

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1) Kesejahteraan psikologis**

###### **a. Pengertian kesejahteraan psikologis**

Menurut Ryff kesejahteraan psikologi merupakan suatu kondisi yang dimiliki oleh seseorang berupa sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, mampu memutuskan sendiri segala sesuatu, dan mengatur tingkah laku mereka sendiri<sup>1</sup>. Selain itu, individu tersebut dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai, memiliki tujuan hidup, membuat hidup mereka menjadi lebih bermakna, dan melakukan penjelajahan terhadap diri sehingga mampu mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri<sup>2</sup>. Lebih lanjut, menurut Ryff, C dan Keyes kesejahteraan merupakan sebuah upaya dalam menjelajahi potensi-potensi dalam diri secara menyeluruh, oleh karenanya timbul dorongan sifat pasrah yang mengakibatkan individu menjadi lebih merendahkan dan berusaha memperbaiki keadaan untuk mencapai kesejahteraan hidup yang

---

<sup>1</sup> Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(4), 719-727

<sup>2</sup> Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021, June). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 52-64).

optimal. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi akan merasakan kepuasan dengan hidup, memiliki kondisi emosional baik, dan menghadapi segala pengalaman buruk, memiliki relasi yang baik, menentukan hidup mereka sendiri tanpa bergantung dengan siapapun, dapat mengendalikan kondisi lingkungan, dan menemukan tujuan hidup serta mengembangkannya lebih maksimal<sup>3</sup>.

b. Aspek kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff kesejahteraan psikologis mampu tercapai, apabila terpenuhinya beberapa aspek sebagai berikut<sup>4</sup>

1. Penerimaan diri, dimana seseorang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui serta menerima segala aspek negatif dalam diri maupun perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Penerimaan diri merupakan salah satu ciri utama kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan.
2. Hubungan yang positif dengan orang lain, pada aspek kesejahteraan psikologis ini menekankan pada pentingnya hubungan yang hangat dan saling percaya yang dianggap sebagai komponen kesehatan mental. Pengaktualisasi diri

---

<sup>3</sup> Erlina, M. (2021). Kesejahteraan psikologis pada istri nelayan di kelurahan marunda kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 10(1), 58-71.

<sup>4</sup> Ryff & Singer. (1996) *Psychological Well-Being: Meaning, measurement, and Implications for psychotherapy Reseacrh*. Psychoter Psychosom. Hal. 14-23

digambarkan dengan perasaan empati, cinta dan kasih sayang yang besar terhadap semua manusia. Hubungan yang hangat ini merupakan kriteria kedewasaan, di mana dalam teori tahap perkembangan seorang yang dewasa cenderung mampu mencapai persatuan yang erat dengan orang lain (keintiman), dan bimbingan serta arahan orang lain (generative). Sehingga penting untuk membina hubungan positif dengan orang lain yang dikaitkan karena berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis.

3. Otonomi, di mana otonomi digambarkan dengan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mandiri, dan pengaturan perilaku dari dalam. Pengaktualisasi diri digambarkan dengan fungsi otonom dan perlawanan akan enkulturasi, sehingga orang yang memiliki otonomi atau kemandirian ini cenderung memiliki lokus evaluasi internal (tidak mencari persetujuan orang lain), namun mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan standar pribadi.
4. Penguasaan lingkungan yaitu kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan psikologisnya. Kedewasaan memerlukan partisipasi dalam lingkup aktivitas yang signifikan di luar diri sendiri. Perkembangan seumur hidup digambarkan membutuhkan kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan

lingkungan yang kompleks. Penuaan yang sukses juga menekankan sejauh mana individu memanfaatkan peluang lingkungan.

5. Tujuan hidup merupakan keyakinan yang memberikan perasaan bahwa ada tujuan makna dalam hidup. Kedewasaan membawa pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, rasa keterarahan, dan kesengajaan. Sehingga individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, dan arah yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup bermakna.
6. Pengembangan diri yaitu perasaan yakin dalam diri individu untuk melampaui langkah demi langkah perkembangannya, memiliki pemikiran yang terbuka akan pengalaman baru, mengetahui segala keterampilan dalam diri, serta melakukan evaluasi setiap saat.

c. Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, sebagai berikut<sup>5</sup>:

1. Faktor Demografis (Usia, jenis kelamin perbedaan status sosial ekonomi, dan budaya)

Pertumbuhan pribadi akan penguasaan lingkungan dan otonomi berbanding lurus dengan penambahan usia seseorang, semakin menurun pertumbuhan pribadi berkaitan seiring dengan

---

<sup>5</sup> Ibid, Hal 234

bertambahnya usia, terutama pada masa dewasa pertengahan hingga akhir<sup>6</sup>. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff mengenai gender diketahui bahwa, perempuan memiliki hubungan positif dengan orang lain yang lebih tinggi daripada tingkat perkembangan pada laki-laki. Sedangkan pada perkembangan sosial ekonomi, memiliki pendidikan yang tinggi dalam status pekerjaan mampu memberikan arah hidup yang lebih baik sehingga meningkatkan kesehatan mental seseorang dan penerimaan diri maupun tujuan hidupnya. Selanjutnya, budaya yang berkembang turut memengaruhi kesehatan mental individu untuk memberi pandangan akan penerimaan diri dan otonomi seseorang.

## 2. Dukungan sosial

Menurut Ryff, segala perubahan yang terjadi pada individu baik yang bersifat fisik maupun psikologis memerlukan dukungan sosial dari orang disekelilingnya. Sehingga dukungan sosial mampu mendorong individu untuk lebih memahami kebermaknaan dalam hidupnya

## 3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Kemampuan seseorang untuk mengevaluasi segala sesuatu yang terjadi dalam diri dengan melibatkan proses kognitif sehingga

---

<sup>6</sup> Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30-44.

mereka memberikan penilaian secara sadar dan menyeluruh terhadap aspek kehidupan

#### 4. Keyakinan agama

Orang dengan keyakinan agama yang tinggi mampu memahami dan mencerna segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan secara positif, sehingga mereka mendapat kebermaknaan hidup dan menghindari depresi

#### 5. Kepribadian

Di mana kepribadian berkaitan erat dengan kesehatan mental seseorang, sehingga tingkat stress seseorang dipengaruhi oleh kesehatan mental.

## **2) Dukungan sosial**

### a. Pengertian dukungan sosial

Menurut Sarafino dan Smith dukungan sosial adalah perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau dapat dimaknai sebagai sebuah fasilitas yang diterima dari individu lain atau kelompok lain. Selanjutnya, menurut Weiss (dikutip dalam Cutrona) dukungan sosial merupakan pertukaran interpersonal yang mana terdapat individu meberikan bantuan atau semacam pertolongan kepada individu lain. Dukungan sosial dapat didapatkan dari berbagai sumber, misalnya orang tua, pasangan, anak, teman, atau lingkungan masyarakat. Dukungan sosial merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menjelaskan hubungan sosial yang mampu

mendukung tercapainya kesehatan mental atau fisik individu lain. Lingkungan memiliki pengaruh dalam memberikan dukungan sosial seseorang<sup>7</sup>. Sedangkan menurut Cobb (dikutip dalam Mintarsih) informasi yang diterima dari lingkungan sosial mampu mengubah persepsi individu menjadi lebih positif, penegasan atau bantuan yang menggambarkan adanya dukungan sosial. Kehadiran orang lain atau lingkungan dapat memudahkan seseorang untuk melalui suatu *stressor*. Dukungan sosial dapat tercipta karena adanya persepsi bahwa terdapat individu lain yang akan membantu ketika terdapat situasi tertentu yang dirasa memicu sebuah permasalahan. Dengan dukungan yang diberikan tersebut mampu meningkatkan perasaan positif maupun harga diri individu lain<sup>8</sup>.

b. Aspek-aspek dukungan sosial

Menurut Sarafino dan Smith aspek-aspek dukungan sosial, antara lain<sup>9</sup>:

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional misalnya yaitu simpati, kepedulian, dan keprihatinan individu terhadap individu yang lain. Sehingga

---

<sup>7</sup> Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(3), 159-170.

<sup>8</sup> Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.

<sup>9</sup> Ibid, Hal.163

tercipta perasaan aman, merasa diterima, dicintai dan dibantu ketika sedang berada dalam situasi permasalahan.

## 2. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental yaitu bantuan yang diberikan secara langsung, misalnya bantuan jasa, waktu atau material kepada orang yang bersangkutan

## 3. Dukungan informatif

Dukungan informatif yaitu pemberian nasehat, petunjuk, saran-saran, serta umpan balik mengenai kinerja atau pekerjaan yang telah dilakukan oleh orang lain.

## 4. Dukungan persahabatan

Dukungan persahabatan dapat berupa kesediaan waktu orang lain untuk menghabiskan waktu bersama dengan individu sehingga individu merasakan kehadiran individu lain dalam sebuah kelompok.

### c. Faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial

Menurut Sinaga, dkk terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi pemberian dukungan sosial terhadap orang lain antara lain<sup>10</sup>:

1. Empati merupakan suatu kondisi di mana seseorang dapat merasakan kesulitan yang dialami oleh orang lain, oleh karena itu

---

<sup>10</sup> Prameswari, S. A., & Muhid, A. (2022). Dukungan Sosial untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home: Literature Riview. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 1-9.

- diberikan sebuah semangat untuk mencegah munculnya emosi negatif dan menurunkan masalah yang dihadapi oleh orang lain sehingga tercipta kesejahteraan psikologis pada mereka.
2. Norma-norma dan nilai sosial yang diterima oleh individu dari lingkungan mampu membentuk pribadi kedepannya. Dari nilai dan norma tersebut dapat menjadi suatu panutan individu dalam berperilaku di lingkungan masyarakat untuk memberikan suatu pertolongan kepada individu lain agar tercipta kehidupan sosial yang lebih baik.
  3. Pertukaran sosial merupakan perilaku umpan balik dari kasih sayang, pelayanan, dan informasi yang diberikan oleh lingkungan sosial atau seseorang. Dalam pertukaran sosial harus terjalin secara seimbang antara pertukaran tersebut dengan hasil dalam menciptakan hubungan interpersonal yang menguntungkan.

### **3) Remaja**

#### **a. Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik maupun psikis dalam diri individu. Perubahan fisik yang mana tubuh mulai berkembang menyerupai bentuk tubuh orang dewasa dengan diikuti perkembangan

reproduksinya. Secara umum masa remaja terbagi kedalam tiga bagian, yaitu<sup>11</sup>:

1. Masa remaja awal (usia 12-15 tahun)

Pada masa ini, individu mulai melepaskan segala peran ketika masih anak-anak dan disertai dengan adanya usaha untuk mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan mandiri. Selain itu, penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik maupun konformitas teman sebaya menjadi fokus utamanya pada periode ini.

2. Masa remaja pertengahan (usia 15-18 tahun)

Pada masa ini, yang menjadi cirinya adalah kemampuan berpikir individu mulai berkembang, tetapi konformitas teman sebaya masih berpengaruh. Walaupun individu sudah mulai mampu mengarahkan diri mereka atau *self directed*. Selain itu, periode ini remaja juga mulai memantapkan tingkah laku, mengendalikan impulsivitas, serta membuat keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasionalnya serta memperoleh penerimaan diri dari lawan jenis.

3. Masa remaja akhir (usia 19-22 tahun)

Pada masa ini ditandai dengan adanya persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa yang mana remaja mulai memantapkan tujuan vokasional serta

---

<sup>11</sup> Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

mengembangkan *sense of personal identity*. Sementara itu, remaja juga berusaha untuk menjadi dewasa agar dapat diterima dalam kelompok teman sebaya atau orang dewasa lain.

Selain dikenal sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja juga mengalami perubahan pada aspek fisik atau biologis dan juga psikologisnya, yang mana perubahan ini diperoleh berdasarkan interaksinya dengan lingkungan social sehingga berdampak pada perilaku remaja. Menurut Lerner & Hultsch sebagai berikut<sup>12</sup>:

1. Perubahan fisik

Mengalami masa pubertas serta mulai memproduksi hormon-hormon baru dari kalendar endokrin yang berakibat pada perubahan dalam ciri-ciri seks primer dan memunculkan ciri-ciri seks sekunder.

2. Perubahan emosional

Perubahan fisik dan hormonal membawa perubahan dalam aspek emosional remaja seperti munculnya dorongan dan perasaan baru yang dirasakan remaja. Keterbatasan yang dimiliki remaja pada aspek kognitif dapat mengolah perubahan besar dalam fluktuasi emosinya, selain itu pengaruh social seperti tekanan teman sebaya, media masa, dan minat pada jenis seks lain menyebabkan

---

<sup>12</sup> Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama

perubahan orientasi secara seksual yang membutuhkan kebijakan dalam mengendalikan dan pengaturan baru atas perilakunya.

### 3. Perubahan kognitif

Menurut Piaget tahapan ini menjadi tahapan terakhir dalam perkembangan kognitif yang disebut sebagai tahap formal operation. Tahapan ini terjadi pada usia 11 atau 12 tahun, yang mana remaja sudah mulai mengenali aspek-aspek hipotesis dan abstrak dari realitas. Perubahan kemampuan berpikir ini, menjadikan individu mampu berpikir abstrak, hipotesis, dan kontrafaktual sehingga tidak menutup kemungkinan individu akan mengimajinasikan kemungkinan yang lain berkaitan dengan kondisi masyarakat, diri sendiri, aturan orang tua, atau apapun yang dilakukan dalam hidupnya.

### 4. Implikasi psikososial

Ketika masa remaja, lingkungan sosial seperti masyarakat, guru, atau orang tua sering menanyakan kepada mereka terkait peran yang akan dijalankannya, peran ini yang nanti akan memengaruhi apa yang akan terjadi tahun-tahun selanjutnya. Padahal bisa saja pada saat itu remaja belum siap untuk memutuskan peran social apa yang akan dipilih tanpa menyelesaikan beberapa pertanyaan lain tentang dirinya sendiri, sehingga terjadi dilemma atau krisis identitas menurut teori Erikson. Menurut Erikson seorang remaja tidak hanya mempertanyakan siapa dirinya, melainkan juga

bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa individu dapat menjadi bermakna dan dimaknakan. Jadi identitas ini berkaitan erat dengan penilaian orang lain dalam mempertimbangkan kehadirannya.

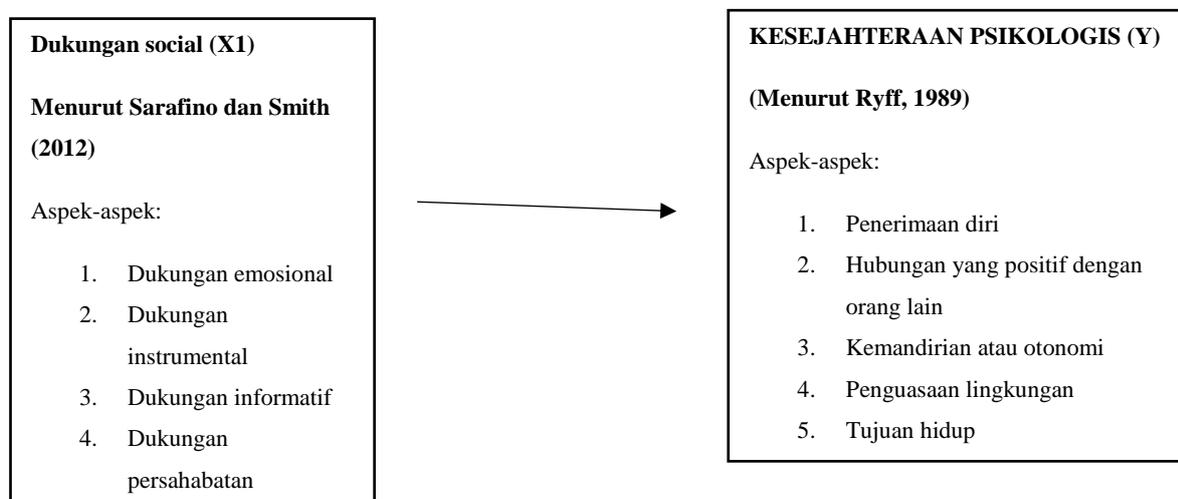
## **B. Kerangka Berpikir**

Kesejahteraan psikologis diartikan dengan suatu kondisi psikologis individu yang memiliki penilaian dan sikap positif pada diri sendiri maupun orang lain sehingga terbentuk tujuan hidup yang positif pula. Dalam hal ini, apabila anak-anak panti asuhan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka individu tersebut juga akan melakukan segala sesuatu yang terbaik. Sedangkan fakta yang diperoleh, meskipun anak-anak panti asuhan yang sudah memasuki fase remaja dengan kondisi emosional masih labil cenderung mampu untuk bangkit dan memilih untuk berdamai dengan perasaan-perasaan negatifnya sehingga terbangun kesejahteraan psikologis yang baik dalam diri anak-anak.

Terdapat beberapa hal yang melatarbelakangi anak-anak di panti asuhan tersebut dalam membangun kesejahteraan psikologisnya, yaitu dengan adanya dukungan sosial. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari keluarga, teman, atau pertalian terdekat lainnya. Sebagaimana yang dialami oleh remaja di panti asuhan tanpa orang tua maupun keluarga sehingga dukungan sosial yang diperoleh berasal dari pengurus panti asuhan dan teman-teman saja. Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan, akan

berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan aisyiah Nganjuk.

Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.



*Tabel 2.1* kerangka berpikir: Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Nganjuk