

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Kesejahteraan Psikologis

Ryff menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan ukuran multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental, termasuk skala tingkat kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis menurut Carol D. Ryff adalah sebuah konsep dinamis yang mencakup dimensi subjektif, sosial, dan psikologis serta perilaku yang berhubungan dengan kesejahteraan.¹

Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dinamis dimana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.²

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologi yang positif dari enam dimensi kesejahteraan yang dikemukakan oleh Ryff, meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain,

¹ Noor Rochmah Ida Ayu Arni Nur Rahmawati, *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja* (Yogyakarta: Deepublish, 2020).

² Noor Rochmah Ida Ayu Arni Nur Rahmawati.

otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan.³

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis individu dimana ia dapat mengatur dan mengelola hidupnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, dapat menciptakan kebahagiaan sendiri, serta memiliki kepuasan atas pencapaiannya selama hidup. Sehingga, dalam menciptakan kondisi tersebut dibutuhkan adanya perasaan positif dalam diri. Perasaan positif tersebut meliputi, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan mampu mengembangkan kemampuan diri.

2. Bentuk-Bentuk Kesejahteraan Psikologis

Enam bentuk kesejahteraan psikologis, menurut Ryff yaitu⁴:

1) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Individu dengan nilai penerimaan diri yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, baik terhadap kondisi saat ini maupun kondisi masa lalunya. Selain itu, individu merasa positif untuk bisa mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, semua hal yang bersifat baik maupun buruk.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini akan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. hal ini

³ Noor Rochmah Ida Ayu Arni Nur Rahmawati.

⁴ Noor Rochmah Ida Ayu Arni Nur Rahmawati.

disebabkan karena individu akan mempunyai hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, serta mampu memberikan empati yang kuat dan hubungan yang timbal balik.

3) Otonomi (*autonomy*)

Otonomi merupakan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku diri individu. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini akan mampu menghadapi berbagai tekanan sosial, mampu mengatur tingkah laku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi, serta mampu mengarahkan diri sesuai tujuan hidup dan mandiri dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup.

4) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Dimensi ini merupakan kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi ini akan mempunyai kuasa dalam mengatur lingkungan di sekitarnya, mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ada secara efektif, serta mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi ini merupakan kemampuan individu untuk menentukan tujuan dan arah dalam hidup. Individu yang memiliki nilai tinggi

dalam dimensi ini akan mempunyai tujuan dan arah hidup yang jelas, serta merasakan arti dalam hidup masa kini dan lampau sehingga dapat merasakan secara sadar apa yang sudah dikerjakan pada masa sekarang, saat ini, dalam rangka mencapai tujuan hidup.

6) Pengembangan diri (*personal growth*)

Dimensi ini merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri sebagaiupaya berkembang sebagai seorang manusia secara berkelanjutan. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini maka akan merasa ada perkembangan potensi diri yang berkelanjutan, menyadaripotensi diri dan melihat kemajuan dari waktu ke waktu, serta terbuka pada pengalaman baru. Selain itu, individu dengan nila *personal growth* yang tinggi secara sadar akan merasa kekurangan ilmu sehingga akan terus berupaya menuntut ilmu untuk bisa melakukan perubahan diri dalam rangka memenuhi kebutuhan pengembangan diri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain⁵:

1) Usia

Seiring bertambahnya usia, orang cenderung lebih mampu mengendalikan lingkungan mereka dan merasa lebih mandiri. Selain itu, tujuan hidup dan pribadi mereka juga cenderung meningkat.

Dalam hal penerimaan diri dan hubuga positif dega orag lain, juga

⁵ Monty P. Satiadarma, *Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Di Masa Pandemi* (Jakarta: LPPI UNTAR (UNTAR Press), 2021).

terdapat perbedaan yang signifikan antara berbagai usia.

2) Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pria dan wanita dalam hal hubungan positif dengan orang lain. Wanita di semua usia cenderung lebih baik dalam menjalin hubungan positif dibandingkan pria. Wanita juga biasanya memiliki perkembangan pribadi yang lebih tinggi. Namun untuk aspek lainnya, tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita.

3) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi ini mencakup pendidikan, pendapatan dan posisi pekerjaan. Penelitian yang dilakukan secara *longitudinal* menemukan bahwa orang dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini terlihat pada dimensi tujuan hidup dan perkembangan diri. Selain itu, mereka memiliki pekerjaan dengan status lebih tinggi juga menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

4) Budaya

Penelitian menunjukkan bahwa negara-negara barat yang menganut budaya individualis cenderung memiliki skor lebih tinggi pada dimensi penerimaan diri dan kemandirian. Sebaliknya, negara dengan budaya kolektif memiliki skor lebih rendah pada kedua dimensi tersebut. Namun, dalam budaya kolektif, skor pada dimensi hubungan positif dengan orang lain lebih tinggi dibandingkan dengan budaya individualis.

B. Veteran

1. Pengertian Veteran

Dalam UUD Nomor 15 Tahun 2012 Tentang Veteran Republik Indonesia, pada Bab I Pasal 1 berisi pengertian Veteran Republik Indonesia yang meliputi delapan jenis Veteran, yaitu⁶:

- 1) Veteran Republik Indonesia adalah warga negara Indonesia yang telah ditetapkan sebagai penerima tanda kehormatan Veteran Republik Indonesia. Warga negara tersebut adalah warganegara Indonesia yang ikut serta secara sukarela dalam pasukan internasional di bawah mandat Perserikatan Bangsa-Bangsa untuk melaksanakan misi perdamaian dunia, atau yang bergabung dalam satuan bersenjata resmi yang diakui pemerintah dan berperan aktif dalam perang melawan negara lain dan/atau gugur dalam pertempuran mempertahankan kedaulatan Negara Kesatuan Republik Indonesia.
- 2) Veteran Pejuang Kemerdekaan Republik Indonesia yang telah ditetapkan sebagai penerima Tanda Kehormatan Veteran Republik Indonesia adalah penduduk Indonesia yang berada pada masa pergolakan nyata antara tanggal 17 Agustus 1945 sampai dengan tanggal 27 Desember 1949 yang berperan secara aktif dalam perjuangan/mempertahankan Negara Kesatuan Republik Indonesia dalam kesatuan bersenjata resmi dan/atau kelaskaran yang diakui oleh pemerintah pada saat itu, termasuk di dalamnya anggota satuan

⁶ “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2012 Tentang Veteran Republik Indonesia Bab I Pasal 1 mengenai Definisi Veteran.”

yang bertugas di bidang PMI/tenaga kesehatan yang melaksanakan fungsi kesehatan lapangan, juru masak/dapur umum, persenjataan dan amunisi yang menjalankan fungsi perbekalan, caraka/kurir/penghubung yang melaksanakan fungsi komunikasi, dan penjaga/keamanan desa/mata-mata yang melaksanakan fungsi intelijen dalam rangka pengawasan daerah.

- 3) Veteran Pembela Kemerdekaan Republik Indonesia yang telah ditetapkan sebagai penerima tanda kehormatan Veteran Republik Indonesia adalah warga negara Indonesia yang bergabung dalam kesatuan bersenjata resmi yang diakui oleh pemerintah yang ikut aktif berperang melawan negara lain untuk mempertahankan kedaulatan Negara Kesatuan Republik Indonesia. Perang ini terjadi setelah tanggal 27 Desember 1949.
- 4) Veteran Perdamaian Republik Indonesia adalah warga negara Indonesia yang terpilih untuk menerima tanda kehormatan Veteran Republik Indonesia atas partisipasi aktifnya dalam pasukan internasional yang beroperasi di bawah mandat PBB untuk menjalankan misi perdamaian dunia.
- 5) Veteran Anumerta Pejuang Kemerdekaan Republik Indonesia adalah penduduk Indonesia yang gugur dalam masa pergolakan nyata antara tanggal 17 Agustus 1945 sampai dengan tanggal 27 Desember 1949 yang berperan aktif dalam perjuangan mempertahankan Negara Kesatuan Republik Indonesia dalam kesatuan bersenjata resmi dan/atau kelaskaran yang diakui oleh pemerintah pada saat itu,

termasuk di dalamnya anggota satuan yang bertugas di bidang PMI/tenaga kesehatan yang melaksanakan fungsi kesehatan lapangan, juru masak/dapur umum, persenjataan dan amunisi yang melaksanakan fungsi perbekalan, caraka/kurir/penghubung yang melaksanakan fungsi komunikasi, penjaga/keamanan desa/mata-mata yang melaksanakan fungsi intelijen dalam rangka pengawasan wilayah, yang telah ditetapkan sebagai penerima tanda kehormatan Veteran Republik Indonesia.

- 6) Veteran Anumerta Pembela Kemerdekaan Republik Indonesia adalah warga negara Indonesia yang bergabung dalam kesatuan bersenjata resmi yang diakui oleh pemerintah dan aktif berperang melawan negara lain yang gugur dalam rangka membela dan mempertahankan kedaulatan NKRI, yang terjadi setelah tanggal 27 Desember 1949. Mereka ditetapkan sebagai penerima tanda kehormatan Veteran Republik Indonesia.
- 7) Veteran Anumerta Perdamaian Republik Indonesia adalah warga negara Indonesia yang ikut serta aktif dalam pasukan internasional di bawah mandat Perserikatan Bangsa-Bangsa yang gugur dalam rangka melaksanakan misi perdamaian dunia. Mereka ditetapkan sebagai penerima tanda kehormatan Veteran Republik Indonesia.
- 8) Presiden Republik Indonesia memberikan Tanda Kehormatan Veteran Republik Indonesia kepada warga negara Indonesia yang telah memperjuangkan, mempertahankan, dan membela kedaulatan Negara Kesatuan Republik Indonesia atau turut serta dalam

berdirinya Negara Kesatuan Republik Indonesia, dan ikut melaksanakan perdamaian dunia.

2. Jenis-Jenis Veteran

Dalam Bab II Pasal 3 (ayat 2), pasal 4, dan pasal 5 Undang-Undang nomor 15 tahun 2012 tentang Veteran Republik Indonesia, ada empat kategori Veteran Indonesia yang ditetapkan berdasarkan peristiwa Veteran, yaitu⁷:

- 1) Veteran Pejuang Kemerdekaan Republik Indonesia;
- 2) Veteran Pembela Kemerdekaan Republik Indonesia, yang dipecah menjadi empat golongan, yaitu Veteran Pembela Trikora, Veteran Pembela Dwikora, Veteran Pembela Seroja, dan Veteran pembelalainnya sebagaimana ditetapkan oleh keputusan presiden.
- 3) Veteran Perdamaian Republik Indonesia;
- 4) Veteran Anumerta Republik Indonesia, yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu Veteran Anumerta Pejuang Kemerdekaan Republik Indonesia, Veteran Anumerta Pembela Kemerdekaan Republik Indonesia, dan Veteran Anumerta Perdamaian Republik Indonesia.

⁷ “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2012 Tentang Veteran Republik Indonesia Bab I Pasal 1 mengenai Definisi Veteran.”

