

Keberagaman Psychological Well- Being



Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog
Desi Nurwidawati, S.So., M.Sc.
Rizky Putra Santosa, M.Si.
Arfin Nurma Halida, M.A.



KEBERAGAMAN
PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING

KEBERAGAMAN

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog
Desi Nurwidawati, S.So., M.Sc.
Rizky Putra Santosa, M.Si.
Arfin Nurma Halida, M.A.



KEBERAGAMAN

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Penulis:

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Desi Nurwidawati, S.So., M.Sc.

Rizky Putra Santosa, M.Si.

Arfin Nurma Halida, M.A.

Editor:

Erik Santoso

Layouter :

Elok Faiqoh Maulidiyah

Cover:

Elok Faiqoh Maulidiyah

Cetakan Pertama : Juli 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang

Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024

; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-448-964-4

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah mengaruniakan berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga buku kemajuan Kajian “*Psychological Well-Being* Mahasiswa : Sebuah Analisis Demografi” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. *Psychological Well-Being* atau kesejahteraan psikologis adalah hal krusial bagi semua individu, tak terkecuali mahasiswa. .

Penulis menyadari bahwa buku ini jauh dari kata sempurna oleh karena itu penulis sangat mengharapkan sumbangan pemikiran bagi para pembaca.

Besar harapan penulis bahwa Kajian ini dapat bermanfaat bagi kami khususnya dan bagi masyarakat pada umumnya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI iii

BAB 1 KONSEP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* 1

A. *Psychological Well-Being* 4

B. *Definisi Psychological Well-Being* 4

C. *Aspek-Aspek Psychological Well-Being* 6

BAB 2 PENTINGNYA

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING 23

BAB 3 FAKTOR-FAKTOR YANG

MEMPENGARUHI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* 36

A. *Faktor Demografis* 37

B. *Dukungan Sosial* 40

BAB 4 DIMENSI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* 42

- A. *Penerimaan Diri* 43
- B. *Hubungan Positif dengan Orang Lain* 44
- C. *Otonomi* 46
- D. *Penguasaan Lingkungan* 48
- E. *Tujuan Hidup* 50
- F. *Pertumbuhan Pribadi* 51

DAFTAR PUSTAKA 55

BAB 1

KONSEP *PSYCHOLOGICAL*

WELL-BEING

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap psychological well-being yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap psychological well-being yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung

tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap psychological well-being yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain

A. Psychological Well-Being

B. Definisi Psychological Well-Being

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kondisi mental yang sehat, dimana dapat berfungsi secara maksimal, tanpa adanya tekanan atau berbagai masalah mental (15). Adanya tekanan dan masalah mental berpotensi membuat individu terhambat dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi individu dalam memahami berbagai dimensi kesejahteraan psikologis sehingga mampu memahami bagaimana seseorang dapat dikatakan sejahtera secara psikologis.

Konsep psychological well-being yang diajukan oleh Ryff (1989) bersifat eudamonis. Dalam perspektif eudamonis, well-being

dicapai dengan merealisasikan atau mewujudkan potensi diri manusia yang sebenarnya. Konsep ini merupakan konsep multidimensional untuk mengukur psychological well-being manusia. Menurut Ryff (1989), psychological well-being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria keberfungsian psikologis positif. Ryff juga menyebutkan bahwa psychological well-being merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai

dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup dan terus mengembangkan potensi dirinya.

C. Aspek-Aspek Psychological Well-Being

Ryff (15) mengungkapkan terdapat lima aspek dalam kesejahteraan psikologis yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (self-acceptance)

Penerimaan diri ditandai dengan kemampuan individu dalam mengevaluasi dirinya secara positif, dalam hal ini individu yang mampu menerima dirinya mempunyai kapasitas untuk memahami dan menerima berbagai kekuatan serta kelemahan dirinya baik dimasa lalu dan sekarang secara positif. Berbeda dengan individu yang tidak mampu

melakukan penerimaan diri, ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap dirinya, merasa kecewa akan berbagai hal yang telah terjadi di masa lalu, tidak mampu menerima kualitas diri, dan tidak mampu memahami kemampuan dan kelemahan dalam dirinya.

Penerimaan diri merupakan ciri penting kesehatan mental, karakteristik individu yang mengaktualisasikan dirinya, serta ciri kematangan dan karakteristik individu yang berfungsi secara optimal. Dalam teori perkembangan manusia, penerimaan diri berkaitan dengan penerimaan individu pada masa kini dan masa lalunya (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya

sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya baik kualitas yang baik maupun buruk, dan merasa positif terhadap kehidupan masa lalunya. Sedangkan seseorang yang memiliki nilai penerimaan diri yang rendah menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya kecewa terhadap kehidupan masa lalunya, memiliki masalah tentang kualitas personal tertentu, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1989).

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

Hubungan Positif dengan Orang Lain ditandai dengan bagaimana individu dapat menjaga hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan memiliki

kepercayaan antar satu sama lain (significant others). Sebaliknya, individu yang tidak mampu memiliki hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan sedikit hubungan akrab dengan orang lain, memiliki kesulitan untuk saling percaya dengan orang lain, memiliki simpati yang rendah, dan tidak tertarik untuk membangun kesepakatan atau berkompromi dalam menjaga hubungan dengan orang lain.

Hubungan yang hangat, hubungan yang penuh kepercayaan dengan orang lain, kemampuan untuk mencintai dilihat sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Individu yang dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik dideskripsikan memiliki kemampuan berempati dan afeksi sesama

manusia, mampu mencintai, memiliki kedekatan dengan orang lain, dan identifikasi yang lebih baik dengan orang lain (Ryff, 1989). Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini menunjukkan mampu membina hubungan yang hangat, kepuasan, percaya pada orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan keintiman, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang memiliki nilai rendah menunjukkan tingkah laku yang tertutup dalam hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, terbuka, peduli dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan

interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1989)

c. Kemandirian (autonomy)

Individu dalam dimensi ini ditandai dengan kemampuan dalam mengendalikan perilaku dengan tidak bergantung secara penuh dengan orang lain, dapat berpikir dan mengambil Tindakan walaupun berada pada tekanan sosial, dan mampu memberikan evaluasi terhadap diri sendiri dengan standar pribadinya. Sedangkan individu yang tidak mampu memiliki dimensi ini ditandai dengan individu yang bergantung pada evaluasi orang lain, tidak mampu membuat keputusan sendiri dan berpatokan pada keputusan orang lain yang dianggap penting,

serta tidak mampu berpikir dan mengambil tindakan dalam tekanan sosial.

Dimensi ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemandirian, dan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri yang dianggap sebagai ciri yang penting dalam psychological well-being. Individu yang berfungsi penuh juga digambarkan sebagai individu yang dapat menilai diri sendiri dengan menggunakan standar personal dan tidak memandang orang lain untuk mendapatkan persetujuan (Ryff, 1989) Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa orang tersebut dapat menentukan segala sesuatu seorang diri dan mandiri, dapat menolak tekanan sosial untuk

bertindak dan berlaku dalam cara-cara tertentu, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal. Sedangkan nilai rendah menunjukkan bahwa orang tersebut biasanya akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi orang lain, berpegang pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1989).

d. Penguasaan lingkungan (environmental mastery)

Pada dimensi ini, individu yang mampu melakukan penguasaan terhadap lingkungan ditandai dengan memiliki

kemampuan dalam memodifikasi lingkungannya sehingga dapat mengatur berbagai kebutuhan dan tuntutan di dalam hidupnya, mampu memilih dan menumbuhkan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, mampu mengambil keuntungan dengan memanfaatkan berbagai kesempatan yang ada secara efektif, dan mampu mengontrol berbagai aturan yang berasal dari aktivitas eksternal. Berbeda dengan individu yang belum atau tidak memiliki penguasaan pada lingkungan mereka merasa tidak mampu untuk mengatur hidupnya dalam kegiatan sehari-hari, tidak mampu memodifikasi berbagai hal di sekitarnya agar sesuai dengan

kebutuhan dirinya, dan kurangnya kesadaran akan berbagai kesempatan disekitarnya.

Kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan sesuai dengan kondisi psikologisnya merupakan ciri kesehatan mental. Untuk mencapai tingkat kematangan, seseorang individu perlu memiliki aktivitas-aktivitas yang berarti bagi dirinya. Kemampuannya untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks, kemampuan untuk mengembangkan dan mengubah diri sendiri secara kreatif melalui kegiatan-kegiatan fisik dan mental, serta mengambil keuntungan dari kesempatan-kesempatan yang ada dalam lingkungan merupakan hal yang penting dalam psychological well-being seseorang

(Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memiliki dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sedangkan seseorang yang memiliki nilai rendah menunjukkan ia mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan

kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya (Ryff, 1989).

e. Tujuan hidup (purpose in life)

Pada dimensi ini, individu memiliki keyakinan akan makna hidup yang berarti baik dimasa lalu maupun masa sekarang, memiliki tujuan hidup yang terarah, konsisten pada prinsip tujuan yang dimiliki, dan memiliki goals dalam hidup. Sedangkan individu yang tidak memiliki tujuan hidup merasa bahwa tidak memiliki harapan sehingga hidup kurang bermakna, kurang memiliki arah dalam hidup, tidak mampu mengambil pembelajaran dalam hidup dimasa lalu.

Individu yang sehat mental dianggap memiliki kepercayaan yang dapat

memberikan arti dan tujuan hidup. Seorang individu perlu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan hidupnya, misalnya menjadi produktif dan kreatif atau mendapatkan integrasi emosional di masa selanjutnya. Jadi, seseorang dengan psychological well-being yang baik memiliki arah dan tujuan yang membuat hidupnya berarti (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki nilai yang tinggi pada dimensi ini memiliki tujuan dan arah dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sedangkan nilai rendah menunjukkan bahwa orang tersebut kurang memiliki arti hidup, memiliki sedikit tujuan,

arah dan cita-cita, tidak melihat tujuan dari kehidupan yang dijalani, dan tidak memiliki harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1989)

f. Pertumbuhan pribadi (personal growth)

Pada dimensi ini, individu yang memiliki personal growth ditandai dengan adanya keberlanjutan atas ketercapaian tujuan yang telah dimiliki, terbuka akan hal baru dan melakukan pengembangan atas potensi yang dimiliki agar terus bertumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang utuh sehingga mencapai aktualisasi diri. Sedangkan individu yang tidak memiliki personal growth ditandai dengan pribadi yang tidak memiliki pencapaian hidup yang berlanjut (stagnation), kurang atau bahkan