

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*).

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah kebahagiaan (*happiness*), dimana hal tersebut merupakan tujuan tertinggi dari hasil kesejahteraan psikologis yang diinginkan oleh setiap manusia. Piquers dalam Heizomi dkk (2015).

Kesejahteraan psikologis ialah kekuatan seorang untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya (*self-acceptence*). Membina relasi yang baik dengan orang lain (*positive relation with others*). Saat menghadapi tekanan sosial memiliki otonomi. Memiliki pengendalian lingkungan luar (*enviromental mastery*), mempunyai arah atau tujuan dalam menjalani kehidupan (*purpose in life*), dapat mewujudkan potensi yang dimiliki dirinya secara kontinu. Sedangkan huppert menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai hidup yang positif secara kontinu yang mana seorang individu selalu bertumbuh dan berkembang (dalam Adhyatman Prabowo, 2016).

2.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat dilihat berdasarkan enam dimensi, yaitu; penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with significant others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), serta pertumbuhan pribadi (*personal growth*). (dalam Tia Ramdhani, 2016).

1) Kemandirian (*Autonomy*).

Kemampuan untuk tampil mandiri dan fokus pada perilaku tanpa keraguan. Hanya orang yang memenuhi diri sendiri dan berguna sepenuhnya, memiliki kepercayaan diri dan kemandirian, tidak bergantung pada penilaian orang lain, yang dapat mencapai hasil yang memuaskan. Dalam sistem sosial, orang yang mandiri memiliki kemampuan untuk memperbaiki diri, memiliki kemampuan menentukan nasib sendiri, dan memiliki kebebasan, termasuk kemampuan menahan tekanan sosial. Bahkan jika itu mungkin melanggar aturan umum, individu memiliki kemampuan untuk mempertahankan pendirian.

Seorang individu yang dapat berfungsi dengan optimal (*fully functioning person*) yaitu individu yang mempunyai perspektif pribadi tentang evaluasi mengenai dirinya karena memiliki standar nilai dalam mengevaluasi diri sendiri (*internal locus of evaluation*), dan tidak perlu pendapat dari orang lain.

Individu yang dengan kemandirian tinggi menampilkan karakter mampu independen tidak bergantung pada orang lain dan memiliki kemampuan untuk bertahan di dalam tekanan bermasyarakat dan memiliki pola pikir saat bertindak dengan suatu cara tertentu untuk mengatur tingkah laku yang bisa beradaptasi dengan dirinya dan memiliki penilaian sesuai dengan standar yang dimilikinya.

Sedangkan seseorang yang belum memiliki kemandirian ialah seseorang yang bergantung kepada pada harapan serta penilaian orang lain,

pada saat membuat suatu keputusan penting selalu terpaku pada pertimbangan orang lain serta akan berpikir dan bertindak dengan cara beradaptasi dengan tekanan dalam masyarakat, (Epi Kurnia Sari, 2019)

2) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*).

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengevaluasi dirinya secara positif di masa sekarang dan di masa lalu. Dalam hal ini, individu dapat menjaga sikap positif dan menyadari kekurangannya.

Individu yang menerima diri dicirikan dengan sikap positif terhadap diri sendiri, melihat dan menerima aspek yang berbeda dari diri mereka sendiri (baik dan jahat), dan bersikap positif terhadap apa yang telah mereka alami.

Orang yang tidak menerima dirinya mengeluh tentang diri sendiri, pada masa lalu yang sudah dilalui dan dicapai akan selalu merasa kecewa, memiliki masalah kepribadian, dan merasa berbeda dari dirinya sendiri. (Epi Kurnia Sari, 2019)

3) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*).

Individu yang dapat membangun hubungan interpersonal yang berkualitas tinggi dan membangun hubungan kepercayaan dan kepuasan bersama. Hal ini ditandai dengan individu yang memiliki hubungan dekat dan bermakna dengan orang yang tepat (*significant others*).

Teori perkembangan kedewasaan juga menekankan pada menjalin hubungan yang erat dengan orang lain (*intimacy*) dan bimbingan dari orang

lain (*fertility*). Oleh karena itu, penting untuk memiliki hubungan positif dengan orang lain dalam hal kesehatan mental.

Kepribadian yang diungkapkan oleh individu yang memelihara hubungan positif dengan orang lain: terlihat hangat, puas, dapat membangun hubungan saling percaya, peduli dengan kebahagiaan, hubungan memberi dan menerima.

Kepribadian individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain: Kurangnya keakraban dan rasa saling percaya dalam hubungan dengan orang lain, sulit bergaul, sulit membuka diri, mengabaikan orang lain Tidak mau mendengarkan untuk menjaga hubungan dengan orang lain. (Epi Kurnia Sari, 2019)

4) Penguasaan terhadap Lingkungan (*Environtmental Mastery*).

Adanya kemampuan untuk mengatur kehidupan secara efektif di lingkungan sekitar. Hal ini berarti memodifikasi lingkungannya agar dapat mengelola kebutuhan dalam tuntutan dalam hidupnya. Dalam teori perkembangan penguasaan lingkungan ditekankan dengan kemampuan individu untuk menguasai dan mengendalikan lingkungannya serta merubahnya secara kreatif melalui suatu aktivitas fisik maupun aktivitas mental.

Karakteristik individu yang memiliki penguasaan lingkungan adalah perolehan dan pengelolaan lingkungan yang sesuai, penggunaan kesempatan yang tersedia secara efektif dan kemampuan untuk memilih dan membangun hubungan berdasarkan kebutuhan dan persyaratan individu.

Sedangkan karakteristik individu yang tidak memiliki penguasaan lingkungan akan kesulitan mengatur kehidupan sehari-hari mereka, ketidakmampuan untuk mengubah atau memperbaiki lingkungan mereka, kurangnya perhatian terhadap peluang di sekitar mereka, dan kehilangan kendali dunia di sekitar mereka.

5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*).

Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan melalui berbagai upaya dan peluang dapat dipahami sebagai individu yang memiliki tujuan hidup. Individu memiliki tujuan dan bahwa hidup mereka memiliki makna. Dalam hal kedewasaan, juga menekankan pemahaman tujuan hidup, rasa arah, dan keberadaan tujuan hidup. Dalam teori perkembangan, umur panjang mengacu pada berbagai perubahan tujuan hidup, seperti menjadi pribadi yang lebih produktif dan kreatif serta mencapai integritas emosional di masa depan. Dengan cara ini dapat bertindak memiliki tujuan, niat, dan emosi yang membimbing mereka, yang membawa mereka ke kehidupan yang bermakna.

Ciri-ciri pribadi memiliki tujuan hidup, yaitu memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasa berarti dalam hidup sekarang dan di masa lalu, dan memegang keyakinan dan keyakinan seseorang tersebut memberi makna pada hidup, memiliki tujuan (*goals*), dan tujuan akhir hidup yang ia jalani.

Ciri-ciri orang bahwa hidup tidak memiliki tujuan, yaitu seseorang merasa hidupnya tidak bermakna, tidak memiliki tujuan, tidak memiliki

arah, tidak dapat melihat tujuan hidup lampau, dan tidak memiliki harapan atau keyakinan bahwa hal itu dapat dilakukan.

6) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*).

Fungsi optimal dari aspek psikologis menuntut seseorang tidak hanya untuk mencapai sifat-sifat yang diperoleh sebelumnya, tetapi juga untuk melanjutkan dan mengembangkan potensinya sehingga seseorang berkembang. Inti dari pandangan klinis pertumbuhan pribadi adalah kebutuhan untuk menyadari diri sendiri dan menyadari potensi seseorang. Misalnya, keterbukaan terhadap pengalaman merupakan karakteristik penting bagi orang yang berfungsi penuh. Teori perkembangan, umur panjang juga menekankan kesinambungan dalam pengembangan dan konfrontasi tantangan dan tugas baru dalam berbagai tahap kehidupan.

Ciri-ciri yang mewakili pertumbuhan pribadi antara lain adanya pertumbuhan yang berkelanjutan, kemampuan untuk melihat diri sendiri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, keterbukaan terhadap pengalaman baru, kesadaran akan potensi diri, dan perubahan adalah pertumbuhan pengetahuan individu. untuk memahami pertumbuhan seseorang, mencerminkan perilakunya sendiri dari waktu ke waktu.

Di sisi lain, kepribadian yang tidak mewakili pertumbuhan pribadi meliputi perasaan stagnasi (*stagnation*), penolakan untuk melanjutkan pertumbuhan dan perkembangan, kebosanan dan ketidakpedulian terhadap hidup, dan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan baru.

2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis.

Berdasarkan menurut Ryff dalam Tia Ramdhani, dkk 2016 terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu:

1) Usia.

Setelah dilakukan penelitian, penguasaan lingkungan dan kemandirian meningkat seiring bertambahnya usia, pada saat yang sama tujuan hidup dan perkembangan diri menunjukkan pengurangan yang signifikan. Selain itu, penerimaan diri, dan hubungan positif tidak dipengaruhi oleh usia.

2) Jenis Kelamin.

Perbedaan jenis kelamin memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung dialami oleh perempuan dibanding laki-laki. Hal ini berkaitan dengan pola pikir yang berpengaruh pada pola coping dan aktivitas sosial yang dilakukan, perempuan cenderung memiliki kemampuan bersosialisasi lebih baik dibanding laki-laki.

3) Dukungan Sosial.

Merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merasa keberadaannya diakui sebagai bagian dalam hubungan sosial, seperti organisasi dalam bermasyarakat.) selain itu, menurut Fransiska individu yang menerima dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* lebih tinggi. Dukungan sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis terutama pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

4) Status Sosial Ekonomi.

Kesejahteraan psikologis yang tinggi ditemui pada orang yang memiliki status pekerjaan yang tinggi dan penghasilan tinggi.

5) Pendidikan.

kesejahteraan psikologis yang tinggi dialami oleh individu yang menyelesaikan pendidikan yang tinggi, terutama pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri. Tetapi di dalam dunia pendidikan terkadang mahasiswa kurang mampu mengontrol lingkungan, mengembangkan diri dan belum memiliki tujuan hidup yang jelas, mahasiswa cenderung ingin mempunyai kehidupan lebih baik daripada orang tuanya tetapi hanya berusaha untuk menyelesaikan masalahnya saja dan belum mengalami pertumbuhan diri yang optimal (Nur Eva, 2018).

6) Budaya.

Masyarakat dengan budaya individualisme dan budaya kekeluargaan menunjukkan perbedaan pada kondisi kesejahteraan psikologis. Budaya barat dengan budaya individualisme menunjukkan tingkat penerimaan diri dan otonomi lebih tinggi pada dimensi kesejahteraan psikologis, sedangkan dimensi hubungan positif dengan orang lain terlihat lebih tinggi pada budaya timur yang menganut budaya kekeluargaan.

7) Pemberian arti dalam Hidup.

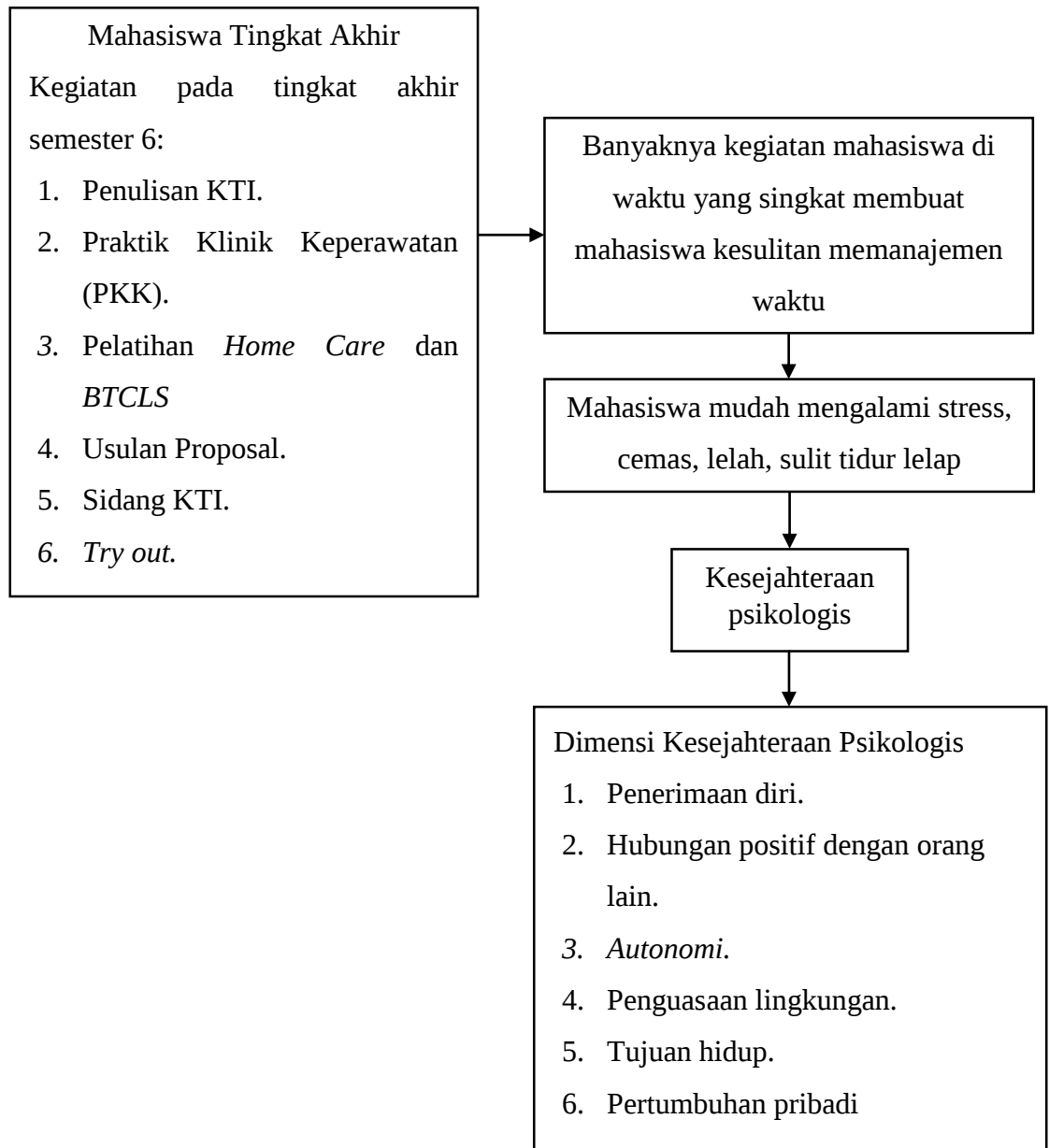
Kondisi kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, yang mencakup semua kondisi dalam periode kehidupan. Pengalaman hidup yang telah dialami tergantung dari cara seseorang mengevaluasi dan memahami peristiwa yang telah dialaminya sebagai sesuatu yang positif, negatif, atau netral. Kesejahteraan psikologis yang baik didapat jika seorang individu mengevaluasi peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang positif. Pemberian arti dalam hidup dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang terutama pada dimensi penerimaan diri.

2.5 Definisi Mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang terikat dengan universitas. Mahasiswa merupakan seorang calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat. Anggia (2012).

Sedangkan Menurut Janrico (2014) Mahasiswa sebagai peserta didik dalam hubungan sosial berupaya untuk bisa mengembangkan pribadi dengan optimal melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, tingkatan dan perguruan tinggi juga mahasiswa tersebut diperlukan bimbingan untuk kegiatan mahasiswa sebagai peserta didik selama proses pendidikan. Mahasiswa adalah aset negara sebagai seorang terpelajar muda dan calon pemimpin di masa yang akan datang.

2.6 Kerangka Konseptual.



Sumber: dimodifikasi dari kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dan tingkat stres. Syifa Aulia (2019).