dalam disabilitas. *Intermestic: Journal of International Studies*, 1(2), 166-176.
- Santrock, John W. (2013). *Life-Span Development, Fourteenth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Satyajati, Monika Windriya, Lucia Trisni Widhianingtanti, Bartolomeus Yofana Adiwena. (2020). Psychological well-being pada setting profesional: Burnour dan jenis profesi sebagai predictor psychological well-being. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Awareness”*, Malang: 17-18 Juni 2020. 117-127.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sumanty, Dessy, Deden Sudirman, Diah Puspasari. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9-28.
- Tarsidi, Didi. (2011). Kendala umum yang dihadapi penyandang disabilitas dalam mengakses layanan publik. *JASSI Anakku*, 10(20), 201-205.
- Tasema, Joy Krismarwaty. (2018). Hubungan antara psychological well being dan kepuasan kerja pada karyawan di kantor x. *Jurnal Maneksi*, 7(1), 39-46.
- Undang-Undang Cipta Kerja Nomor 11 Tahun 2020.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.
- Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.
- Wells, Ingrid E (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- World Health Organization (WHO). (2011). *World Report on Disability*. Malta: World Health Organization.
- Wright, Thomas A., Douglas G. Bonett. (2007). Job satisfaction and psychological well-being as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of Management*, 33(2), 141-160.