

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Psychological Well-Being

##### 1. Definisi Psychological Well-Being

Dalam Bahasa Indonesia, arti kata *well-being* adalah sejahtera atau kesejahteraan. Kata “sejahtera” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti aman sentosa, makmur, selamat (terlepas dari segala macam gangguan). Sedangkan “kesejahteraan” berarti hal atau keadaan sejahtera; keamanan, keselamatan, ketentraman.<sup>1</sup> *Psychological well-being* berdasarkan pada premis *being-well* menunjukkan pada rentang karakteristik dan persepsi terhadap fungsi dari otonomi diri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.<sup>2</sup>

Ryff merumuskan *psychological well-being* merujuk pada teori-teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan konsepsi mengenai kesehatan mental yaitu pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung tentang proses individuasi, konsep Allport tentang kematangan, dan juga sesuai dengan

---

<sup>1</sup>Kamus Besar Bahasa Indonesia (offline), Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan Nasional.

<sup>2</sup>Faturochman, dkk, *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 13.

konsep Erikson dalam menggambarkan tantangan yang berlanjut dari masa bayi hingga usia tua untuk mengembangkan ego.<sup>3</sup>

Menurut Ryff, *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Ryff juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada disekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompentensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya.<sup>4</sup>

Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Selanjutnya Snyder mengatakan kesejahteraan psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan

---

<sup>3</sup>C. R. Snyder and Shane J. Lopez, *Handbook of positive psychology*, (New York: Oxford University Press, 2002), 542 .

<sup>4</sup>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.

psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam obyek ataupun orang lain.<sup>5</sup>

Dari beberapa pengertian diatas yang dikemukakan beberapa tokoh, kesimpulan *psychological well-being* dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Ryff yaitu kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin.

## 2. Aspek Psychological Well-Being

Ryff merumuskan enam dimensi dari *psychological well-being* yaitu<sup>6</sup> :

### a. Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Dimensi ini merupakan bagian utama dari kesejahteraan psikologis yang menyangkut pendapat positif yang dimiliki individu mengenai dirinya. Penerimaan diri ini dibangun dengan penilaian diri yang jujur, dimana individu tersebut menyadari kegagalan dan keterbatasan dalam dirinya, serta mampu untuk menerima dan memahami dirinya sendiri.

---

<sup>5</sup>Tia Ramadhani, Djunaedi, Atiek Sismiati S. "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Siswa yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)". *Jurnal Bimbingan Konseling*, (Juni 2016), Vol. 5 No.01, 110.

<sup>6</sup>Inggrid E. Wells, *Psychological Well-being: Psychology of Emotions, Motivations and Actions*, (New York: Nova Science Publisher, 2010), 81.

b. Hubungan positif dengan sesama (*Positive relations with others*)

Dimensi ini ditekankan sebagai aspek yang penting dalam konsep *psychological well-being*. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Aspek ini menekankan adanya kemampuan untuk mencintai orang lain, yang merupakan satu komponen kesehatan mental. Individu yang tinggi atau baik dalam aspek ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Aspek otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial, berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam aspek ini.

d. Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental mastery*)

Kemampuan penguasaan terhadap lingkungan membutuhkan keterampilan menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat bagi seseorang. Kemampuan seorang individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai untuk kondisi mentalnya didefinisikan sebagai karakteristik kesehatan mental.

Menurut teori perkembangan rentang hidup, bagi seseorang untuk menguasai lingkungannya secara memadai, ia membutuhkan

kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan lingkungan yang kompleks, menekankan dari perspektif ini kebutuhan untuk bergerak maju di dunia dan mengubahnya secara kreatif dengan fisik dan mental.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk menemukan makna dan arah dalam pengalamannya sendiri baik pada masa kini maupun masa lalu, serta untuk mengusulkan dan menetapkan tujuan dalam hidupnya. Tujuan hidup dapat diperoleh melalui perenungan atau pada penghayatan kehidupan beragama.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dan bakatnya sendiri, terbuka terhadap pengalaman baru, dan terus tumbuh untuk mengatasi tugas-tugas perkembangan atau tantangan baru dalam berbagai tahap kehidupannya.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Psychological Well-Being

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) seseorang antara lain :

a. Usia

Ryff dan Keyes mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia,

terutama dari dewasa muda hingga madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.<sup>7</sup>

b. Jenis Kelamin

Penelitian Ryff menemukan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Martire, Stephens dan Townsend yang mempelajari pengaruh gender pada kesejahteraan di hampir 300 wanita menemukan bahwa kesejahteraan dipengaruhi oleh usia, dan efek itu meningkat dengan peran sosial perempuan.<sup>8</sup>

c. Religiusitas

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami mengenai religiusitas dan *psychological well-being* didapatkan hasil penelitian bahwa religiusitas mempunyai hubungan positif dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian tersebut mendukung hasil penelitian Ellison yang menyebutkan bahwa agama mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kepercayaan terhadap agama yang kuat, dilaporkan memiliki kepuasan hidup lebih tinggi, kebahagiaan yang lebih tinggi serta mengalami dampak negatif peristiwa traumatis yang lebih rendah jika dibandingkan individu yang tidak memiliki

<sup>7</sup> Ingrid E. Wells, *Psychological Well-being: Psychology of Emotions, Motivations and Actions*, (New York: Nova Science Publisher, 2010), 88.

<sup>8</sup> Ibid, 89.

kepercayaan terhadap agama yang kuat. Dalam hal ini, agama mampu menyediakan sumber-sumber untuk menjelaskan dan menyelesaikan situasi problematik.<sup>9</sup>

#### d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan gambaran dari berbagai ungkapan perilaku mendukung kepada seorang individu berupa rasa nyaman, perhatian, atau pertolongan yang diterima dari orang-orang yang cukup bermakna dalam hidupnya, seperti pasangan, keluarga, maupun teman. Dukungan sosial yang diberikan tersebut dapat memberikan bantuan untuk individu dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidupnya.<sup>10</sup>

### B. Dewasa awal

#### 1. Definisi Dewasa awal

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bentuk lampu kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Elizabeth B. Hurlock membagi masa dewasa menjadi tiga bagian, yaitu masa dewasa awal (21 - 40 tahun), masa dewasa madya (40 – 60 tahun), dan masa dewasa lanjut (60 tahun – akhir hayat).<sup>11</sup> Levinson membagi masa dewasa awal dalam dua fase kehidupan, yaitu fase memasuki dewasa awal (usia 17 – 33 tahun) dan fase puncak dewasa awal (usia 33 – 45 tahun). Dalam fase memasuki dewasa awal terdapat

<sup>9</sup>SAG Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas dan *Psychological Well-being* pada Korban Gempa", *Jurnal Psikologi*, (2007) Vol 34. No 2, 172

<sup>10</sup>Tia Ramadhani, Djunaedi, Atiek Sismiati S, "Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Wellbeing*) Siswa yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)", *Jurnal Bimbingan Konseling*, (Juni 2016), Vol. 5 No.01, 110.

<sup>11</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), 246.

fase transisi dewasa awal (*early adulth transition*), fase struktur kehidupan dewasa awal, dan fase usia transisi 30-an.

Pada masa transisi dewasa awal (17 – 22 tahun), individu masih berada pada akhir masa remaja. Secara mental, individu belum memiliki tanggung jawab penuh karena masih hidup bergantung dari orang tuanya. Namun demikian, ada hasrat untuk lepas dan hidup mandiri. Untuk mewujudkan keinginan tersebut, individu mempersiapkan diri dengan menimba ilmu dan keahlian melalui pendidikan formal. Pada masa struktur kehidupan dewasa awal (22 – 28 tahun), individu telah menyelesaikan taraf pendidikan formal, seperti pendidikan menengah, akademi, maupun universitas. Setelah itu, individu memilih dan menekuni karier sesuai dengan minat-bakat dan kemampuannya. Selanjutnya, individu juga sedang membangun kehidupan rumah tangga, mewujudkan impian pribadi melalui kreativitas karier dan pekerjaan. Pada masa usia transisi 30-an (28 – 33 tahun), individu masih tetap membangun karier dan pekerjaan dan membentuk kehidupan keluarga, serta berkarya untuk membangun struktur kehidupan berikutnya.<sup>12</sup>

Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri

---

<sup>12</sup>Agus Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta: Grasindo, 2008), 119.

pada pola hidup baru.<sup>13</sup> Dalam kebudayaan Amerika, seorang anak dipandang telah mencapai usia dewasa jika sudah mencapai usia 21 tahun. Sementara dalam kebudayaan Indonesia, seorang anak dianggap mencapai dewasa apabila sudah menikah, meskipun usianya belum mencapai 21 tahun. Terlepas dari perbedaan dalam penentuan waktu dimulainya masa dewasa, pada umumnya psikolog menetapkan sekitar usia 20 tahun sebagai awal masa dewasa dan berlangsung sampai sekitar usia 40-45 tahun.<sup>14</sup> Sementara Santrock mengatakan bahwa individu yang berada pada masa dewasa adalah individu yang telah berusia 20 tahun ke atas.

Selanjutnya, Santrock menjelaskan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Pada masa ini, individu telah mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah serta harapan pada perubahan tersebut.<sup>15</sup> Selain itu dewasa awal adalah jenjang usia di mana tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya. Peningkatan yang terjadi dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, penelitian karir, semangat hidup yang tinggi, perencanaan yang jauh ke depan, dan sebagainya. Berbagai keputusan penting yang mempengaruhi kesehatan, karir, dan hubungan antar pribadi diambil pada masa dewasa awal.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup>Ibid, 246.

<sup>14</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), 234.

<sup>15</sup>J.W Santrock, *Life-span Development*, terj. Judo Damanik, Achmad Chusairi (Jakarta : Erlangga,2002), 74.

<sup>16</sup>Fransisca Iriani, Ninawati, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau Dari Pola Attachment", *Jurnal Psikologi*, (Juni 2005) Vol. 3 No.1, 50.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah individu yang berada pada rentang usia antara 20 hingga 40 tahun, dengan pembagian masa dewasa awal dalam dua fase kehidupan, yaitu fase memasuki dewasa awal (usia 17 – 33 tahun) dan fase puncak dewasa awal (usia 33 – 45 tahun). Dalam masa dewasa awal terjadi perubahan fisik dan psikologis pada diri individu yang disertai berkurangnya kemampuan reproduktif, merupakan masa dimana individu tidak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis, maupun psikologis pada orangtuanya, serta masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan masyarakat, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

## 2. Tugas Perkembangan Dewasa awal

Tugas-tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst, sebagai berikut <sup>17</sup> :

- a. Memilih teman (sebagai calon istri atau suami)
- b. Belajar hidup bersama dengan suami/istri
- c. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga
- d. Mengelola rumah tangga
- e. Mulai bekerja dalam suatu jabatan
- f. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara

Hal yang sangat penting sehubungan dengan materi tugas-tugas perkembangan ini adalah bahwa tugas-tugas perkembangan tersebut di atas merupakan dasar bagi penguasaan tugas-tugas perkembangan dalam usia-

---

<sup>17</sup>E Hurlock B, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga.1994), 252.

usia selanjutnya. Ini berarti bahwa mereka yang dapat menguasai tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa muda secara utuh akan sangat berpengaruh terhadap kemudahannya menguasai tugas-tugas perkembangan dalam masa setengah baya.

### 3. Faktor yang Menunjukkan Kedewasaan

Menurut Harold Shyrock dari Amerika Serikat, ada lima faktor yang dapat menunjukkan kedewasaan yaitu<sup>18</sup> :

#### a. Ciri Fisik

Secara fisik, usia, rangka tubuh, tinggi, dan lebarnya tubuh seseorang dapat menunjukkan sifat kedewasaan pada diri seseorang. Akan tetapi. Segi fisik saja belum dapat menjamin ketepatan bagi seseorang untuk dapat dikatakan telah dewasa. Oleh sebab itu, dalam menentukan tingkat kedewasaan seseorang dari segi fisiknya harus pula dengan mengetahui : apakah dia dapat menentukan sendiri setiap persoalan yang dia hadapi, apakah dia dapat menentukan sendiri setiap persoalan yang dia hadapi, apakah dia telah dapat membedakan baik buruknya serta manfaat dan ruginya sebuah permasalahan hidup. Selain itu juga adanya kepercayaan pada diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain, tidak cepat marah, serta tidak menggerutu ketika menerima cobaan dari Tuhan.

---

<sup>18</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), 249.

#### b. Kemampuan Mental

Orang yang telah dewasa dalam cara berpikir dan tindakannya berbeda dengan orang yang masih kekanak-kenakan sifatnya. Dapat berpikir secara logis, pandai mempertimbangkan segala sesuatu dengan adil, terbuka dan dapat menilai semua pengalaman hidup merupakan salah satu ciri-ciri kedewasaan pada diri seseorang.

#### c. Pertumbuhan Sosial

Pertumbuhan sosial adalah suatu pemahaman tentang bagaimana dia menyayangi pergaulan, bagaimana dia dapat memahami tentang watak dan kepribadian seseorang, dan bagaimana cara dia mampu membuat dirinya agar disukai oleh orang lain dalam pergaulannya.

#### d. Emosi

Emosi adalah keadaan batin manusia yang berhubungan erat dengan rasa senang, sedih, gembira, kasih sayang, dan benci. Kedewasaan seseorang dapat dilihat dari cara seseorang mengendalikan emosi ini.

Jika orang pandai mengendalikan emosinya, maka semua tindakan yang dilakukannya bukan hanya mengandalkan dorongan nafsu, melainkan dia telah menggunakan akal. Menyalurkan emosi dengan dikendalikan akal dan pertimbangan sehat akan melahirkan sebuah tindakan yang telah dewasa.

#### e. Pertumbuhan Spiritual dan Moral

Faktor kelima yang dapat dijadikan pedoman bahwa seseorang telah dewasa ialah pertumbuhan spiritual dan moral. Seseorang yang telah

berkembang pertumbuhan moral dan spiritualnya akan lebih pandai dan lebih tenang dalam menghadapi berbagai kesulitan dan persoalan hidup yang menimpa dirinya.

### C. Orang Tua Tiri

Orang tua adalah komponen keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, dan merupakan hasil dari sebuah ikatan perkawinan yang sah yang dapat membentuk sebuah keluarga. Orang tua atau biasa disebut juga dengan keluarga, atau identik dengan orang yang membimbing anak dalam lingkungan keluarga. Dalam psikologi, keluarga bisa diartikan sebagai dua orang yang berjanji hidup bersama yang memiliki komitmen atas dasar cinta, menjalankan tugas dan fungsi yang saling terkait karena sebuah ikatan batin.<sup>19</sup>

Kata tiri berarti bukan darah daging sendiri. Orang tua tiri merupakan perempuan atau laki-laki yang memiliki hubungan perkawinan dengan ayah kandung atau ibu kandung. Ayah tiri adalah laki-laki (bukan ayah kandung) yang kawin dengan ibu kandung seorang anak, sedangkan ibu tiri adalah sebutan anak kepada istri ayahnya (wanita itu bukan ibu kandung).<sup>20</sup>

Orang tua tiri memasuki keluarga barunya sebagai pihak luar dan memasuki peran baru pengasuhannya terlalu cepat. Karena kurang memiliki

---

<sup>19</sup>Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*, (Malang: UIN-Malang Press, 2008), 38.

<sup>20</sup>*Kamus Besar Bahasa Indonesia* (offline), Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan Nasional.

ikatan kemelekatan hangat untuk dijadikan sebagai landasan, disiplin mereka biasanya tidak berjalan efektif.<sup>21</sup>

Dalam pengasuhan, orang tua tiri memiliki lebih banyak tantangan dan tuntutan dibandingkan pengasuhan dalam keluarga yang utuh karena beberapa alasan. Pertama, orang tua tiri tidak memiliki ikatan emosional yang terbangun sejak lama dengan anak untuk membantu mereka mengatasi perasaan frustrasi dan stres yang timbul akibat pernikahan kembali. Kedua, keluarga tiri mencangkup lebih banyak orang dibandingkan keluarga inti, sehingga keluarga ini memiliki kebutuhan dan kepentingan yang berbeda. Orang tua memiliki tugas yang berlipat untuk memperkuat dan menjaga ikatan pernikahan sambil mempertahankan hubungan dngan anak.<sup>22</sup>

Ketiga, anggota keluarga tiri memiliki ingatan mengenai pernikahan sebelumnya. Anak mungkin merasa pernikahan baru ini menghilangkan sosok orang tua mereka. Orang tua harus menerima perasaan tersebut sebagai hal realistis. Keempat, kemarahan dan frustrasi dengan pasangan dan kerabat sebelumnya mungkin memunculkan gangguan dan masalah dalam keluarga tiri. Kelima, tidak ada arahan yang jelas bagi orang tua tiri. Orang tua tiri harus menciptakan perannya sendiri berdasarkan kepribadiannya, usia dan jenis kelamin anak, dan aturan kehidupan dalam keluarga.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup>Laura E. Berk, *Deevelopment Through The Life Span* – edisi 5 volume 2 terj. Daryatno (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 85.

<sup>22</sup>Jane Brooks, *The Process of Parenting* terj. Rahmat Fajar (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), 805

<sup>23</sup>Ibid, 806.