**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PENYANDANG TUNA DI YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF DAKSA DISABLED PERSONS IN YOGYAKARTA***

**Dini Fitriani¹, Anwar², Nadya Anjani Rismarini³**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[fitrianidini30@gmail.com](mailto:fitrianidini30@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna daksa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna daksa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 orang penyandang tuna daksa. Pengambilan data penelitian ini menggunkan Skala Kesejahteraan Subjektif dan Skala Kebersyukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Person. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r xy) sebesar 0.393 (p < 0.05), menunjukkan semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna daksa. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi atau *r square* sebesar 0.154 artinya variable kebersyukuran berkontribusi 15,4% terhadap kesejahteraan subjektif dan sisanya 84.6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata Kunci**: kebersyukuran, kesejahteraan subjektif, penyandang tuna daksa

**Abstract**

*This study aims to determine the relationship between gratitide and subjective well-being in persons with disabilities. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between gratitude and subjective well-being in persons with disabilities. Subjects in this study were 50 people with physical disabilities. The data collection of this research used the Subjective Well-being Scale and the Gratefulness Scale. The data analysis technique used is the Karl Person product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r xy) was 0.393 (p <0.05), indicating that the higher gratitude, the higher subjective well-being of persons with disabilities. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination or r square of 0.154, which means that the variable of gratitude contributes 15.4% to subjective well-being and the remaining 84.6% is influenced by other factors.*

***Keywords****: gratitude, subjective well-being, disabled people*

**PENDAHULUAN**

Setiap manusia menginginkan dan mengharapkan tumbuh dan berkembang dengan kondisi yang normal, baik kondisi fisik maupun psikologis. Kondisi fisik normal adalah kondisi yang menentukan kualitas aktifitas manusia menjalani hidupnya (Machdan & Hartini, 2012). Setiap manusia mempunyai harapan yang positif agar kehidupannya dapat berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Akan tetapi, seringkali harapan yang positif itu berubah menjadi harapan yang negatif dan penuh ketidakjelasan karena peristiwa-peristiwa yang tidak terduga selama rentan kehidupannya, seperti kecelakaan, bencana alam, efek samping dari obat-obatan, gizi yang buruk, gaya hidup dan sebagainya yang menyebabkan hilangnya salah satu atau beberapa bagian anggota fisik yang tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya dapat mempengaruhi psikis seseorang. Salah satu bentuk disabilitas fisik adalah tuna daksa (Soleh, 2016). Individu yang mengalami kecacatan fisik/tuna daksa pada umumnya merasa malu, sedih dan kurang percaya diri. Kekurangan-kekurangan yang ada pada diri mereka mengakibatkan timbulnya perasaan tidak puas pada diri mereka dan bersikap negatif terhadap diri mereka sendiri (Suranti, 2008).

Somantri (2006) mengatakan bahwa penyandang tuna daksa cenderung memiliki berbagai hambatan seperti kurang mampu bersikap positif sehingga mengembangkan sikap yang pesimis, merasa tidak mampu, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Aminzadeh dkk (2018) memaparkan bahwa penyandang tuna daksa memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah karena keterbatasan fisik yang dimilikinya. Keterbatasan fisik yang dapat menghambat aktivitas penyandang tuna daksa mengakibatkan timbulnya dampak psikiologis yang bersifat negatif seperti timbulnya perasaan malu, sedih, kecewa, putus asa, hingga depresi (Mangungsong, 2011). Merdiasi (2013) juga menyebutkan bahwa sikap dan perilaku masyarakat baik secara langsung maupun tidak langsung sangat mempengaruhi kondisi psikologis penyandang tuna daksa seperti memperlakukan mereka secara tidak adil, dipandang sebagai orang yang tidak produktif, lemah dan perlu untuk dikasihani, istilah-istilah yang mengandung makna negatif membuat penyandang tuna daksa menjadi malu, tidak berguna, dan pesimis.

Data PUSDATIN dari Kementrian Sosial tercatat bahwa pada tahun 2010 jumlah penyandang disabilitas mencapai 11.580.117 orang dan 3.010.830 orang diantaranya merupakan penyandang tuna daksa, besarnya jumlah penyandang disabilitas di Indonesia tidak sebanding dengan jumlah sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan penyandang disabilitas untuk lebih mandiri.

Tuna daksa adalah kerusakan/kecatatan/ketidaknormalan pada tubuh, seperti kelaian pada tulang atau gangguan pada otot yang menyebabkan kurangnya kapasitas normal individu untuk bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari, menyebabkan individu tuna daksa menghadapi berbagai masalah baik dari segi emosi, sosial dan bekerja (Damayanti & Rostiana, 2003). Tuna daksa juga dapat diartikan sebagai keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam fungsinya yang normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit, kecelakaan, atau dapat juga disebabkan oleh pembawaan sejak lahir. Tuna daksa sering juga diartikan sebagai suatu kondisi yang menghambat kegiatan individu sebagai akibat kerusakan atau gangguan pada tulang dan otot, sehingga mengurangi kapasitas normal individu dalam mengikuti pendidikan dan untuk berdiri sendiri (Soleh, 2016).

Penelitian Kinansih (2010) dan Perwitasari (2012) menyebutkan bahwa penyandang disabilitas memiliki tingkat kesejahteraan hidup yang rendah. Rendahnya kesejahteraan tersebut dikarenakan mereka memiliki keterbatasan fungsi fisik, salah satunya yaitu tuna daksa (Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Prieto, Choi, & Oishi, 2009). Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Suharmi (dalam Soleh, 2016) menunjukkan bahwa penyandang tuna daksa lebih sering menunjukkan kesedihan, depresi, stres, jarang tersenyum, kecemasan, penarikan diri, dan emosional. Hal ini berdampak negatif bagi penyandang disabilitas seperti kehilangan peran, kemandirian, status, dan stabilitas keuangan (Falvo, 2005; Clifton, 2005; Sulistyorini, 2005). Keterbatasan ini juga memaksa penyandang disabilitas tergantung kepada orang lain dan harus mengeluarkan biaya yang lebih mahal untuk membayar perawatan atau menyediakan alat bantu (Shah & Gerber, 1997; Clifton, 2005; Varga, 1978).

Menurut Diener (2000) kesejahteraan subjektif adalah pengalaman setiap individu yang merupakan penilaian positif atau negatif secara khas mencakup pada penilaian dari seluruh aspek kehidupan seseorang. Seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif baik ketika ia merasa bahagia secara afeksi dan puas dengan kehidupan secara kognitif. Para peneliti terdahulu menemukan bahwa kesejahteraan subjektif memfokuskan pada apakah orang tersebut bahagia dan kapan individu tersebut merasa bahagia serta proses seperti apa yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada individu tersebut.

Data dari Kementrian Sosial Republik Indonesia, pada tahun 2012 tercatat jumlah penyandang tuna daksa mencapai 717,312 jiwa, jika dikonversi dalam bentuk persen jumlahnya sekitar 33,74%. Pada umumnya penyandang tuna daksa kurang memiliki pengalaman yang positif terhadap dirinya dikarenakan mereka tidak memiliki posisi yang menguntungkan dalam hubungan sosial sehingga mereka merasa rendah diri. Perasaan rendah diri pada individu penyandang tuna daksa adalah penerimaan yang buruk mengenai diri sendiri, rendah diri sehingga menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, sifat malu pada diri sendiri yang kemudian mengarahkan individu pada usaha mengisolasi dirinya sendiri dan akibatnya individu tersebut cenderung memandang dirinya berbeda secara negatif (Dianawati dalam Al-Karimah, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah kebersyukuran (Emmons & McCullough, 2003), harga diri positif, kontrol diri, ekstraversi, optimis, relasi sosial yang positif, dan memiliki arti dan tujuan dalam hidup (Ariati, 2010). Pada penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003), tentang pengaruh *gratitude* terhadap peningkatan *subjective well-being* pada berbagai macam orang, peneliti membagi responden menjadi 3 kelompok, kelompok pertama diperintahkan menuliskan kejadian yang menyenangkan, kelompok kedua diperintahkan untuk menuliskan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan kelompok ketiga, diperintahkan untuk menuliskan kejadian apapun selama sepuluh minggu. Berdasarkan hasil riset tersebut didapat bahwa kelompok pertama yang diperintahkan untuk menuliskan kejadian-kejadian yang menyenangkan mengalami kebahagiaan yang signifikan, yaitu sebesar 25% dibandingkan kelompok kedua dan ketiga.

Pada penelitian ini peneliti memilih kebersyukuran sebagai faktor prediktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Kebersyukuran merupakan salah satu bentuk perilaku dari emosi positif dan bertolak belakang dengan perilaku cemas, cemburu, marah serta bentuk perilaku negatif lainnya (Emmons, dalam Pratama dkk, 2015). Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Emmons & McCullough, 2003). Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat kita lihat bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, artinya orang-orang yang bersyukur menunjukan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna daksa di Yogyakarta”.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah penyandang tuna daksa dengan rentan usia 18 sampai 40 tahun dan jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 50 orang penyandang tuna daksa yang terdiri dari 23 subjek perempuan dan 27 subjek laki-laki.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala metode Likert yaitu skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan, subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian dan ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan tersebut (Azwar, 2015). Skala dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu Skala Kesejahteraan Subjektif dan Skala Kebersyukuran. Sebelum skala digunakan peneliti melakukan uji coba skala skala untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur.

Skala dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban, antara lain Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif terdiri dari aitem-aitem pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable.* Pernyataan *favourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor 4, Sesuai (S) memperoleh skor 3, Tidak Sesuai (TS) memperoleh skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor 1. Sedangkan pernyataan *unfavourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor 1, Sesuai (S) memperoleh skor 2, Tidak Sesuai (TS) memperoleh skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor 4. Metode analisis data yang digunakan adalah analisi product moment dari person dengan menggunakan program SPSS versi 24.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (r xy) = 0.393 (p < 0.05) yang dapat disimpulkan ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna daksa di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kesejahteraan subjektif. Selanjutnya koefisien determinasi (R²) sebesar 0.154 yang menggambarkan seumbangan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 15,4% dan sisanya 84,6% diberikan oleh variabel lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Al-Karimah, N. F. (2018). Subjective Well-Being Pada Penyandang Tuna Daksa. *Psikosains*, 13(1), 57-64.

Ariati, J. (2010). Subjective well-being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staff Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponogoro. *Jurnal Psikologi Undip, 8 (2)*, 145-150 .

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2).* Yogyakarta: Pustakan Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Merode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Berlita, D. A. (2015). Hubungan Antara Sikap Syukur dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN 1 Yogyakarta. *Skipsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Clark, E. A. (1998). *The Positive Exsternalities of Higher Emplyoment: Evidence from household data.* Orleans France: Working Paper Universite d'Orleans.

Damayanti, S. & Rostiana. (2003). Dinamika Emosi Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe,* 10 (2), 15-28.

David w, C. J. (2005). *Physical Rehabilitation’s Role In Disability Management:* Missouri: Elsavier Saunders St. Louis. 63146 .

Dewanto, W. & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gadjah Mada Journal og Profesional Psychologi.* 1 (1) , 33-47.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist,* 5 (1). 31-34 doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34.

Diener, E. (2009). *Assesing Well-Being.* New York: Speringer Dordrech Heidelberg London.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., D-w., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. *Social Indicator Researh:Assesing Well-Being*, 247-266

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R, E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology.* Vol. *54*. 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.

Diener, E & Suh, M. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. *Social Indicators Research 40*, 186-216.

Eddington, N & Shuman, R. (2008). *Subjective Well Being (Happiness).* California: Continuing Psychology Education Inc.

Eryilmaz, A. (2010). Turkish Adolescents' Subjective Well-Being with Respect to Age, Gender and SES of Parents. *International Journal of Psychological and Behavioral Science.* 4 (7). 1573-1576.

Falvo, D. (2005). *Medical and Psychosocial Aspect of Chronic Illnes and Disability, Third Edition.* Sudbury: jones & Bartlett Publisher, Inc.

Hadi, S. (2004). *Penelitian Research.* Yogyakarta: BPFE.

Hadi, S. (2017). *Metodologi Riset.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hurlock. (2008). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Erlangga Press.

Juprie, S. S. (2012). *Kementerian Sosial Dalam Rangka Pembangunan Kesejahteraan Sosial.* Jakarta.

Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N & IAndsoy, I. I. (2016). Comparison of Subjective Wellbeing and Positive Future Expectations in Between Working and Nonworking Adolescents in Turkey. *Irian Red Crescent Medical Journal,* 18 (2). Doi.org/10.5812%2Fircmj.21055.

Kinansih, A. S. (2010). Penelitian Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Difabel Fisik (Tesis Tidak Diterbitkan). Universitas Gadjah Mada

Machdan, M, D., & Hartini, N. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tuna Daksa di UPT Rehabilitasi Soaila Cacat Tubuh Pasuruan . *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental,* 1 (2), 72-82.

McCullough, M. E., Tsang & Emmons, R. A. (2002). The Gratefull Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *82* (1), 112-127.

McCullough, M. E., Emmons, R.A & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82(1)*, 112-127 Doi: 0022-3514.82.1.112.

McCullough, M, E. & Emmons, R, A (2003). Counting Blessing Versus Bursens: An Experimental Inverstigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personalyty and Social Pcychology*, 377-389.

McCullough, M. E. & Emmons, R. A (2004). *The Psychology of Gratitude.* New York : Oxford University Press, Inc.198 Madison Avenue.

Mukhlis, H dan Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Profesioanal Psychology 1(3)*, 203-215 Doi: 10.22146/gamajpp.9395.

Murisal dan Hasanah, T . (2017). Hubungan Bersyukur dengan Kesejahteraan Subjektif pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang . *Jurnal Bimbingan dan Konseling 04(2)*, 81-88.

Nisfiannor, M. Rostiana & Puspitasari. T (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective well-being Pada Remaja Akhir Di Univeraitas Taruma Negara. *Jurnal Psikologi, 2(1)*, 74-92.

Oswald, A. J. (1997). Happines and Economic Performance. *Economic Journal 107*, 1815-1831.

Perwitasari, F. (2012). Pengaruh Konseling Kebermaknaan Hidup Terhadap Kesejahteraan Psikologis Difabel. (*Tesis Tidak Diterbitkan)*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Platt, S & Krietman, N. (1985). Parasuicide and Unemployment Among Men in Edinburg. *Psychological Medicine 15*, 113-123.

Pratama, A., Prasamtiwi, N. G., Sartika, S. (2015). Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup pada Tukang Ojek. *Jurnal Psikologi, (8) 1*, 41-45

Seligman, M. (2010). *Authentic Happiness.* Bandung: Mizan Pustaka.

Shah, J. P & Gerber, L. H. (1997). Evaluation of musculoskeletal disability: current concepts and practice. *American journal of physical medicine & rehabilitation, 76(4)*.

Soleh, A. (2016). *Aksebilitas Penyandang Disabilitas Terhadap Perguruan Tinggi.* Yogyakarta: LKiS.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT Alfabet.

Sulistyorini, W. (2005). Terapi Kognitif Perilkuan Untuk Penyandang Cacat Tubuh. *Tesis Tidak Diterbitkan*. Universitas Gadjah Mada

Umi & Mubarak. (2017). Korelasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psiklogi (13) 1*, 73-80.

Varga, J. W. (1978). Some Psychological Effect of Physical Disability. *American Journal of Occupational Therapy 32*, 31-34.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T & Kolts, L. T. (2003). Gratitude and Happiness: Development of Measure of Gratitude and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior Personality 31 (5)*, 431-452 Doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431.

Wibisono, M. (2017). Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Skripsi. Universitas Islam Indonesia*.