

## Kualitas Hidup Penyandang Disabilitas di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta

Naura Syifa Azzahra<sup>1</sup>✉, Susatyo Yuwono<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

✉ Email korespondensi: f100210245@student.ums.ac.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kualitas hidup penyandang disabilitas fisik di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta serta keterkaitannya dengan dukungan sosial yang mereka terima. Studi ini dilatarbelakangi oleh realitas bahwa penyandang disabilitas masih menghadapi stigma sosial, keterbatasan akses, dan tantangan psikososial yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Pendekatan kualitatif digunakan dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Tiga partisipan yang dipilih secara purposif diwawancarai menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur, didukung dengan observasi langsung. Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik Braun dan Clarke. Hasil penelitian mengungkapkan tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman kualitas hidup partisipan, yaitu perasaan dan regulasi diri, penggerak internal, dan proses pendewasaan. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, keberagamaan, kondisi ekonomi, serta perlakuan negatif dari lingkungan menjadi aspek yang turut membentuk persepsi partisipan terhadap kehidupan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai keterbatasan, para partisipan tetap berupaya untuk membangun makna hidup yang positif dan menjalani proses adaptasi secara konstruktif. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan psikososial yang lebih inklusif serta dapat menjadi rujukan bagi intervensi yang berpusat pada pengalaman nyata penyandang disabilitas.

**Kata kunci:** *disabilitas; dukungan sosial; fenomenologi; kualitas hidup; regulasi emosi.*



## PENDAHULUAN

Penyandang disabilitas fisik merupakan kelompok masyarakat yang kerap menghadapi tantangan psikososial yang kompleks, mulai dari diskriminasi, stigma, hingga keterbatasan akses terhadap fasilitas publik. Dalam budaya masyarakat Indonesia, disabilitas sering kali masih dikaitkan dengan pandangan negatif, seperti dianggap sebagai beban keluarga, objek belas kasihan, atau bahkan aib yang harus disembunyikan. Stigma ini berdampak besar terhadap perkembangan psikologis individu, terutama dalam hal kepercayaan diri, rasa berdaya, dan peluang mereka untuk berpartisipasi aktif dalam masyarakat (Munauwarah et al., 2021).

Menurut UNICEF (2023), disabilitas adalah kondisi jangka panjang yang menyebabkan hambatan interaksi antara individu dan lingkungannya. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kecelakaan, penyakit kronis, kemiskinan, dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan (Itasari, 2020). Data dari BPS Kota Surakarta (2023) menunjukkan bahwa pada semester II tahun tersebut terdapat 332 penyandang disabilitas fisik, yang menunjukkan bahwa isu ini bersifat signifikan dan membutuhkan perhatian lintas sektor, baik dari segi kebijakan maupun layanan rehabilitasi sosial.

Salah satu lembaga yang memiliki peran penting dalam mendampingi dan memberdayakan penyandang disabilitas adalah Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Lembaga ini tidak hanya menyediakan fasilitas pelatihan keterampilan dan rehabilitasi medis, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial di mana penyandang disabilitas dapat membangun kemandirian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Namun, perlu dipahami bahwa upaya rehabilitasi tidak hanya cukup dari aspek medis atau fisik semata. Kualitas hidup penyandang disabilitas juga sangat ditentukan oleh bagaimana mereka memaknai kehidupan, merespons perlakuan sosial, serta merasakan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Kualitas hidup menurut WHO (2018) didefinisikan sebagai persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka anut, serta berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran mereka. WHOQOL-BREF menyebutkan empat dimensi utama dalam menilai kualitas hidup, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Dalam konteks penyandang disabilitas, dukungan sosial menjadi salah satu aspek yang berperan krusial. Dukungan sosial meliputi rasa dicintai, dihargai, dan didukung secara emosional maupun instrumental, baik oleh keluarga, teman, maupun institusi (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan ini tidak hanya memperkuat ketahanan individu terhadap stres, tetapi juga membantu mereka dalam proses penerimaan diri dan pengembangan potensi.



Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengangkat tema kualitas hidup penyandang disabilitas, namun sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif atau terfokus pada populasi tertentu seperti anak-anak, lansia, atau orang tua dari anak dengan disabilitas (Bellaputri et al., 2022; Nurhikmah et al., 2023). Belum banyak studi yang secara khusus mengungkap makna kualitas hidup dari perspektif langsung penyandang disabilitas fisik dewasa yang tinggal di lembaga rehabilitasi sosial. Padahal, pengalaman subjektif mereka dapat memberikan wawasan yang kaya tentang bagaimana mereka mengatasi keterbatasan, membentuk identitas, serta menavigasi kehidupan sosial dalam konteks yang unik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana penyandang disabilitas fisik di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta memaknai kualitas hidup mereka dan bagaimana dukungan sosial yang mereka terima memengaruhi proses tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk menggali makna pengalaman secara utuh dari sudut pandang partisipan, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis bagi pengembangan layanan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan penyandang disabilitas.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali secara mendalam makna kualitas hidup dari sudut pandang penyandang disabilitas fisik. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk memahami pengalaman subjektif individu, terutama dalam konteks keterbatasan fisik, interaksi sosial, dan dinamika dukungan yang mereka alami dalam keseharian. Penelitian dilaksanakan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta, sebuah lembaga rehabilitasi sosial yang menyediakan layanan pemulihan, pelatihan keterampilan, dan pembinaan psikososial bagi penyandang disabilitas.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria pemilihan partisipan meliputi: (1) penyandang disabilitas fisik, (2) berusia 18–40 tahun (dewasa awal), (3) merupakan penghuni aktif di sentra, dan (4) bersedia memberikan informasi secara sukarela. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung di lingkungan tempat tinggal serta aktivitas partisipan. Wawancara dilakukan secara tatap muka maupun daring, dengan durasi rata-rata 20–30 menit per sesi. Panduan wawancara disusun berdasarkan dimensi kualitas hidup dari WHOQOL-BREF, yaitu kesehatan fisik, psikologis, relasi sosial, dan lingkungan.



Data yang diperoleh direkam, ditranskripsi secara verbatim, dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik dari Braun dan Clarke. Tahapan analisis dimulai dari pembacaan mendalam terhadap transkrip, pengkodean kutipan penting, pengelompokan tema awal, peninjauan dan pemurnian tema, hingga penyusunan narasi akhir. Untuk menjamin validitas, dilakukan proses member checking dengan partisipan guna memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan makna pengalaman yang disampaikan. Selain itu, konsistensi pengkodean dan peninjauan berulang terhadap data dilakukan untuk meningkatkan reliabilitas temuan.

Pemilihan metode fenomenologi dan analisis tematik dianggap tepat dalam menjawab tujuan penelitian karena memungkinkan pemahaman yang utuh dan reflektif terhadap pengalaman hidup partisipan. Metode ini juga memberikan ruang bagi partisipan untuk mengartikulasikan persepsi dan makna personal mereka tanpa dibatasi oleh kerangka teoritik yang kaku. Dengan demikian, data yang diperoleh bersifat kontekstual dan otentik, serta mencerminkan realitas yang mereka alami secara langsung dalam proses menghadapi kehidupan sebagai penyandang disabilitas.

## HASIL

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi tiga tema utama yang menggambarkan kualitas hidup penyandang disabilitas fisik berdasarkan pengalaman subjektif partisipan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Tema-tema tersebut mencerminkan persepsi, dinamika emosi, serta proses adaptasi yang dijalani partisipan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari sebagai individu dengan keterbatasan fisik.

Tema pertama adalah Perasaan dan Regulasi Diri. Partisipan menyampaikan berbagai emosi yang menyertai perjalanan hidup mereka, seperti rasa syukur, kecewa, sedih, marah, dan rasa tidak percaya diri. Namun demikian, partisipan juga menunjukkan kemampuan untuk mengelola dan meregulasi emosi tersebut melalui mekanisme pribadi, seperti menerima kenyataan, bersyukur atas kondisi yang masih memungkinkan mereka beraktivitas, dan menjaga semangat dalam menjalani hari.

Tema kedua adalah Penggerak Internal. Faktor-faktor internal seperti motivasi pribadi, tujuan hidup, serta keyakinan spiritual muncul sebagai pendorong utama dalam menjalani kehidupan. Seluruh partisipan menekankan pentingnya memiliki semangat dan tujuan agar tidak terjebak dalam perasaan putus asa. Partisipan R, misalnya, merasa bahwa keberadaan orang tua dan semangat untuk mandiri menjadi alasan utamanya untuk terus belajar dan berkarya meskipun dengan keterbatasan fisik.

Tema ketiga adalah Proses Pendewasaan. Partisipan menggambarkan bagaimana pengalaman menjadi penyandang disabilitas telah membentuk cara mereka memandang



hidup, beradaptasi dengan lingkungan, dan menghadapi perubahan dalam diri. Proses pendewasaan ini terlihat dari peningkatan dalam cara berpikir, sikap terhadap masa depan, serta kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Salah satu partisipan bahkan menyebut bahwa keterbatasan fisik justru membuatnya lebih sadar akan potensi dan makna hidup yang sesungguhnya.

Tabel 1. Tema-tema utama dan deskripsi hasil penelitian

No.	Tema Utama	Deskripsi
1	Perasaan dan Regulasi Diri	Menggambarkan dinamika emosi serta strategi individu dalam mengelola perasaannya
2	Penggerak Internal	Faktor motivasional dan nilai-nilai personal yang mendorong semangat hidup
3	Proses Pendewasaan	Perkembangan pola pikir dan sikap sebagai hasil dari pengalaman hidup

Hasil ini menunjukkan adanya keragaman dalam cara partisipan memaknai hidup mereka, serta bagaimana pengalaman disabilitas menjadi bagian dari proses pertumbuhan psikologis yang utuh. Setiap partisipan menunjukkan adanya upaya untuk beradaptasi dan tetap menjalani hidup secara bermakna meskipun menghadapi keterbatasan fisik dan tantangan lingkungan.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penyandang disabilitas fisik di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta memiliki persepsi kualitas hidup yang dipengaruhi oleh dinamika emosi, motivasi internal, serta proses refleksi dan pendewasaan diri. Ketiga tema utama yang muncul, yaitu perasaan dan regulasi diri, penggerak internal, dan proses pendewasaan, menunjukkan bahwa kualitas hidup tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dengan cara individu menyikapi dan memaknai pengalaman hidupnya.

Pada tema perasaan dan regulasi diri, partisipan menggambarkan berbagai perasaan seperti kecewa, marah, hingga syukur. Perasaan negatif muncul sebagai respons terhadap perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan atau keterbatasan fisik yang dialami. Namun, kemampuan untuk meregulasi emosi melalui penerimaan diri dan berpikir positif menjadi kunci adaptasi yang penting. Hal ini selaras dengan teori emotion regulation dari Gross (1998), yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi sangat menentukan bagaimana seseorang menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks disabilitas, regulasi diri menjadi bentuk ketahanan psikologis yang



memungkinkan individu tetap menjalani kehidupan dengan optimisme dan produktivitas.

Tema kedua, penggerak internal, menekankan peran motivasi pribadi dalam menjalani hidup. Partisipan menunjukkan bahwa semangat, harapan, dan nilai-nilai spiritual menjadi sumber kekuatan yang mendorong mereka untuk terus berkembang. Temuan ini sejalan dengan teori Self-Determination dari Ryan dan Deci (2000), yang menyatakan bahwa individu akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik jika kebutuhan dasar akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial terpenuhi. Dalam penelitian ini, semangat untuk mandiri, keinginan untuk membahagiakan orang tua, serta keyakinan terhadap nilai-nilai keagamaan menjadi bentuk nyata dari kebutuhan tersebut.

Sementara itu, tema proses pendewasaan menggambarkan bahwa pengalaman sebagai penyandang disabilitas telah mendorong individu untuk melakukan refleksi diri yang mendalam. Partisipan menyadari pentingnya menerima kondisi, merencanakan masa depan, serta berusaha berkontribusi di tengah keterbatasan. Proses ini mencerminkan bentuk perkembangan psikososial yang sehat, sebagaimana dijelaskan Erikson dalam tahap perkembangan dewasa awal yang menekankan pada pencarian identitas dan makna relasi. Proses pendewasaan ini juga menegaskan bahwa keterbatasan fisik bukan penghalang untuk tumbuh menjadi individu yang resilien dan produktif.

Hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya, seperti studi oleh Nurhikmah et al. (2023), yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup dan dukungan sosial menjadi penentu kualitas hidup pada penyandang disabilitas. Penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa kualitas hidup merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal, serta bahwa makna hidup tidak selalu bersumber dari keadaan yang ideal, melainkan dari proses menghadapi tantangan dan membangun penerimaan.

Namun, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas menyebabkan variasi pengalaman yang diangkat belum sepenuhnya mencerminkan keragaman penyandang disabilitas secara umum. Kedua, konteks penelitian yang hanya dilakukan di satu lembaga membuat temuan ini bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi ke populasi lebih luas. Ketiga, interaksi antara peneliti dan partisipan yang relatif singkat berpotensi membatasi kedalaman eksplorasi makna yang lebih kompleks.

Meskipun demikian, temuan dari penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pendekatan psikososial yang lebih manusiawi dan partisipatif. Penelitian ini menegaskan bahwa pemberdayaan penyandang disabilitas tidak cukup hanya melalui pelatihan keterampilan atau dukungan materiil, tetapi juga perlu memperhatikan aspek emosional, motivasional, dan psikologis yang membentuk



persepsi individu terhadap kehidupannya. Oleh karena itu, layanan rehabilitasi sosial perlu mengintegrasikan program yang mendukung regulasi emosi, penguatan motivasi intrinsik, serta fasilitasi refleksi diri dalam proses pendampingan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini mengungkap bahwa kualitas hidup penyandang disabilitas fisik di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal yang membentuk pengalaman hidup mereka secara subjektif. Tiga tema utama yang muncul dari hasil penelitian, yaitu perasaan dan regulasi diri, penggerak internal, dan proses pendewasaan, menunjukkan bahwa penyandang disabilitas tidak hanya menghadapi tantangan fisik, tetapi juga membangun cara pandang dan strategi personal dalam menjalani kehidupan yang bermakna.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan lembaga menjadi faktor penting yang memperkuat ketahanan emosional dan motivasi partisipan. Selain itu, nilai-nilai spiritual, semangat untuk mandiri, serta penerimaan diri menjadi pendorong utama dalam proses adaptasi dan pendewasaan psikologis. Meskipun mengalami keterbatasan, para partisipan tetap mampu menemukan makna, harapan, dan tujuan dalam hidup mereka.

Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan psikososial yang bersifat reflektif dan kontekstual dalam mendampingi penyandang disabilitas. Intervensi yang dirancang untuk kelompok ini perlu mempertimbangkan aspek motivasi intrinsik, regulasi emosi, serta dukungan sosial yang bermakna. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dari latar belakang yang beragam guna memperluas pemahaman terhadap dinamika kualitas hidup penyandang disabilitas secara lebih menyeluruh.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia berbagi pengalaman secara terbuka dan jujur, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis menghargai bantuan dan masukan teknis dari dosen pembimbing dan rekan-rekan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang turut mendukung proses penyusunan artikel ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Munauwarah, R., Zahra, A., Supandi, M., Restiany, R. A., & Afrizal, D. (2021). Pendidikan Inklusi Solusi Utama Untuk Anak Penyandang Disabilitas. *Yasin*, 1(1), 121–133. <https://doi.org/10.58578/yasin.v1i1.21>
- [2] United Nations Children's Fund (UNICEF). (2023). *Memberdayakan Setiap Anak Merangkul Keanekaragaman dan Inklusi untuk Semua: Analisis Lanskap tentang Anak Penyandang Disabilitas di Indonesia*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/22016/file/Analisis Lanskap tentang Anak Penyandang Disabilitas di Indonesia.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/22016/file/Analisis%20Lanskap%20tentang%20Anak%20Penyandang%20Disabilitas%20di%20Indonesia.pdf)
- [3] Badan Pusat Statistik Kota Surakarta. (2023). *Jumlah Penyandang Disabilitas di Kota Surakarta*. <https://data.jatengprov.go.id/dataset/jumlah-penyandang-disabilitas-di-kota-surakarta>
- [4] World Health Organization. (2018). *Palliative Care*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care%0A>
- [5] WHOQOL-BREF. (1997). *Programme on Mental Health: WHOQOL Measuring Quality of Live*. Geneva: WHO.
- [6] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (illustrate)*. John Wiley & Sons.
- [7] Bellaputri, A., Purba, F. D., & Qodariah, L. (2022). Kualitas Hidup Orang Tua Dari Anak Dengan Disabilitas Intelektual: Studi Kualitatif. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.32807>
- [8] Nurhikmah, N., Trinurmi, S., Rahmatiah, R., Maharani, A. P., & Masri, M. (2023). Efektivitas Penerapan Logoterapi Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penyandang Disabilitas Fisik. *RITMA: Islamic Integrated Journal*, 1(2), 36–46. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/ritma/article/view/42901>
- [9] Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- [10] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

