

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kesejahteraan Psikologis

2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya penerimaan diri (*Self Acceptance*), membentuk hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental master*), memiliki tujuan hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kintinu (*personal growth*) (Ryff,1989).

Aspinwall (2002), kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya menurut Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat.

Ryff (1995) bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tidak hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, melainkan paling baik dipahami sebagai sebuah konstruk multidimensional yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) itu sendiri yaitu mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki

kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri dengan semaksimal mungkin.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (1995) antara lain:

1. Faktor Demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.

4. *Locus Of Control (LOC)*

Locus Of Control didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Huppert (2009) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang terdiri dari :

- a. Faktor sosial dan perkembangan otak Orang-orang dengan gaya emosi yang berubah-ubah merupakan orang yang memiliki kecenderungan untuk merasakan hal positif maupun negatif. Kunci untuk memahami perbedaan individu dalam gaya emosionalnya adalah periode yang luar biasa berkepanjangan dari periode perkembangan otak.
- b. Faktor genetik Tidak dapat diragukan lagi bahwa genotip yang dimiliki individu juga memiliki pengaruh pada perkembangan mengenai kesejahteraan psikologis dan resiliensi menghadapi stress.

- c. Kepribadian Salah satu faktor yang dapat memprediksi emosi seseorang adalah kepribadian, yang lebih khusus pada ekstraversi dan neurotisme. Kepribadian berhubungan tidak hanya dengan bagaimana perasaan kita tetapi bagaimana dapat berfungsi psikologis secara baik.
- d. Faktor demografis Karakteristik demografis juga menunjukkan perbedaan efek pada kesejahteraan maupun sakit. Perempuan menunjukkan gejala yang lebih tinggi terkait gangguan mental seperti kecemasan dan depresi 23 dibandingkan laki-laki. Seseorang yang telah menikah biasanya dihubungkan dengan kepuasan hidupnya yang tinggi dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan memiliki rata-rata yang rendah terkait sakit secara psikologis.
- e. Faktor sosial ekonomi Sebagian besar faktor sosial ekonomi memiliki kecenderungan untuk membedakan efek pada mental, yang sejahtera dan mental yang sakit. Pendapatan yang tinggi dan status ekonomi dihubungkan dengan level kesejahteraan yang tinggi dan rata-rata yang rendah terkait dengan gangguan.
- f. Faktor lain Terdapat kemungkinan yang besar dalam mengembangkan intervensi yang dapat mengubah perilaku, pikiran, dan motivasi sebagai metode untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu demografis, dukungan sosial, pengalaman hidup, locus of control, genetic, ekonomi, kepribadian

2.1.3 Aspek-aspek kesejahteraan psikologis

Ryff (1989) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi, yakni:

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri adalah bagaimana seseorang dapat menerima diri apa adanya dan pengalamannya. Definisi penerimaan diri berhubungan dengan rasa percaya diri. Individu mampu menerima dirinya dan masalahnya baik yang menyenangkan maupun tidak dalam kondisi apapun.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship With Others*)

Hubungan positif dengan orang lain berarti tingkat kemampuan dalam membangun hubungan dengan orang lain yang hangat dan hubungan interpersonal yang didasari atas kepercayaan, perasaan empati, mencintai, serta kasih sayang. Kelima guru yang menjadi responden pada penelitian ini mampu membangun hubungan hangat dengan orang lain.

3. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi

mempunyai rasa menguasai, dapat mengatur kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ditawarkan di lingkungan secara efektif, berkompetensi dalam mengontrol lingkungan, serta mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.

4. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian adalah tingkat kemampuan seseorang dalam menentukan nasib, kebebasan, pengendalian dan pengaturan perilaku internal individual. Hal ini menjadi dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Orang yang memiliki kemandirian dapat mengontrol dirinya sendiri serta mempunyai keinginan sesuai standar individu tersebut sehingga mampu membentuk kepercayaan pada diri sendiri, bukan kepercayaan pada orang lain.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu yang positif merasa bahwa hidupnya berarti. Mereka memiliki tujuan dan arah hidup. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup, mereka kurang memiliki arah kehidupan yang jelas, hanya memiliki sedikit keinginan, tidak memandang pengalaman masa lalu, serta tidak mempunyai bakat yang menjadikan hidupnya lebih berarti.

6. Pertumbuhan diri (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi adalah tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara berkelanjutan serta menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini adalah gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Jika dilihat dari komponen pertumbuhan diri (*personal growth*),

Aspek yang lain dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2001) bahwa aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari :

- a. Otonomi (*Autonomy*) Adanya fluktuasi harian pada kepuasan dari otonomi dan kompetensi selama 2 minggu, ada perbedaan level otonom dan kompetensi seseorang yang memprediksi.
- b. Kompetensi (*Competence*) Kompetensi seseorang dilihat bersamaan dengan otonomi, bahwa ada perbedaan yang memprediksi kebahagiaan dan kekuatan.
- c. Hubungan (*Relatedness*) Hubungan yang positif ditemukan menjadi salah satu hal yang sangat kuat berhubungan dengan pengalaman emosi yang positif. Secara umum, emosi dilihat sebagai katalisator tingkat kesehatan, dan mereka memfokuskan pada kapasitas pengalaman emosi yang dalam untuk mengerahkan anti stress dan melawan kerusakan fungsi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu *self acceptance*, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri, kompetensi.

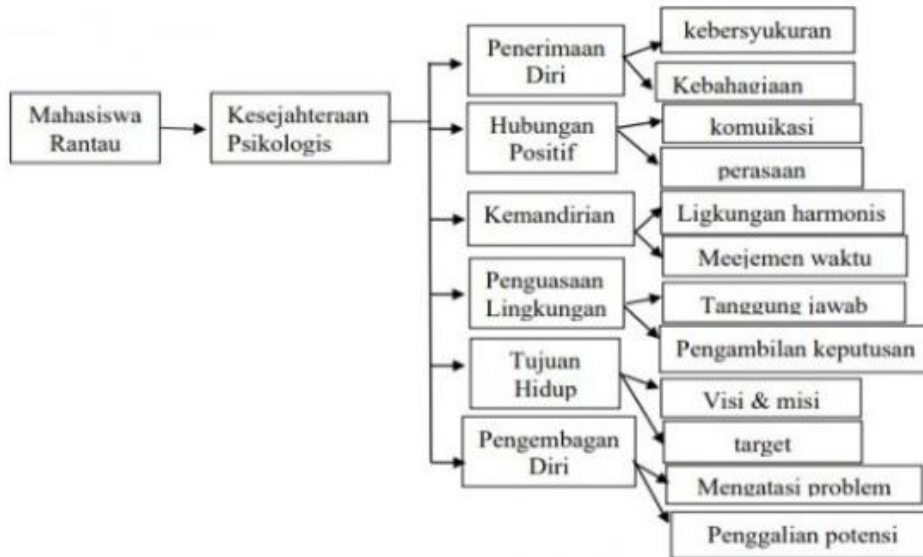
2.2 Mahasiswa Rantau

2.2.1 Pengertian Mahasiswa Rantau

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, berada dalam suatu struktur pendidikan tertentu dan merupakan tingkatan pendidikan tertinggi dibandingkan yang lainnya. Mahasiswa 17 rantau adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar dari daerah asal, mahasiswa biasanya merantau karna di dorong oleh faktor pendidikan (Naim,1979).

Keberhasil merantau, maka seseorang berharap dapat dianggap mandiri oleh orang-orang di kampungnya, hal ini menjadi prestise tersendiri bagi seorang perantau (Marta, 2014). Inilah yang menjadi salah satu hal menarik yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Sahid Surakarta.

2.3 Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Berdasarkan yang telah di paparkan di mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan yang baik jika bisa menerima dirinya dengan kebersyukuran dan kebahagiaan, memiliki hubungan positif dengan orang lain berkomunikasi yang baik dan mengendalikan perasaan, memiliki rasa kemandirian dengan memenejemen waktu dan menciptakan lingkungan yang harmonis, memiliki tujuan hidup visi misi dan target mewujudkannya dan mampu mengembangkan diri dengan mengatasi problem dan menggali potensi diri.

2.4 Dinamika Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif (Aspinwall,2002). Kesejahteraan psikologis sebagai fungsi individu dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan dicapainya 19 individu yang sehat yang dapat melakukan segala aktivitas seperti berolahraga, kegiatan social bermasyarakat dan belajar.

Menyandang predikat mahasiswa perantau tidaklah tentu bukanlah mudah. Seorang mahasiswa perantau akan melakukan adaptasi dengan lingkungan dari nol. Semua harus dimulai dari awal seperti mempelajari budaya baru, kebiasaan baru, teman-teman baru dan lingkungan tempat tinggal yang baru. Mahasiswa perantau harus mampu menghadapi permasalahan yang mereka hadapi seorang diri tanpa bantuan keluarga. Masalah yang dihadapi pun beraneka ragam mulai dari masalah pendidikan, pergaulan dan masalah dengan lingkungan tempat tinggal yang baru.

2.5 Pertanyaan penelitian

Bagaimana Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Sahid Surakarta?