

BAB II

LANDASAN TEORI

A. DESKRIPSI TEORI

1. Kesejahteraan Psikologi

1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologi

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologi tidak hanya mencakup kebebasan dari tekanan atau masalah psikis semata, tetapi lebih luas lagi, yakni sebagai keadaan yang mana dalam keadaan ini merujuk pada kondisi seorang individu untuk menjadi *acceptable* pada dinamika hidupnya. Kesejahteraan psikologi juga mencakup kemampuan untuk pengembangan pribadi, keyakinan bahwa kehidupan memiliki makna, menjalin hubungan positif, dan kemampuan untuk mengambil tindakan sendiri.¹⁴

1.2 Dimensi atau Aspek Kesejahteraan Psikologi

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologi meliputi dimensi sebagai berikut:¹⁵

a) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Hal ini merujuk pada pengertian bahwa *acceptance* atau penerimaan diri menekankan bahwa individu memang harus berdamai secara emosional dengan segala macam dinamika

¹⁴ Muchlisin Riadi, "Psychological Well-being"
(<https://www.kajianpustaka.com/2015/05/psychological-well-being.html?m=1>, Diakses pada tanggal 14 Desember 2022, 15.00)

¹⁵ Muchlisin Riadi, "Psychological Well-being"
(<https://www.kajianpustaka.com/2015/05/psychological-well-being.html?m=1>, Diakses pada tanggal 14 Desember 2022, 15.00)

kehidupannya baik pada masa lalu, masa sekarang dan masa depan.

b) Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Other*)

Hubungan dan *internal relationship* yang baik diperlukan agar seorang individu mampu mencapai positivisme dan *well-being* pada kehidupannya dengan cara kerap berbuat baik dengan orang banyak.

c) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi merupakan hak, wewenang, dan kewajiban individu untuk mengatur dirinya sendiri tanpa perlu persetujuan dari pihak lain. Orang yang mencapai aktualisasi diri menunjukkan sikap otonomi dan biasanya memiliki kontrol internal dalam mengevaluasi diri, yang artinya mereka mampu menilai diri sendiri berdasarkan standar pribadi tanpa harus meminta persetujuan dari orang lain.

d) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan ini mencakup *ability* dari individu untuk secara efektif beradaptasi agar mampu menjadi pribadi yang adaptif pada perubahan dan dinamika lingkungan yang ada.

e) Tujuan Hidup (*Purpose Of Life*)

Tujuan hidup merupakan aspek krusial dalam kehidupan sehari-hari setiap individu. Memiliki keyakinan yang

menegaskan arti dan tujuan kehidupan menjadi esensial bagi setiap orang.

f) **Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)**

Individu yang psikologisnya dianggap baik memiliki motivasi untuk terus berkembang, menggali setiap potensi, dan berupaya untuk maju. Penggunaan optimal dari bakat, kapasitas, dan potensi pribadi menjadi kunci penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Mereka yang tidak terpaku pada pengalaman masa lalu dan terbuka terhadap pengalaman baru cenderung terus berkembang. Mereka tidak hanya mencari solusi dari satu sudut pandang, tetapi juga mencari berbagai solusi alternatif. Individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik merasakan dorongan untuk terus berkembang dan melihat diri mereka sebagai entitas yang dinamis. Mereka menyadari potensi dalam diri dan mengamati peningkatan dalam perilaku dan diri mereka seiring berjalannya waktu..

1.3 Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologi

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologi, antara lain:

a) **Makna Hidup**

Pengalaman hidup yang dapat memberikan sebuah sumbangan, salah satunya adalah pengalaman dalam

kehidupan sosial dengan memaafkan orang lain, dimana terdapat suatu pemulihan hubungan interpersonal.

b) Demografi

Beberapa faktor demografi dapat memberikan sebuah kontribusi terhadap kesejahteraan psikologi. Demografi sendiri mencakup beberapa hal dalam hal ini seperti jenis kelamin, usia, status ekonomi dan budaya.

c) Kepribadian

Beberapa ciri kepribadian menggambarkan sebuah kecenderungan pola pemikiran dan perilaku yang stabil pada individu, bukan berdasarkan baik dan buruknya. Salami melakukan sebuah penelitian yang memperoleh hasil bahwa faktor kepribadian berhubungan positif dengan *subjective well-being*.

2. Konsep Diri

2.1 Pengertian Konsep Diri

Berdasarkan pandangan Berk, konsep diri adalah gambaran menyeluruh terhadap eksistensi individu. Sementara itu, Hurlock mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran yang melibatkan keyakinan fisik, psikis, emosional, serta prestasi yang ingin diperoleh atau dicapai oleh seseorang. Dalam esensi, keduanya menggambarkan cara seseorang melihat dirinya sendiri.¹⁶

Berdasarkan berbagai pandangan tokoh, dapat disimpulkan bahwa

¹⁶ Subaryana, "Konsep Diri dan Prestasi Belajar". Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar. Vol. 7 No. 2, September 2015, hal. 23.

konsep diri adalah cara individu melihat dan mempersepsikan dirinya secara menyeluruh, termasuk aspek fisik dan lainnya.

2.2 Dimensi atau Aspek Konsep Diri

Menurut Berk, konsep diri memiliki beberapa aspek sebagai berikut:¹⁷

a) Aspek Fisiologis

Aspek ini mencakup evaluasi individu terhadap segala hal yang dimilikinya secara fisik. Adapun aspek ini mencakup pada keadaan secara kasat mata mengenai postur fisiologis manusia yang di antaranya adalah *skintone*, ukuran tubuh, kondisi ekspresi wajah dan lainnya.

b) Aspek Psikologis

Aspek ini meliputi kognisi, afeksi, dan konasi. Kognisi adalah wawasan atau pemahaman terhadap objek. Afeksi adalah perasaan dalam menanggapi suatu objek. Konasi adalah kecenderungan untuk berbuat sesuatu yang berhubungan dengan objek. Aspek ini akan memengaruhi evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, dan hasil evaluasi tersebut akan membentuk konsep diri.

c) Aspek Psikososialogis

Aspek ini mencakup peran yang dimainkan oleh individu di lingkungan sekitarnya dalam hal ini keluarga dan teman serta kemampuannya dalam berinteraksi sosial.

¹⁷ Meding Edie Gunarta, "Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pendatang Di Bali". *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 4 No. 02, Mei 2015.

d) Aspek Psiko Etika Moral

Aspek ini adalah suatu kemampuan untuk memahami aturan dan norma. Baik itu setiap pemikiran maupun perbuatan seseorang harus didasarkan pada nilai kebaikan, kepantasan dan tentunya keadilan di dalam menjalani suatu kehidupan.

2.3 Faktor yang mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Sobour, ada faktor-faktor yang mampu memberikan pengaruh terhadap konsep diri sebagai berikut:¹⁸

a) Penilaian Diri (Melihat Diri sebagai Objek)

Pandangan atau persepsi terhadap diri sendiri yang membuat diri kita menjadi pusat dari apa yang dikaji dan memberikan penilaian pada aspek yang diamati.

b) Reaksi dan Tanggapan Orang Lain

Konsep diri tidak hanya terbentuk melalui pandangan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sosial, termasuk interaksi dengan orang lain dan masyarakat sekitar. Oleh karena itu, respons atau tanggapan orang lain terhadap kita dapat memengaruhi konsep diri kita. Sebagai contoh, dalam diskusi atau pembicaraan tentang isu-isu sosial, pandangan atau sikap yang kita sampaikan dapat menjadi perhatian orang lain, dan hal tersebut dapat menimbulkan kritik jika pendapat atau sikap orang lain berbeda dengan kita.

¹⁸ Alex Sobour, Psikologi Umum. Edisi Revisi, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 444 – 448.

c) Peran yang dimainkan (Pengambilan Peran)

Menurut beberapa pakar, peran merupakan konsep atau gagasan utama dari pembahasan tentang teori peran meski ada juga pakar yang memiliki pendapat yang berbeda.

d) Grup Referensi

Grup referensi merupakan sebuah kelompok dan di dalamnya ada kita sebagai anggota. Jika kelompok tersebut memiliki arti bahwa mereka dapat bereaksi dan tentunya menilai pada diri kita, hal tersebut akan menjadi suatu kekuatan bagi diri kita dalam menentukan atau membentuk konsep diri. Perilaku yang menunjukkan ketidaksetujuan akan kehadiran seseorang dapat mempengaruhi konsep diri orang tersebut.

3. Makna Hidup

3.1 Pengertian Makna Hidup

Menurut Bastaman, makna hidup diartikan sebagai sesuatu yang dianggap signifikan, benar, diidamkan, dan memberikan nilai khusus yang dapat dijadikan tujuan dalam kehidupan individu. Jika berhasil ditemukan dan terpenuhi, maka kehidupan seseorang menjadi bermakna dan memiliki nilai, yang dapat menimbulkan perasaan tertentu.¹⁹. Dalam pandangan Chaplin, yang tercantum dalam kamus psikologi, makna diartikan sebagai sesuatu yang

¹⁹ Muchlisin Riadi, "Makna Hidup (Meaning of Life)" (<https://www.kajianpustaka.com/2019/07/makna-hidup.html?m=1>, Diakses pada tanggal 14 Desember 2022, 15.00)

istimewa dan diharapkan. Dengan demikian, makna hidup memiliki arti sesuatu yang istimewa, diharapkan serta dijadikan sebagai sebuah arah atau tujuan dalam kehidupan dan bisa menjadikan hikmah dibalik peristiwa yang dialaminya²⁰. Dari beberapa pendapat yang dikemukakan tokoh, bisa disimpulkan bahwa makna hidup adalah suatu hal yang dijadikan sebagai sebuah arah tujuan dalam kehidupan dan tentunya dianggap istimewa atau penting, jika hal tersebut bisa diperoleh atau dicapai maka akan memunculkan rasa bahagia dan menganggap bahwa kehidupannya berarti

3.2 Dimensi atau Aspek Makna Hidup

Menurut Bastaman, makna hidup memiliki beberapa aspek sebagai berikut:²¹

a) **Pemahaman Diri**

Individu diharapkan mampu mengenali serta memahami kelebihan dan kekurangan yang terdapat di dalam dirinya, sehingga segi-segi positif yang ada dapat berkembang dan segi-segi negatif yang ada dapat berkurang dalam hal ini baik potensial maupun aktual dan merumuskan apa yang ingin individu capai nanti di masa yang datang secara lebih jelas.

²⁰ Rama Bahkrudiansyah, "Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia Di Panti Werdha Nirwana Putri Samarinda". Psikoborneo. Vol. 4 No. 1, 2016, hal. 51.

²¹ Muchlisin Riadi, "Makna Hidup (Meaning of Life)" (<https://www.kajianpustaka.com/2019/07/makna-hidup.html?m=1>, Diakses pada tanggal 14 Desember 2022, 15.00)

b) Bertindak Positif

Mencoba memahami, menerapkan serta melaksanakan tindakan dan perilaku yang dianggap baik dan tentunya bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Bertindak positif sendiri merupakan kelanjutan dari berpikir positif.

c) Pengakraban Hubungan

Hubungan antar manusia menjadi fondasi utama kehidupan, dan oleh karena itu, salah satu makna esensial dalam kehidupan manusia adalah memiliki hubungan yang erat dengan sesama.

d) Pengalaman Tri Nilai

Berusaha untuk memahami dan memenuhi tiga jenis nilai yang menjadi sumber makna hidup, melibatkan nilai kreatif yang mencakup pekerjaan dan karya. Nilai penghayatan mencakup kebebasan, keindahan, kasih, dan iman.

e) Ibadah

Ibadah adalah pelaksanaan perintah Tuhan dan menjauhi larangan-Nya sesuai dengan ajaran agama. Individu yang hidup sesuai dengan petunjuk agama dapat merasakan kebahagiaan dan makna dalam hidup. Salah satu bentuk ibadah adalah doa, yang merupakan cara khusus berkomunikasi dengan Tuhan..

3.3 Komponen Makna Hidup

Menurut Bastaman, ada faktor-faktor yang dapat menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam mengubah kehidupannya dari suatu pengalaman yang kurang berarti menjadi hidup yang lebih berarti. Faktor-faktor tersebut mencakup:²²

a) Pemahaman Diri (*Self Insight*)

Pemahaman diri merujuk pada peningkatan kesadaran terhadap kondisi diri yang kurang baik pada saat ini, serta memiliki tekad kuat untuk mencapai kondisi yang lebih baik atau melakukan perubahan positif dari keadaan sebelumnya..

b) Makna Hidup (*Meaning In Life*)

Makna hidup merujuk pada nilai yang memiliki signifikansi dan penting bagi individu dalam menjalani kehidupan.

c) Perubahan Sikap (*Changin Attitude*)

Perubahan sikap merujuk pada transformasi dari sikap yang sebelumnya kurang tepat atau bahkan tidak tepat menjadi sikap yang tepat saat menghadapi suatu permasalahan dalam kehidupan.

d) Keikatan Diri (*Self Commitment*)

Keikatan diri yaitu komitmen terhadap apa yang sudah ditetapkan, dalam hal ini makna hidup.

²² Muchlisin Riadi, "Makna Hidup (Meaning of Life)" (<https://www.kajianpustaka.com/2019/07/makna-hidup.html?m=1>, Diakses pada tanggal 14 Desember 2022, 15.00)

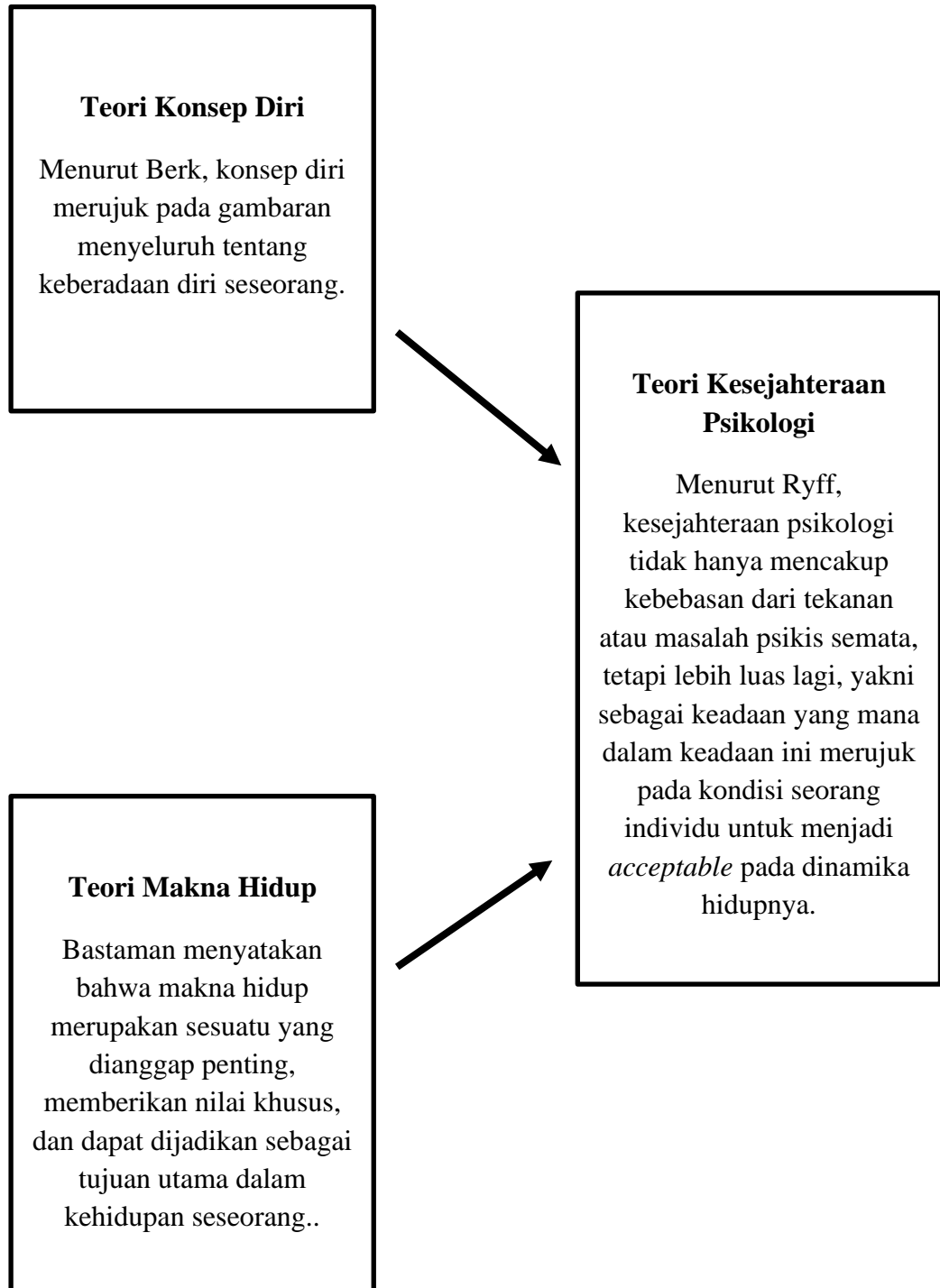
e) Kegiatan Terarah (*Directed Activities*)

Kegiatan terarah adalah upaya yang dilakukan dengan kesadaran dan niat untuk mengembangkan potensi, kemampuan, keterampilan, dan bakat pribadi. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan pemanfaatan hubungan antarindividu sebagai dukungan untuk mencapai tujuan hidup dan makna hidup yang telah ditetapkan..

f) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial yaitu hadirnya orang lain misal teman yang memiliki hubungan baik dengan individu serta bisa dipercaya, kemudian juga ketika diperlukan bersedia memberikan bantuan

B. KERANGKA BERPIKIR



Konsep diri pada seseorang akan mempengaruhi makna hidupnya. Jika seseorang mampu menggambarkan dan memandang dirinya sendiri dengan baik, maka dia akan merasa bahwa kehidupannya berarti dan hal itu akan mendorongnya dalam memilih serta memiliki suatu tujuan hidup. Ketika hal tersebut terjadi, maka akan terbentuk kesejahteraan psikologi.

Pernyataan tersebut sesuai dengan konsep bahwa konsep diri, makna hidup, dan kesejahteraan psikologi memiliki keterkaitan. Menurut teori konsep diri Berk, aspek fisiologis dan psikologis memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi seluruh aspek dirinya, termasuk aspek fisik dan psikis. Jika seseorang mampu menilai dirinya sendiri, maka dia akan memahami dirinya sendiri, tentunya mengetahui kelebihan dan kekurangannya dan hal itu merupakan salah satu aspek dalam teori makna hidup Bastaman yaitu pemahaman pribadi. Pemahaman akan dirinya sendiri akan berdampak pada cara seseorang menerima dirinya sendiri sebagai individu dan hal itu merupakan aspek penerimaan diri dalam teori kesejahteraan psikologi Ryff.

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah sebuah jawaban yang bersifat sementara dari seorang peneliti atau kata lain dugaan. Dalam penelitian ini, peneliti memiliki beberapa hipotesis sebagai berikut:

1. Ha: Adanya pengaruh positif antara konsep diri terhadap kesejahteraan psikologi prajurit TNI Angkatan Darat di Yonif Mekanis 521 Kediri

H0: Tidak adanya pengaruh positif antara konsep diri terhadap kesejahteraan psikologi prajurit TNI Angkatan Darat di Yonif Mekanis 521 Kediri

2. Ha: Adanya pengaruh positif antara makna hidup terhadap kesejahteraan psikologi prajurit TNI Angkatan Darat di Yonif Mekanis 521 Kediri.

H0: Tidak adanya pengaruh positif makna hidup terhadap kesejahteraan psikologi prajurit TNI Angkatan Darat di Yonif Mekanis 521 Kediri.

3. Ha: Adanya pengaruh positif antara konsep diri dan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologi prajurit TNI Angkatan Darat di Yonif Mekanis 521 Kediri.

H0: Tidak adanya pengaruh positif antara konsep diri dan makna hidup terhadap kesejahteraan psikologi prajurit TNI Angkatan Darat di Yonif Mekanis 521 Kediri.