

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Psychological Well-Being*

a. Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah kemampuan individu dalam menerima dirinya dan masa lalunya, pengembangan dan pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya mempunyai makna dan tujuan. Selain itu mempunyai hubungan positif dengan orang lain, mempunyai kapasitas untuk mengatur kehidupannya secara efektif, dan mempunyai kapasitas untuk mengatur kehidupannya secara efektif, dan mempunyai kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial.¹

Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Hal ini mencakup kemampuan individu untuk menerima kekuatan dan kelemahan mereka sendiri, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dan mandiri, mampu mengatur lingkungan mereka, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan merasa mampu untuk menghadapi tahapan perkembangan dalam kehidupan mereka.²

¹ Wahyu Saefudin. *Psikologi Pemasyarakatan* (Jakarta: Prenada Media, 2020), 153.

² Carol D. Ryff. Happiness Is Everything. or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1989), Vol. 57, No. 6, 1080.

Psychological well-being menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya, Schultz mendefinisikan *psychological well-being* sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat.³ *Psychological well-being* adalah kondisi dimana seseorang mengalami kombinasi perasaan positif dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terkait dengan kemampuan untuk berpikir secara fleksibel dan kreatif, berperilaku pro sosial, serta menjaga kesehatan fisik yang baik.⁴ *Psychological well-being* didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesehatan terbaik, baik itu secara fisik, mental dan spiritual, dan dianggap sebagai jalan kehidupan.

Berdasarkan teori di atas maka *psychological well-being* merupakan sikap atau perilaku yang positif individu dalam kehidupan sehari-hari, maka dari itu penting bagi setiap individu memiliki rasa nyaman dan bahagia dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

b. Aspek-aspek

Ada enam aspek dalam terbentuknya *Psychological Well-Being* menurut Ryff⁵ :

1.) Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

³ Atiek Sismiatai S. Tia Ramadhani, Djunaedi. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai. *Bimbingan Konseling* 5(1) (2016): 109.

⁴ F.A. Huppert. *Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being*, (2009): 137.

⁵ Carol D. Ryff. "Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration On The Meanings Of Psychological Well-Being", 1081.

Artinya penerimaan seseorang terhadap dirinya saat ini termasuk kehidupan masa lalunya. Salah satu upaya seseorang untuk mengenali diri dan lebih memahami tindakan yang dilakukan oleh setiap individu. Ketika seseorang menerima dirinya dengan baik maka ia mampu mengembangkan potensinya dan mencapai kedewasaan pribadi.

2.) Hubungan positif (*Positive relation*)

Memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah salah satu kunci untuk mencapai kesejahteraan sosial. Terjalannya hubungan yang baik dengan orang lain merupakan bentuk kedewasaan, hal ini disebabkan karena saat seseorang dapat dengan baik membentuk hubungan dengan orang maka orang tersebut memiliki emosi dan energi yang positif. Kemampuan mencintai dan berhubungan dengan orang lain dengan penuh empati, afeksi, dan persahabatan yang tulus adalah tanda kedewasaan yang penting dalam membangun hubungan yang sehat dan memperkuat kesejahteraan sosial secara keseluruhan.

3.) Pengembangan diri (*Personal growth*)

Individu secara dinamis akan mengikuti proses perubahan dan pengembangan potensi. Hal ini terkait dengan kemauan untuk terus mengembangkan potensi diri dalam rangka mencapai pertumbuhan dan perkembangan sebagai manusia. Dengan menghadapi tantangan baru dan memperjuangkan diri melalui

berbagai permasalahan, seseorang dapat mencapai potensi penuh mereka dan terus berkembang sebagai individu yang lebih baik.

4.) Kebermaknaan hidup (*Purpose in life*)

Individu mampu mengategorikan keyakinannya dan menempatkan keyakinan akan tujuan hidupnya. Apabila individu memiliki perasaan bahwa hidup penuh dengan makna, maka hal ini dapat meningkatkan motivasi dan kepekaan untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya dengan lebih intensif.

5.) Penguasaan diri terhadap lingkungan (*Environmental mastery*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu memilih dan mengkreasikan lingkungan yang tepat bagi kondisi fisik maupun psikis yang merupakan kunci utama dalam terbentuknya kesejahteraan psikologis.

6.) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi adalah kemampuan seseorang untuk menentukan tujuan, nasib, dan mengatur perilaku mereka sendiri berdasarkan *self-determination*, independensi, dan regulasi dari dalam diri yang merupakan fungsi otonom seseorang. Menurut aspek otonom ini, perilaku individu didasarkan pada kualitas *self-determination*, independensi, dan regulasi perilaku dari dalam dirinya.

c. Faktor-faktor *Psychological Well-Being*

Manusia pada umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Menurut Ryff & Keyes, ada beberapa

faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*⁶, diantaranya sebagai berikut:

1.) Faktor demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

a.) Usia

Menurut Ryff (1995), ada yang membedakan antara usia dengan kesejahteraan psikologis. Kemudian Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Dimensi *purpose in life and personal growth* cenderung mengalami penurunan ketika lanjut usia, sedangkan dimensi selanjutnya adalah *self-acceptance* tidak mengalami perubahan pada penambahan usia.

b.) Jenis kelamin

Menurut Ryff dan Singer (1996), pentingnya perbedaan dalam *psychological well-being*, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari faktor jenis kelamin. Wanita secara konsisten memiliki skor yang lebih tinggi secara signifikan dari pada pria dalam hal hubungan positif dengan orang lain. Penjelasan ini

⁶ Carol D. Ryff. "Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well-Being". 1069-1081.

menunjukkan bahwa ada kecenderungan bahwa wanita lebih cenderung untuk merasa memiliki hubungan yang lebih positif dan memuaskan dengan orang lain dalam kehidupan mereka. Hal ini bisa mengindikasikan bahwa faktor-faktor sosial, emosional, atau psikologis yang berbeda antara kedua jenis kelamin dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi aspek-aspek tertentu dari *psychological well-being* mereka.

c.) Status sosial ekonomi

Hasil penelitian Longitudinal Wisconsin dalam Ryff dan Singer (1996), individu yang mempunyai pendidikan tinggi menunjukkan bahwa memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi baik pada wanita maupun laki-laki terutama pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Selanjutnya individu yang memiliki jabatan dan penghasilan tinggi juga menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologisnya lebih tinggi.

d.) Budaya

Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa adanya perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis antara masyarakat dengan budaya individualisme dan dengan budaya kekeluargaan. Pada budaya barat yang menganut kemandirian, dimensi penerimaan diri dan otonomi lebih terlihat. Sedangkan pada budaya timur yang menganut kekeluargaan, dimensi hubungan positif dengan orang lain terlihat lebih tinggi.

2.) Dukungan sosial

Menurut Cob (dalam Lakoy, 2009), dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan, dan merasa berada sebagai bagian dari suatu jaringan sosial, seperti organisasi masyarakat dalam individu. Selain itu, Robinson (dalam Fransiska, 2009) mengemukakan mengenai orang-orang yang mendapat dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

3.) Pemberian arti dalam hidup

Ryff (1989) menjelaskan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai kondisi kehidupan di berbagai periode kehidupan. Pengalaman hidup yang dialami tergantung dari cara individu mengevaluasi atau mempersepsi peristiwa hidup yang dialaminya sebagai pandangan yang positif, negatif, atau netral. Jika seseorang mengevaluasi peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang positif maka diperkirakan individu tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang positif sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya baik.

2. Dukungan Sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah sebuah rasa peduli dengan memberikan kepedulian, kenyamanan, perhatian, hormat,

penghargaan, dan bantuan dari orang lain, baik dalam bentuk individu maupun kelompok.⁷ Dukungan sosial dapat membantu individu merasa nyaman, dicintai, dihargai, dan dibantu oleh orang lain maupun kelompok. Interaksi positif dengan orang lain tidak hanya memberikan kenyamanan tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan secara keseluruhan.

Menurut Santrock, dukungan sosial adalah sebuah tanggapan atau informasi dari pihak lain yang disayangi dan dicintai, yang menghargai dan menghormati, mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Bentuk interaksi sosial yang memberikan rasa kenyamanan, yang mencakup percakapan sehari-hari, dorongan, dan berbagai bentuk perhatian lainnya yang menunjukkan bahwa seseorang dihargai dan didukung.⁸

Menurut Baron & Byrne, dukungan sosial adalah kenyamanan secara psikologis dan fisik yang diberikan oleh keluarga, orang tua, orang terdekat atau teman, dan juga pasangan.⁹ Dukungan sosial orang tua adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang tua kepada anak. Dukungan sosial dapat dibedakan dalam berbagai bentuk, yaitu dukungan emosional seperti (perhatian, empati, dan kepedulian), dukungan penghargaan seperti (pujian atau hadiah),

⁷ Sarafino. *Health Psychology: Biosychological Interactions*. (New York: John Wiley & Sons, Inc), 97.

⁸ Santrock. *Perkembangan Remaja*. (Jakarta: Erlangga, 2006).

⁹ Robert A. Baron & Byrne. *Psikologi Sosial*, Edisi-Sepuluhjilid2. (Jakarta: Erlangga, 2005), 244.

dukungan instrumental seperti (bantuan secara langsung barang/uang dan tindakan), dan dukungan informasi seperti (nasehat, petunjuk, dan saran).

Menurut Gottlieb, dukungan sosial adalah informasi verbal dan non-verbal, saran, bantuan, atau tingkah laku yang diberikan seseorang yang berada dalam suatu lingkungan sosial atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional sehingga mampu memengaruhi tingkah laku individu. Gottlieb juga menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah kebersamaan seseorang yang menunjukkan bahwa individu mempunyai kesempatan yang baik untuk mengerti masalah, baik secara pribadi maupun bersama.¹⁰

Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah hubungan baik seseorang terhadap individu yang memberikan kenyamanan, nasehat, motivasi, dan penghargaan, baik secara verbal maupun non-verbal ketika individu mengalami suatu masalah. Dukungan sosial sangat penting untuk kesehatan mental seseorang, ketika seseorang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain di lingkungannya maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

b. Aspek-aspek

Terdapat beberapa aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino¹¹ yaitu:

1.) Dukungan emosional

¹⁰ Benjamin H. Gottlieb. *Social Support Strategies*. (California: Sage Publication, 1983), 28.

¹¹ Sarafino. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (New York: John Wiley & Sons, Inc), 98.

Dukungan emosional dalam bentuk rasa kepedulian, perhatian, empati, penghargaan positif serta dukungan terhadap orang lain, seperti memberikan kenyamanan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

2.) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan ini terjadi melalui ungkapan penghargaan positif untuk orang tersebut. Memberikan dorongan maju dengan gagasan atau perasaan seseorang, dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Perbandingan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya, yang berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri, penghargaan diri, dan kemampuan merasa dihargai.

3.) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental berupa memberikan bantuan secara langsung, baik bantuan secara finansial maupun bantuan dalam hal mengerjakan sesuatu.

4.) Dukungan informasi

Dukungan informasi berupa memberikan suatu informasi, seperti arahan, petunjuk, saran dan nasihat atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga seseorang dapat membatasi masalahnya dan mencoba untuk mencari jalan keluar masalahnya.

B. Kerangka Berfikir

Kerangka teoritis merupakan suatu gambaran mengenai relasi antara variabel satu dengan variabel lain yang di dalamnya terdapat hubungan sebab akibat.

1. Dukungan Sosial (X)

Dukungan sosial merupakan konsep psikologis berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu tinggal. Dampak dari dukungan sosial yang baik yaitu dapat meningkatkan rasa percaya diri, membangun keterampilan sosial yang baik, mengurangi resiko masalah kesehatan mental, memperluas jaringan sosial, meningkatkan rasa solidaritas tinggi, dan kesejahteraan psikologis yang baik.

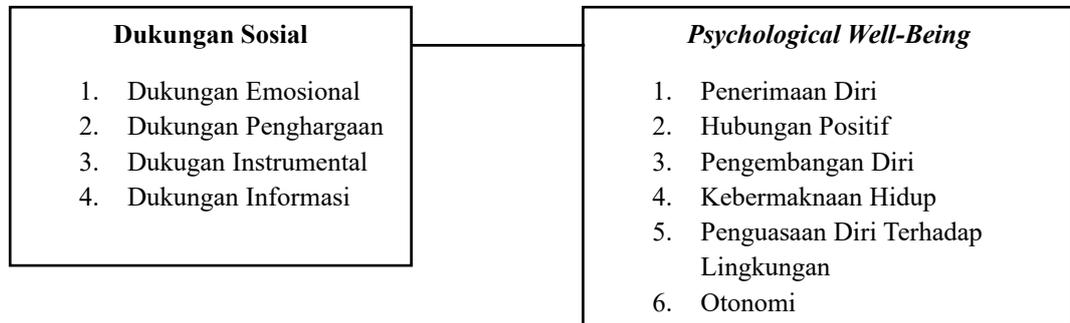
2. Psychological Well-Being (Y)

Psychological well-being merupakan sebuah aspek penting dari fungsi manusia yang optimal. *Psychological well-being* adalah keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup. Kesejahteraan psikologis sebagai dorongan untuk mengeksplorasi potensi yang ada pada diri individu.

Dari penjelasan di atas, dukungan sosial memberikan rasa aman dan validasi yang membantu individu menghadapi tekanan hidup, meningkatkan hubungan interpersonal, dan mencapai keseimbangan

psikologi. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Teori



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah dugaan sementara terhadap suatu objek dalam penelitian. Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, variabel dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dengan *psychological well-being*. Generasi Z yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan, sering menghadapi tekanan emosional dan sosial. Dukungan sosial dari lingkungannya berdampak penting karena dapat meningkatkan harga diri dan membantu mengatasi tantangan. Oleh karena itu, hipotesis ini disusun untuk menguji pengaruh tersebut relevan dalam konteks anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya. Berdasarkan judul di atas dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H_a: Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada Generasi Z anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya.

H₀: Tidak adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada Generasi Z anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya.