

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Psychological well-being*

*Psychological well-being* mencakup *self-acceptance*, *positive relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. *Psychological well-being* berkaitan dengan faktor internal dan faktor eksternal.<sup>29</sup> Di bawah ini akan dijelaskan tentang pengertian *psychological well-being*, faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan *psychological well-being*, dan dimensi-dimensi *psychological well-being*.

##### 1. Pengertian *psychological well-being*

Carol D. Ryff mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sikap positif yang ditunjukkan individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, memilih dan membuat lingkungan sesuai kebutuhan mereka, memiliki tujuan dan membuat hidup lebih bermakna, serta berjuang untuk mengembangkan dirinya.<sup>30</sup> *Psychological well-being* merupakan evaluasi positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain (*self-acceptance*), mengembangkan potensi pribadinya (*personal growth*), yakin akan tujuan dan makna hidupnya (*purpose in life*), membangun relasi positif dengan orang lain (*positive relation with others*), mengontrol lingkungan

---

<sup>29</sup> Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited" *Journal of Personality and Social Psychology* (online), Vol. 69, No. 4, 1995, (<http://midus.wisc.edu> diakses tanggal 1 November 2017).

<sup>30</sup> Diane E. Papalia, et. al., *Perkembangan*, 294-295.

eksternal secara efektif (*environmental mastery*), dan memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*).<sup>31</sup>

Sedangkan *psychological well-being* menurut Mila dan Bagus yaitu hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya tentang perkembangan, pengalaman-pengalaman, dan tantangan hidupnya.<sup>32</sup> Ingrid E. Wells menyatakan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh pengalaman subjektif seseorang yang berkaitan dengan berbagai aspek fungsi fisik, mental dan sosial. Kesejahteraan merupakan hasil keseimbangan antara harapan dan prestasi seseorang dalam berbagai bidang seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, kondisi ekonomi, dan hubungan dengan orang lain.<sup>33</sup> *Psychological well-being* berkaitan dengan persepsi subjektif terhadap prestasinya sendiri dan sejauh mana ia puas dengan tindakan masa lalunya, sekarang dan masa depan.<sup>34</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah sikap menerima individu terhadap kondisi dirinya dan orang lain, mampu mengatur perilaku sendiri dan menguasai lingkungannya sesuai kebutuhan, mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal serta memiliki tujuan dan makna dalam hidupnya. *Psychological well-being* merupakan evaluasi subjektif

---

<sup>31</sup> Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited" *Journal of Personality and Social Psychology* (online), Vol. 69, No. 4, 1995, (<http://midus.wisc.edu> diakses tanggal 1 November 2017).

<sup>32</sup> Mila Hikmatunnisa dan Bagus Takwin, "Pengaruh Perbedaan Agama Orang Tua Terhadap Psychological Well-Being dan Komitmen Beragama Anak", *Jurnal Psikologi Sosial*, 02 (Mei, 2007), 159.

<sup>33</sup> Ingrid E. Wells, *Psychological*, 87.

<sup>34</sup> *Ibid.*, 102.

seseorang terhadap pengalaman hidupnya tentang aspek fisik, mental dan sosialnya.

## 2. Faktor-faktor yang berkaitan dengan *psychological well-being*

Menurut Ingrid E. Wells, *psychological well-being* tidak ditentukan oleh satu faktor saja, namun memiliki karakter multidimensional. Budaya dan pengaruh pribadi memiliki efek penting pada kesejahteraan seseorang. Ia membagi dua faktor yang berhubungan dengan *psychological well-being*, pertama faktor internal yang berkaitan dengan kepribadian. Dalam beberapa dekade terakhir terdapat beberapa bukti yang menunjukkan bahwa variabel kepribadian memiliki kaitan erat dengan *psychological well-being*, tipe introvert dan ekstrovert memiliki pengaruh negatif dan positif pada diri seseorang. Orang dengan kecenderungan introvert (emosional, impulsif, marah dan takut) lebih cenderung memberikan pengaruh negatif. Sebaliknya orang dengan kecenderungan ekstrovert (semangat, ulet, sosiabilitas) mengalami lebih banyak efek positif dalam berbagai situasi.<sup>35</sup>

Kedua faktor eksternal yang berkaitan dengan sosiodemografi (*sociodemographic factors*) meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat sosial dan ekonomi, serta relasi sosial.<sup>36</sup>

### a. Usia

Persepsi individu tentang dirinya sendiri akan berubah seiring dengan bertambahnya usia. Kaum muda, setengah baya dan lanjut

---

<sup>35</sup> Ibid., 102-103.

<sup>36</sup> Ibid., 87-93.

usia memiliki perspektif yang berbeda tentang diri mereka sendiri, hal ini tergantung bagaimana mereka mengevaluasi atau menggambarkan masa kini, masa lalu dan masa depannya. Ryff menyebutkan dalam beberapa dimensi kesejahteraan orang-orang yang berusia paruh baya atau dewasa madya memiliki kesejahteraan yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa akhir dan dewasa muda, tetapi tidak pada beberapa dimensi lain.

b. Jenis kelamin

Beberapa studi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kesejahteraan antara pria dan wanita, tetapi dalam beberapa kasus ditemukan bahwa harga diri dan kesejahteraan sedikit lebih tinggi pada pria dibandingkan pada wanita. Sedangkan Ryff dan Singer menyebutkan secara keseluruhan kesejahteraan pria dan wanita cukup serupa, tetapi wanita lebih banyak memiliki hubungan sosial yang positif.

c. Status perkawinan

Penelitian oleh Mroczek dan Kolarz menemukan orang dewasa yang sudah menikah memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang belum menikah atau lajang. Dalam penelitian lain juga menunjukkan hubungan yang baik antara suami dan istri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

d. Tingkat sosial dan ekonomi

Tingkat sosial dan ekonomi juga memiliki dampak penting terhadap kesejahteraan psikologis. Situasi sosial ekonomi yang mencakup beberapa kondisi objektif seperti akses ke perumahan, sistem perawatan kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan kegiatan rekreasi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian Ryff tentang dampak tingkat sosial ekonomi pada tingkat kesejahteraan menunjukkan hubungan yang jelas antara tingkat sosial ekonomi dan beberapa dimensi kesejahteraan, seperti penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Selain itu juga ditemukan terkait dengan tujuan dan sasaran hidup individu.

e. Relasi sosial

Salah satu dimensi kesejahteraan psikologis adalah kemampuan untuk mempertahankan hubungan positif dengan orang lain. Kemampuan individu dalam melakukan kontak sosial dan hubungan interpersonal dengan orang lain juga akan mempengaruhi kesejahteraan mereka. Ryff menganggap bahwa hubungan sosial yang positif dapat memprediksi fungsi psikologis tertentu. Dia mengamati bahwa kehadiran hubungan positif dikaitkan dengan kesenangan dan suasana hati yang positif.

### 3. Dimensi-dimensi *psychological well-being*

Carol D. Ryff menyebutkan ada 6 dimensi *psychological well-being*, yaitu sebagai berikut:<sup>37</sup>

#### a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Ryff menyebutkan kriteria kesejahteraan yang sering muncul yaitu adanya penerimaan diri terhadap diri sendiri. Penerimaan diri merupakan ciri utama mental yang sehat dan karakteristik dari aktualisasi diri, keberfungsian optimal dan perkembangan. Dalam teori perkembangan juga menekankan penerimaan diri masa lalu seseorang sehingga memunculkan sikap positif terhadap diri sendiri.

#### b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Hubungan interpersonal yang hangat dengan orang lain yang didasari saling percaya, perasaan empati, kasih sayang dan mencintai. Dalam teori perkembangan juga menekankan pencapaian seseorang dalam menjalin hubungan dekat (keintiman) dengan orang lain serta mendapatkan bimbingan dan arahan orang lain (*generativity*). Ryff menyebutkan bahwa hubungan interpersonal yang hangat dengan orang lain sebagai konsepsi kesejahteraan psikologis.

#### c. Kemandirian (*autonomy*)

Kemampuan seseorang untuk menentukan nasibnya sendiri, memiliki kemandirian, dan mengatur perilakunya dari dalam, mereka

---

<sup>37</sup> Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being" *Journal of Personality and Social Psychology* (online), Vol. 57, No. 6, 1989, (<http://aging.wisc.edu> diakses tanggal 29 Oktober 2017).

mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu serta mengevaluasi diri dengan standart pribadi mereka.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya menunjukkan karakteristik kesehatan mental. Dalam teori perkembangan masa hidup, seseorang yang dapat menguasai lingkungannya memerlukan kreativitas fisik atau mental dan untuk mengelola serta mengendalikan lingkungan yang kompleks.

e. Tujuan dalam hidup (*purpose in life*)

Adalah kemampuan seseorang untuk menentukan arah dan makna dalam pengalaman hidup serta memiliki keyakinan untuk menentukan sasaran dan tujuan hidupnya. Seseorang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, dan perasaan terarah yang membuatnya menyadari bahwa hidup ini bermakna.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Yaitu kemampuan individu untuk tumbuh dan berkembang yang berkesinambungan dengan menyadari serta mengembangkan potensi yang dimiliki, terbuka akan pengalaman dan tantangan yang baru. Dalam teori perkembangan juga ditekankan pentingnya terus berkembang mengatasi berbagai tugas dan tantangan baru dalam setiap tahap kehidupan seseorang.

Carol Ryff dan rekan-rekannya mengembangkan sebuah model yang mencakup enam dimensi di atas untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut:<sup>38</sup>

Tabel 1. Dimensi kesejahteraan psikologis Ryff

<b>Dimensi-dimensi Kesejahteraan yang Digunakan dalam Skala Ryff</b>
<p><b>Penerimaan Diri</b></p> <p><i>Skor lebih tinggi:</i> memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri, termasuk kualitas baik atau buruk; merasa positif mengenai kehidupan masa lalu.</p> <p><i>Skor lebih rendah:</i> merasa tidak puas dengan diri; kecewa dengan apa yang sudah terjadi dalam kehidupan masa lalu; bermasalah dengan kualitas pribadi tertentu; berharap ingin berbeda (dari) diri yang sekarang.</p>
<p><b>Hubungan Positif dengan Orang Lain</b></p> <p><i>Skor lebih tinggi:</i> hangat, puas, hubungan yang saling percaya dengan orang lain; peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu menampilkan empati, afeksi, dan keintiman yang kuat; memahami hubungan manusia yang memberi dan menerima.</p> <p><i>Skor lebih rendah:</i> memiliki sedikit hubungan lebih dekat dan saling percaya dengan orang lain; merasa sulit untuk hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain; terasing dan frustrasi dalam hubungan antar pribadi; tidak bersedia membuat kompromi untuk memelihara ikatan yang penting dengan orang lain.</p>
<p><b>Otonomi</b></p> <p><i>Skor lebih tinggi:</i> memiliki kebulatan tekad dan mandiri; mampu memperbaiki tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu; mengatur perilakunya dari dalam; mengevaluasi diri dengan standar pribadi</p> <p><i>Skor lebih rendah:</i> khawatir mengenai pengharapan dan evaluasi dari orang lain; bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting; melakukan penyesuaian dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu.</p>
<p><b>Penggunaan Lingkungan</b></p> <p><i>Skor lebih tinggi:</i> memiliki perasaan penguasaan dan mampu mengelola lingkungan; mengendalikan jajaran kegiatan eksternal yang rumit; menggunakan kesempatan di lingkungan sekitarnya dengan efektif; mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.</p> <p><i>Skor lebih rendah:</i> kesulitan mengelola urusan sehari-hari; merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki konteks di lingkungan sekitarnya; tidak sadar akan peluang di lingkungan sekitarnya; kurangnya kesadaran</p>

<sup>38</sup> Diane E. Papalia, et. al., *Perkembangan*, 294.

akan kembali atas dunia eksternal.
<p><b>Tujuan Hidup</b></p> <p><i>Skor lebih tinggi:</i> memiliki tujuan hidup dan kesadaran akan keberarahan (<i>directedness</i>); merasa ada makna dalam kehidupan sekarang dan di masa lalu; memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup; memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup.</p> <p><i>Skor lebih rendah:</i> kurangnya perasaan kebermaknaan dalam hidup; memiliki sedikit tujuan atau sasaran, kurangnya kesadaran akan arah; tidak melihat tujuan dalam kehidupan masa lalu; tidak memiliki sikap atau keyakinan yang memberikan makna hidup.</p>
<p><b>Pertumbuhan Pribadi</b></p> <p><i>Skor lebih tinggi:</i> memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan; melihat diri sebagai diri yang berkembang dan meluas; terbuka akan pengalaman baru; menyadari potensi sendiri; melihat perbaikan di dalam diri dan perilaku sepanjang waktu; berubah untuk mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan keefektifan.</p> <p><i>Skor lebih rendah:</i> memiliki perasaan kemandekan pribadi; kurang kesadaran akan perbaikan atau perluasan sepanjang waktu; merasa bosan (dengan) dan tidak tertarik (dalam) hidup; merasa tidak mampu mengembangkan berbagai sikap atau perilaku yang baru.</p>

## B. Masa dewasa madya

Hurlock menyebutkan masa dewasa madya atau usia setengah baya sebagai masa usai antara 40 – 60 tahun yang ditandai adanya perubahan jasmani dan mental. Merupakan masa transisi dimana individu mulai meninggalkan cirri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan diganti cirri-ciri yang baru, penyesuaian diri terhadap minat, nilai, dan pola perilaku yang baru. Juga merupakan masa stress karena dituntut adanya penyesuaian diri terhadap peran dan pola hidup yang berubah yang disertai dengan berbagai perubahan fisik. Masa dewasa madya adalah masa berprestasi karena individu mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil dan menjadi

lebih sukses, mereka juga akan memungut hasil kerja keras yang sudah dilakukan sebelumnya.<sup>39</sup>

Sementara Santrock menganggap usia dewasa tengah (*middle adulthood*) sebagai periode perkembangan yang dimulai kira-kira usia 35-45 tahun hingga memasuki usai 60-an. Masa bagi kebanyakan orang merupakan masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab, masa dimana seseorang berusaha meneruskan suatu yang berarti bagi generasi penerusnya, masa ketika orang mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karirnya, dan periode dimana orang sadar akan berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupannya.<sup>40</sup>

Papalia mendefinisikan masa dewasa pertengahan yaitu antara usia 45 dan 65 tahun, berada dalam kondisi fisik, kognitif, dan emosional yang baik, memiliki ketajaman memori yang lebih tinggi dari sebelumnya, serta berada di puncak kreativitas dan karir. Masa paruh baya merupakan waktu memikirkan kembali dan membuat keputusan tentang tahun-tahun yang tersisa, usia ini juga dipenuhi oleh tanggung jawab berat dan berbagai peran yang menyita waktu dan energi, seperti menjalankan rumah tangga, memiliki anak, memulai karir baru, dan mungkin merawat orang tua yang sudah renta.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 2003), 320-322.

<sup>40</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup Edisi 5*, terj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik, (Jakarta: Erlangga, 2002), 139.

<sup>41</sup> Diane E. Papalia, et. al., *Psikologi Perkembangan*, terj. A. K. Anwar (Jakarta: Kencana, 2008), 733-734.

## 1. Perkembangan fisik

### a. Perubahan fisik

Sejumlah perubahan fisik mulai tampak pada masa dewasa madya ini. Penurunan penglihatan dan pendengaran sering tampak perubahannya, kemampuan untuk memfokuskan dan mempertahankan gambar pada retina mengalami penurunan yang tajam, individu mulai mengalami kesulitan melihat objek-objek yang dekat. Sensitivitas pada pendengaran dengan nada tinggi juga mengalami penurunan, meskipun kemampuan untuk mendengar suara-suara bernada rendah tidak begitu terlihat menurun pada masa ini.<sup>42</sup> Munculnya *menopause* pada perempuan juga terjadi pada masa ini yaitu sekitar usia 50 atau 51 tahun, yang diikuti oleh perubahan-perubahan fisiologisnya. Beberapa gejala *menopause* dan sikap terhadapnya juga tergantung pada karakteristik pribadi, pengalaman masa lalu, dan faktor-faktor budaya.<sup>43</sup>

### b. Status kesehatan

Kebanyakan orang usia dewasa madya berada dalam kondisi sehat dan tidak memiliki keterbatasan fungsi. Diet, makanan, konsumsi alkohol, merokok, dan olahraga dapat mempengaruhi kesehatan mereka di masa saat ini dan juga masa yang akan datang. Beberapa masalah kesehatan utama pada masa dewasa madya adalah penyakit kardiovaskuler, kanker, berat badan, dan hipertensi. Berbagai perubahan peran, karier dan pengalaman lainnya akan memunculkan stress pada

---

<sup>42</sup> Santrock, *Perkembangan.*, 140-141.

<sup>43</sup> Papalia, et. al., *Psikologi.*, 268.

individu usia dewasa madya. Selain itu, *burnout* (kelelahan) dapat muncul ketika adanya ketidaksesuaian antara orang dengan pekerjaannya, yang biasanya diikuti dengan kelelahan emosional yang luar biasa, sinisme, dan perasaan tidak mampu mencapai tujuan.<sup>44</sup>

## 2. Perkembangan kognitif

Beberapa penelitian *cross-sectional* yang sebagian besar didasari pada *Wechsler Adult Intelligence Scale* (sebuah alat Psikometrik) menunjukkan bahwa pada masa dewasa awal mulai terjadi penurunan kemampuan verbal maupun kinerja. Sedangkan dua penelitian longitudinal Seattle dari K. Warner Schale dan penelitian Horn dan Cattell menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian Seattle menunjukkan tidak ada penurunan yang signifikan pada sebagian besar kemampuan sampai setelah usia 60 tahun. Sedangkan penelitian Horn dan Cattell menunjukkan performa kognitif yang kuat pada kebanyakan orang usia dewasa madya, jika terdapat bukti penurunan kognitif yang substansial pada orang yang lebih muda dari 60 tahun maka orang tersebut mengalami masalah neurologis.<sup>45</sup>

## 3. Perkembangan psikososial

Para ilmuwan perkembangan memandang perkembangan psikososial masa dewasa madya secara objektif dan subjektif. Secara objektif berkaitan dengan arah atau jalan hidup mereka, sedangkan secara subjektif berkaitan dengan kesadaran diri dan cara mereka

---

<sup>44</sup> Ibid., 268-269

<sup>45</sup> Ibid., 251-255.

mengkonstruksikan hidup secara aktif.<sup>46</sup> Salah satu teori perkembangan psikososial yaitu dari Eikson. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson, masa dewasa madya yaitu masa generatifitas versus stagnasi. Generatifitas berkaitan dengan membina dan membimbing generasi penerus, termasuk merawat anak, bekerja produktif dan kreatif, menciptakan benda dan ide baru. Jika mengalami kegagalan mencapai generatifitas, maka individu akan cenderung mementingkan diri sendiri dan stagnasi.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Ibid., 276.

<sup>47</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* Edisi Revisi (Malang: UMM Press, 2009), 102.