

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kesejahteraan Psikologis

1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Sebagaimana dipaparkan oleh Nur Mahardika dalam buku kesehatan mental, Ryff serta Keyes berpendapat jika kesejahteraan psikologis ialah kekuatan individu dalam aspek penerimaan diri, menjalin relasi positif bersama individu lain, kemandirian, manajemen lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan potensi.¹ Kemudian Ryff juga menambahkan jika kesejahteraan psikologis ialah tahap individu dalam meninjau sejauh mana merasa bahagia atas pengalaman yang dialami selama hidup serta bagaimana individu memandang pencapaian yang dijalani. Loan Rose juga mengutip pendapat Ryff yang menyimpulkan *psychological well-being* ialah representasi kedamaian keadaan psikologis individu terarah pada hal yang positif. Namun sering diartikan juga sebagai hasil dari evaluasi individu terhadap diri.²

Rose memaparkan pendapat Ryff dan Keyes jika *Psychological Well-Being* dalam sebuah organisasi ialah proses karyawan untuk menerima diri, membentuk hubungan hangat bersama individu lain, mandiri, dapat mengontrol lingkungan selaras kebutuhan, memiliki tujuan dalam hidup.

¹ Nur Mahardika, *Buku Adjar: Kesehatan Mental* (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus: 2017) hal 19.

² Loan Rose. 2021. *Kesejahteraan Psikologis 6B: Pengembangan Diri*. Persoalan 1.

Serta Diene dalam buku pengembangan diri milik Loan Rose mengartikan hal tersebut merupakan cara karyawan untuk mengevaluasi diri.³

Seligman juga mendefinisikan kesejahteraan psikologis melalui lima elemen penting, yakni: Positive Emotions (emosi positif), Engagement (keterlibatan), Relationships (hubungan positif), Meaning (makna hidup), dan Accomplishment (pencapaian). Model ini menekankan bahwa kesejahteraan tidak hanya sebatas merasa senang, tetapi juga mencakup perasaan memiliki tujuan, terlibat dalam aktivitas yang bermakna, serta memiliki hubungan yang baik dan pencapaian yang signifikan dalam kehidupan.⁴

Hingga disimpulkan deskripsi kesejahteraan psikologis ialah keadaan psikologis seseorang sebagai upaya pemenuhan peran positif individu sebagai makhluk sosial. Serta dapat diartikan sebagai evaluasi individu mengenai sejauh mana ada perasaan bahagia atas pengalaman hidup yang sudah dilalui. Seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi jika mampu memenuhi beberapa aspek yaitu mampu menerima diri apa adanya, mampu membangun relasi positif bersama individu lain, memiliki kemandirian dalam mengatur hidup, dapat beradaptasi pada lingkungan sesuai kepentingan, mampu memaknai kehidupan serta berusaha mewujudkan potensi yang dimiliki dengan sungguh-sungguh.⁵

³ Loan Rose. 2021. *Kesejahteraan Psikologis 6B: Pengembangan Diri*, hal 1.

⁴ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

⁵ Nur Mahardika, *Buku Adjar: Kesehatan Mental* (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus: 2017) hal 19.

1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Beberapa dimensi yang ialah rangkuman dari positive functioning psychology yang dirumuskan oleh Ryff, ialah:

a) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Beberapa teori ahli mengenai pertumbuhan manusia mengatakan penerimaan diri dikaitkan dengan cara individu menerima keadaan pada masa lalu serta masa kini. Mengacu pada *positive psychology functioning*, kemampuan menerima diri ditandai dengan perilaku positif individu atas diri sendiri. Penerimaan diri secara lanjut dipaparkan sebagai keyakinan individu atas keadaan yang ada, bertanggung jawab atas diri, mau mengakui kesalahan serta mampu melakukan instropeksi diri. Sehingga dapat disimpulkan jika seseorang dapat bersikap positif dengan diri sendiri maka sudah pasti dapat mengenali serta menerima semua atribut diri bersifat baik atau buruk baik di masa lalu serta masa kini.

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

Persoalan berikut berkaitan langsung dengan kodrat manusia sebagai makhluk sosial ialah kebutuhan untuk berhubungan bersama individu lain. Individu dinyatakan memiliki hubungan yang bersifat positif jika hangat atau ramah terhadap individu lain, dapat berempati, terlibat korelasi timbal balik bersama individu lain, saling mempercayai satu sama lain serta terbiasa mengamati kesejahteraan individu disekitar. Sebaliknya jika seseorang dirasa kurang dalam dimensi ini, tentu akan merasa sukar untuk komunikasi bersama individu lain serta dirasa kurang ketika

bersosialisasi, merasa terisolasi serta sulit menjaga hubungan baik bersama individu lain.

c) Otonomi (*Otonomy*)

Seseorang dinyatakan memiliki otonomi yang baik jika memiliki determinasi diri. Determinasi diri ialah kapasitas seseorang untuk mengambil keputusan serta memiliki pilihan yang menjadi penentu atas diri-sendiri. Kemandirian seseorang dapat dinilai jika dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi dengan berfikir serta bertindak selaras keyakinan pribadi, mampu melakukan penilaian diri memakai standar pribadi, mampu menetapkan segala sesuatu sendiri tanpa campur tangan individu lain, tahan terhadap berbagai tekanan sosial.

d) Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Mampu mengendalikan lingkungan ialah dimensi yang vital karena meliputi dalam karakteristik sehat mental, yang dimaksud ialah bagaimana individu menetapkan serta mengatur lingkungan selaras dengan apa yang dibutuhkan atau diperlukan. Individu dengan kapasitas penguasaan lingkungan yang tinggi akan lebih mudah mengambil peluang disekitar serta memaksimalkan potensi yang ada.

e) Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Penjelasan tujuan hidup yang dimaksud mencakup apa saja yang akan dicapai individu dalam menjalani hidup. Maka dari itu perencanaan tidak terpisahkan dari sebuah proses untuk mencapai tujuan hidup. Individu yang sudah menetapkan tujuan hidup akan merasa lebih terarah, mampu menjelaskan makna pada setiap fase hidup baik yang sedang ataupun sudah

dilalui. Secara umum individu mulai menetapkan tujuan hidup diawali dengan mencari kelemahan serta kelebihan dalam diri sebagai dasar untuk berpijak menghadapi masalah. Namun seringkali individu tidak dapat menilai diri secara objektif, apabila tidak ada arah hidup yang dirancang sebagaimana rupa, seseorang akan kesulitan menghadapi permasalahan dalam menjalani kehidupan.

f) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pemaparan terkait upaya individu untuk terus memaksimalkan keterampilan yang ada dalam diri ada pada dimensi ini. Pertumbuhan pribadi yang dimaksud ialah tingkat kesanggupan seseorang dalam meningkatkan potensi secara konsisten, terus bertumbuh serta memperluas diri sebagai individu bersama individu lain. Individu yang mampu bertumbuh lebih sehat secara mental dibanding individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang buruk. Ciri-ciri Individu yang selalu meningkatkan nilai diri akan merasakan pertumbuhan kemampuan dalam prosesnya, kemampuan dalam diri terus meningkat, lebih terbuka pada pengetahuan serta wawasan baru yang berkemungkinan membantu tahap pengembangan diri serta lebih peka terhadap potensi dalam diri. Namun sebaliknya, individu dengan pertumbuhan pribadi yang buruk merasa stagnan, tidak ada peningkatan kemampuan, kehilangan motivasi, minat serta mudah merasa bosan serta merasa kurang mampu membenahi sikap serta perilaku untuk lebih baik.

Sehingga dapat diartikan jika aspek kesejahteraan psikologi dari Ryff ialah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri atau individu lain,

penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.⁶

1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Sebagaimana dikutip Mahardika, faktor yang berpengaruh pada Kesejahteraan Psikologis berdasarkan pendapat dari Ryff, ialah:

1. Usia

Perbedaan usia pada individu diyakini berpengaruh pada beberapa dimensi psikologis, penelitian yang diuji oleh Ryff ditemukan fakta jika korelasi serta komunikasi bersama individu lain, adaptasi atau kemampuan menguasai lingkungan serta kemampuan otonomi akan meningkat seiring bertambah usia individu.

2. Jenis Kelamin

Perempuan dikenal lebih mudah mengekspresikan diri dengan bercerita mengenai permasalahan kepada individu lain dalam arti strategi koping serta aktivitas sosial yang dijalankan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis wanita. Perempuan dicitrakan sebagai makhluk pasif serta memiliki ketergantungan terhadap individu lain, serta mendapat sebutan sebagai makhluk perasa. Sedangkan laki-laki lazim dikenal sebagai makhluk yang agresif serta independen. Berdasar pada Penelitian Ryff wanita lebih unggul dalam menjaga korelasi baik bersama individu lain.

⁶ C.R. Synder & Shane J. Lopez, *Handbook Of Positive Psychology*, (Oxford University: Oxford University Press Inc, 2002) hal 543.

3. Status Sosial Ekonomi

Dikutip Mahardika, Ryff serta Singer dalam penelitiannya mengatakan bahwa golongan sosial berpengaruh terhadap keadaan kesejahteraan psikologi seseorang. Seseorang yang menduduki golongan sosial dengan tingkat yang lebih tinggi memiliki orientasi positif pada diri serta mampu berdamai dengan masa lalu jadi hidup terasa lebih terarah.⁷ Sebaliknya, berbeda dengan individu yang ada pada golongan sosial dengan yang lebih rendah. Begitu juga perubahan pendapatan pada seseorang yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, Diener serta Diener dalam Hidalgo mengatakan seseorang dengan pendapatan tinggi berada ditingkat kebahagiaan yg baik, didukung pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan jika status sosial berdampak pada kesejahteraan psikologis.⁸

4. Budaya

Pengaruh kebudayaan serta norma suatu kelompok tidak lepas dari kesejahteraan psikologis seseorang, budaya memberi dampak individu dengan memandang diri serta individu lain berdasar pada standart yang ada. Ketika seseorang merasa mempunyai kecocokan dengan norma dalam masyarakat jadi akan merasa diterima sedangkan ketidakcocokan pada norma setempat dengan individu menciptakan konflik internal yang akan memberi dampak kesejahteraan psikologis. Maka dari itu

⁷ Nur Mahardika, *Buku Adjar: Kesehatan Mental* (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus: 2017) hal 20.

⁸ Hidalgo, J.L.T. (2010). *Psychological Well Being, Assesment Tools and Related Factors*. Diakses pada 10 Februari 2024.

budaya serta norma setempat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu.

5. Dukungan Sosial

Perasaan nyaman, penuh perhatian, penghargaan serta uluran tangan dari individu lain didapatkan melalui dukungan sosial dari individu lain atau kelompok yang diterima oleh individu. Keadaan itu dapat berdampak pada keadaan kesejahteraan psikologis pada seseorang. Dikutip dalam jurnal sebelumnya, Taylor mengemukakan dorongan sosial didapat dari beragam pihak ialah pasangan, saudara, kolega serta komunitas yang diikuti. Dorongan keluarga terutama orang tua berpengaruh terhadap keadaan *well being* seorang individu.⁹

6. Kesehatan Fisik

Sebagaimana dicantumkan Surjeet Singh serta Nov Rattan Sharma, Ryan serta Frederick mengatakan kesejahteraan psikologis tidak hanya dapat dipengaruhi oleh elemen psikologis namun juga berkenaan bersama gejala fisik. Keadaan fisik yang menurun mengakibatkan penurunan energi serta produktifitas individu dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga pada tahap selanjutnya memberi dampak pada keadaan psikologis individu.¹⁰

⁹ D. R. Desiningrum, "Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/Duda Ditinjau dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial serta Jenis kelamin", Jurnal Psikologi, vol. 13 no.2, Januari 2015.

¹⁰ Surjeet Singh & Nov Rattan Sharma, "Subjective Vitality As a Predictor Psychological Well-being". International Journal of Social Science, 2018.

7. Makna Hidup

Pemberian makna terhadap pengalaman hidup berdampak besar terhadap keberhasilan individu mencapai kesejahteraan psikologis. Pengalaman hidup yang berpengaruh diperoleh dari perjalanan semasa hidup serta diperoleh dari aspek manapun baik bersifat positif, buruk atau netral. Penilaian individu terhadap pengalaman hidup berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, jika individu menganggap pengalaman yang telah dilalui bersifat baik jadi akan terbentuk fikiran yang positif. Sehingga dapat disimpulkan jika individu yang memandang pengalaman hidup yang dilalui bersifat positif jadi akan memperoleh kesejahteraan psikologis baik.

8. Religiusitas

Religiusitas atau biasa disebut hubungan manusia dengan Tuhan berpengaruh signifikan terhadap psikologis individu, dibuktikan dengan keterkaitan manusia tentang segala permasalahan kehidupan terhadap Tuhan. Manusia dengan pemahaman agama yang baik diduga dapat memandang pengalaman hidup lebih positif pada akhirnya kesejahteraan psikologis ditinjau tinggi.

Berdasar dari uraian mengenai komponen yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis dari Ryff di atas, dapat diartikan jika keadaan yang mendukung ialah: Faktor demografis (usia, jenis

kelamin, status sosial ekonomi, budaya), dukungan sosial, kesehatan fisik, makna hidup serta religiusitas.¹¹

2. *Upward Social Comparison*

2.1 Pengertian *Upward Social Comparison*

Sebagaimana dikutip oleh Maryam, Festinger mengatakan upaya yang dijalankan individu untuk memahami *value* yang ada dalam diri ialah melaksanakan perbandingan dengan individu lain dalam aspek kemampuan, sikap, keyakinan serta tingkah laku.¹² Sedangkan menurut Baron & Byrne fenomena perbandingan sosial ialah suatu tahap individu membandingkan diri dengan individu lain yang masih dalam satu cakupan atau ada lingkungan yang sama agar memperoleh penilaian individu terhadap diri terkait kemampuan serta penampilan yang ada.¹³

Pendapat Bunk & Vugt berpendapat *social comparison* merupakan cara individu membandingkan kemampuan, pendapat serta sikap yang ada dalam diri bersama individu lain. Persoalan berikut terjadi dikarenakan seseorang berkeinginan untuk melaksanakan penilaian terhadap aspek dalam diri dengan cara membandingkan diri dengan individu lain. Manusia memiliki dorongan untuk melakukan evaluasi diri jika terjadi ketidakjelasan atau ketidakpastian terhadap kemampuan serta pendapat yang ada.¹⁴

¹¹ Nur Mahardika, *Buku Adjar: Kesehatan Mental* (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus: 2017) hal 20.

¹² Effy Wardati Maryam, S.Psi.,M.Si, *Buku Adjar: Psikologi Sosial* (Sidoarjo: Umsida Press:2018). hal 48.

¹³ Baron, R.A. & Byrne. D. (2003), *Social Psychology* (10thed.). New York: Pearson Education, Inc.

¹⁴ Buunk, A. P. & Vugt, M. V. (2013). *Applying social psychology: from problems to solutions* (2nd ed.). London: SAGE.

Seseorang melaksanakan perbandingan sosial dengan tujuan memperoleh penilaian yang akurat terkait nilai yang ada pada diri ketika bermasyarakat.¹⁵ Individu yang sudah terjun ke dalam masyarakat lebih rentan terhadap perbandingan sosial, kebanyakan individu akan membandingkan diri dengan seseorang yang masih satu lingkup meliputi rekan kerja, teman kuliah, dsb.¹⁶ Setiap manusia dengan mudah mendapat informasi tentang prestasi, kebahagiaan serta kemampuan individu lain akan mulai menyimpulkan berdasarkan penilaian diri-sendiri, persoalan berikut dapat menjadi sebab penyebab *social comparison*. Akan tetapi individu memiliki dua pilihan yakni melanjutkan perilaku tersebut atau tidak, bergantung pada bagaimana cara individu menyikapi.¹⁷

Menurut Leon Festinger *Social comparison* ialah tahap ketika seseorang membandingkan diri dengan individu lain dengan maksud mengevaluasi diri yang terbagi menjadi dua macam ialah *upward social comparison* serta *downward social comparison*.¹⁸

Eddleston berpendapat jika perbandingan sosial ke atas ialah upaya yang dijalankan individu melalui membandingkan diri dengan individu lain yang dirasa lebih baik dari diri-sendiri dalam segi apapun. Individu melaksanakan perilaku tersebut dengan tujuan mendapatkan inspirasi untuk

¹⁵ Tylka, T.L., & Sabik, N.J. (2010). *Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating*. *Sex Roles*.

¹⁶ Chen P., Myers C. G., Kopelman S., Garcia S. M. (2012). *The hierarchical face: Higher rankings lead to less cooperative looks*. *Journal of Applied Psychology*.

¹⁷ Goethals, G & Darley, J. 1977. *Social Comparison Theory: An Attributional Approach*. In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds) *Social Comparison Processes: Theoretical and Empirical Perspectives*. Washington, D.C: Hemisphere.

¹⁸ Leon Festinger. (1954). *Human Relations: A Theory of Social Comparison Processes*. (The Tavistock Institute: Sage Publications). Vol. 7: 117.

mengembangkan diri. Individu yang melaksanakan perilaku berikut memiliki motivasi yang kuat sebelumnya. Sedangkan perbandingan sosial kebawah ialah perbandingan yang dijalankan individu dengan cara membandingkan diri dengan individu lain yang dirasa lebih buruk dari diri dalam hal apapun untuk menjaga citra diri.¹⁹

Dari uraian yang telah dijelaskan disimpulkan bahwa *upward social comparison* ialah suatu keadaan dimana individu membandingkan diri dengan individu lain yang dirasa lebih baik dari segi apapun.

2.2 Aspek-aspek *Upward Social Comparison*

Wheeler serta Miyake menyebutkan beberapa kondisi yang menjadi penyebab individu melaksanakan *upward social comparison* ialah:

a.) Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian ialah karakteristik atau ciri khas dari setiap individu. Berupa perpaduan pada sikap, pola pikir serta emosi pada individu ketika berinteraksi bersama individu lain. Apabila seseorang lain memiliki kepribadian yang unik jadi individu akan melaksanakan perbandingan.

b.) Kekayaan (*Wealth*)

Kekayaan (*wealth*) ialah karunia harta serta kemakmuran yang ada seseorang. Dalam konteks berikut, individu membandingkan keadaan ekonomi dengan orang yang ditinjau lebih makmur secara harta.

¹⁹ Eddleston, K.A. 2009. *The Effects of Social Comparisons on Managerial Career Satisfaction And Turnover Intentions*. Career Development International.

c.) Gaya Hidup (*Lifestyle*)

Gaya hidup dideskripsikan sebagai kebiasaan individu untuk memakai seluruh tenaga, uang serta waktu dalam keseharian. Individu ada pola kebiasaan yang berbeda tergantung lingkungan dimana seseorang berada.

d.) Daya Tarik Fisik (*Physical Attractiveness*)

Daya Tarik fisik digambarkan mengenai sejauh mana penampilan fisik individu ditinjau indah atau menarik. Seseorang akan melaksanakan evaluasi terhadap penampilan agar dapat memperbaiki serta meningkatkan visual yang ada.

e.) Kemampuan (*Ability*)

Setiap individu ada keinginan untuk menyesuaikan diri bersama lingkungan keberadaannya, jika berada di lingkungan yang kompetitif manusia akan membandingkan diri dengan orang disekitar yang dapat mengakibatkan individu memperoleh desakan untuk merubah diri menjadi lebih baik agar memiliki kemampuan yang setara.

f.) Pendapat (*Opinion*)

Dalam konteks Penelitian, perbandingan ini bersifat dua arah ialah ketika individu merasa pendapat individu lain dirasa lebih menarik jadi individu akan mengubah pendapat jika pendapat individu lain yang menarik, begitu pula sebaliknya individu akan mengubah pendapat individu lain agar sesuai dengan pendapat yang ada.

g.) Akademik

Aspek akademik dalam perbandingan sosial mengacu pada segala hal yang berkaitan dengan tingkat pendidikan, wawasan serta pengetahuan serta pencapaian akademis individu. Aspek ini seringkali dipakai individu untuk memahami lebih dalam mengenai sejauh mana pencapaian yang ada dengan membandingkan sebab-sebab di atas dengan atribut individu lain.

h.) Keterampilan Sosial

Dalam bersosialisasi, setiap individu mengharapkan memiliki kemampuan untuk berinteraksi, berkomunikasi serta beradaptasi bersama lingkungan yang baik. Dengan memperhatikan aspek keterampilan sosial, individu dapat memahami kemampuan sosial yang ada berinovasi atau malah menurun.

Berdasar dari pemaparan teori Wheeler serta Miyake yang berpendapat jika kepribadian, kekayaan, gaya hidup, daya tarik fisik, kemampuan, kekayaan, akademik serta keterampilan sosial dapat menjadi penyebab terjadinya *social comparison*.²⁰

²⁰ Wheeler, L., & Miyake, K. 1992. *Social Comparison in Everyday Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*. hal 764.

2.3 Motif *Upward Social Comparison*

Individu memiliki alasan untuk terus melaksanakan perbandingan sosial, mempertimbangkan pendapat dari Jones motif tersebut terbagi menjadi tiga yakni:

a.) Evaluasi Diri

Motif ini diterapkan oleh seseorang untuk memperoleh penilaian atas diri dengan cara mengumpulkan informasi mengenai segala atribut individu lain. Karena individu selalu berkeinginan untuk menumbuhkan serta meningkatkan kualitas diri, itulah alasan individu melaksanakan perbandingan.

b.) Perbaikan Diri

Perbaikan diri dalam konteks Penelitian ialah ketika individu melaksanakan perbandingan agar dapat mempelajari serta mendalami apa saja kekurangan dalam diri jadi dapat menjadi dasar akan perubahan diri yang lebih baik.

c.) Peningkatan Diri

Motif peningkatan diri timbul ketika seseorang berusaha menjaga pemikiran positif tentang diri saat berada dalam situasi yang tidak menentu. Karena individu ada dorongan untuk meningkatkan segala aspek yang ada selaras bersama lingkungan.

Melihat uraian di atas evaluasi diri, perbaikan diri serta peningkatan diri ialah alasan seseorang melaksanakan perilaku tsb.²¹

²¹ Jones, D.C. 2001. *Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparison to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys*.

B. Kerangka Berpikir

Beberapa tahun terakhir jumlah partisipasi angkatan kerja di Indonesia makin meningkat. Beberapa instansi atau perusahaan harus mengatur sedemikian rupa mengenai kinerja serta kualitas seorang karyawan agar kesejahteraan pekerja terjamin. Penelitian berikut memakai Klinik Pratama Jimbun Medika sebagai lokasi Penelitian, dimana klinik sebagai penyedia layanan kesehatan terus memastikan kualitas pelayanan agar optimal. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi karyawan fasilitas kesehatan karena berada di dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan, tanggung jawab berat serta situasi yang emosional.²² Lingkungan kerja yang penuh stress serta tekanan akan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis seseorang.²³

Sebagaimana dikutip oleh C.R Synder serta Shane J. dalam *Handbook of Positive Psychology*, Ryff serta Keyes berpendapat jika individu dinyatakan sejahtera jika telah memenuhi beberapa aspek yakni individu dapat menciptakan perilaku positif pada diri sendiri serta mampu menjaga relasi yang positif bersama individu lain, menyadari potensi yang ada serta mengembangkannya, dapat membuat keputusan dalam hidup, ada tujuan dalam hidup serta menjadikannya bermakna.²⁴

²² Nadya Indah Fauzia serta Megawati Batubara, *Gambaran Psychological Well-Being Pada Perawat Kesehatan Jiwa Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat*, Vol. 11, No. 2, Juni 2022: 105 – 113.

²³ Vissy Vandiya serta Arum Etikariena, *Stress Kerja serta Keterikatan Kerja Pada Karyawan Swasta: Peran Mediasi Kesejahteraan Karyawan Ditempat Kerja*, Jurnal Psikogenesis, Volume 6, No.1, Juni 2018.

²⁴ C.R. Synder & Shane J. Lopez, *Handbook Of Positive Psychology*, (Oxford University: Oxford University Press Inc, 2002) hal 543.

Hasil observasi serta wawancara yang dijalankan di lokasi Penelitian, mengidentifikasi permasalahan yang diduga memberi dampak kesejahteraan psikologis karyawan ialah perbandingan sosial ke atas.

Dalam sebuah organisasi atau perusahaan, perbandingan sosial ialah hal yang tidak dapat dihindari. Individu membandingkan diri dengan individu lain untuk tujuan evaluasi diri, perbaikan diri serta peningkatan diri.²⁵ Sebagaimana dikutip Maryam dalam buku ajar psikologi sosial, Leon Festinger berpendapat bahwa *Social comparison* ialah tahap ketika individu melakukan perbandingan diri dengan individu lain.²⁶ Dengan tujuan meninjau diri yang terbagi menjadi dua macam yakni *upward social comparison* serta *downward social comparison*.²⁷ *Upward social comparison* ialah ketika individu berusaha membandingkan aspek tertentu yang ada dalam diri dengan lain yang ditinjau lebih baik. Sedangkan *downward social comparison* ialah situasi dimana individu berusaha membandingkan diri mengenai pencapaian yang diraih individu lain yang dirasa tidak sebaik dirinya untuk meningkatkan harga diri serta merasa lebih unggul.²⁸

²⁵ Jerry Suls, et al, *Social Comparison; Why, With Whom and With What Effect?*, Volume 11 issue 5 (2002).

²⁶ Effy Wardati Maryam, S.Psi.,M.Si, *Buku Ajar: Psikologi Sosial* (Sidoarjo: Umsida Press:2018). hal 48.

²⁷ Joshua J Guyer & Thomas I. 2018. *Upward and Downward Comparison: A brief Historical Overview*. Departement of Psychology Universidad Autonoma de Madrid Spain & Queen's University Kingston Canada. hal 4.

²⁸ Aronson, E., et al. 2014. *Social Psychology (8th Ed)*, New Jersey: Pearson Education, Inc. Persoalan 145.

Penelitian berikut terfokus pada sebuah jenis perbandingan sosial ialah *upward social comparison*. Menurut Eddleston perbandingan sosial ke atas terjadi jika seseorang berusaha memadankan ataupun mencocokkan atribut dalam diri mereka dengan orang-orang yang dianggap lebih dalam segala hal.²⁹ Perbandingan sosial ke atas memaparkan dorongan positif jika diarahkan pada tujuan yang sehat serta inspiratif. Sejalan dengan pengkajian yang dijalankan Cherry, yang berpendapat seseorang yang meninjau diri terhadap orang yang lebih unggul akan memperoleh kesempatan untuk tumbuh serta berinovasi lebih baik.³⁰ Sebaliknya, jika seorang karyawan merasa tertinggal serta kurang berhasil dibandingkan rekan kerja yang lebih unggul jadi akan mengalami penurunan motivasi yang selanjutnya memberi dampak kesejahteraan psikologis.

Perbandingan sosial ke atas yang dijalankan dalam sebuah organisasi membawa dampak positif, terutama pada kepuasan serta motivasi individu yang ada orientasi perbandingan yang tinggi.³¹ *Upward social comparison* pada karyawan klinik kesehatan menarik untuk diteliti karena lingkungan kerja di klinik kesehatan sering kali penuh dengan dinamika sosial yang kompleks dan kompetitif. Karyawan cenderung membandingkan diri mereka dengan rekan kerja yang dianggap memiliki keterampilan lebih tinggi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks klinik kesehatan, di mana tekanan kerja

²⁹ Eddleston, K.A. 2009. *The Effects of Social Comparisons on Managerial Career Satisfaction And Turnover Intentions*. Career Development International.

³⁰ Cherry, K, (2020), *Citation: Social Comparison Theory in Psychology*, Diperoleh dari <https://www.verywellmind.com/what-is-the-social-comparison-process-2795872>.

³¹ Liu,, Jin. (2022). *Social Comparison in Organizations*. Oxford Research Encyclopedia of Psychology, doi: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.554.

tinggi dan keputusan harus diambil dengan cepat dan tepat, perbandingan sosial ke atas dapat menjadi sumber motivasi untuk meningkatkan kinerja dan keterampilan.³² Namun, jika tidak dikelola dengan baik, perbandingan ini juga dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri atau pekerjaan mereka.³³

Upward social comparison juga memberi dampak kesehatan mental seseorang melalui dampak kepuasan hidup, harga diri serta kinerja memakai motif peningkatan diri, perbaikan diri serta identifikasi diri.³⁴ Dalam Penelitian berbasis dukungan online, perbandingan sosial ke atas memberi dampak individu untuk berperilaku positif serta meningkatkan harga diri.³⁵

Disisi lain perbandingan sosial dalam aspek pendapat dapat meningkatkan kognisi sosial pada orang dewasa khususnya lanjut usia, yang berpotensi membawa manfaat pada kesejahteraan seseorang.³⁶ Yang pada tahap selanjutnya *upward social comparison* dapat memberi dampak kesejahteraan individu.³⁷ Maka hipotesis Penelitian berikut dapat disimpulkan jika terdapat korelasi positif pada *upward social comparison* dengan kesejahteraan psikologis karyawan yang artinya makin tinggi

³² Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

³³ Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.

³⁴ M., Joseph, Sirgy. (2021). *Effects of Social Comparisons on Wellbeing*. 321-338. doi: 10.1007/978-3-030-71888-6_15.

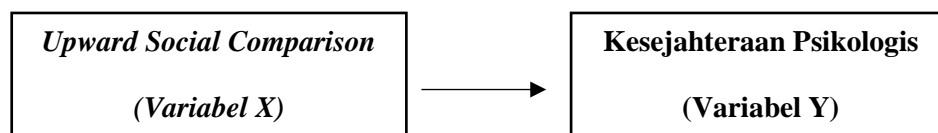
³⁵ Yining, Z, Malloch., Jingwen, Zhang., Sijia, Qian. (2023). *Effects of social comparison direction, comparison distance, and message framing on health behavioral intention in online support groups*. *Cyberpsychology*, 17(3) doi: 10.5817/cp2023-3-10.

³⁶ Janelle, N., Beadle. (2022). *Investigating the neural bases of social comparison in aging*. *Social Neuroscience*, 17:568-569. doi: 10.1080/17470919.2023.2192959.

³⁷ Krismena Tovalini, *Manajemen Konflik: Suatu Peluang Dalam Meningkatkan Produktivitas Dalam Organisasi Publik*, Jurnal JIPS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Scholastic) Vol.3 No. 3 (2019).

upward social comparison jadi makin tinggi kesejahteraan psikologis pada Karyawan di Klinik Jimbun Medika.

Gambar 1. Gambaran Kerangka Hubungan pada *upward social comparison* dengan kesejahteraan psikologis Karyawan di Klinik Jimbun Medika



Variabel X : *Upward Social Comparison*

Variabel Y : Kesejahteraan Psikologis

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto sebagaimana dikutip oleh Sidik Priadana, dkk hipotesis ialah anggapan dasar permasalahan kajian yang bersifat sementara serta harus dibuktikan bersama fakta serta data yang sudah dikumpulkan sejak pra-Penelitian.³⁸ Hipotesis Penelitian berikut dirumuskan menjadi:

Ha : Terdapat korelasi positif antara *upward social comparison* dengan kesejahteraan psikologis Karyawan di Klinik Jimbun Medika.

Ho : Tidak ada korelasi positif antara *upward social comparison* dengan kesejahteraan psikologis Karyawan di Klinik Jimbun Medika.

³⁸ Sidik Priadana & Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Tangerang: Pascal Books, 2021), hal 109.