

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep multidimensional mengenai sejauh mana seorang individu dapat menjalankan fungsi-fungsi psikologisnya secara positif. Kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang terdapat di dalam psikologi positif dan telah terbukti di dalam dua dekade belakangan ini bahwa keadaan psikologis seseorang yang positif bukan hanya penting bagi kesehatan seseorang, melainkan juga dapat mempengaruhi proses penyembuhan maupun gejala dari suatu penyakit atau permasalahan fisik (Vazquez, 2009). Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri, mampu menguasai lingkungan, serta memiliki tujuan dalam hidup.

Menurut Diener (1984), perasaan subjektif dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri merupakan kesejahteraan psikologis seseorang. Mills (2010) menyatakan bahwa indikator keseimbangan antara dampak negatif dan positif dari suatu kondisi yang dialami individu merupakan penjelasan mengenai kesejahteraan psikologis. Selain itu, memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan

membuat kesehatan yang lebih baik, meningkatkan usia harapan hidup, memperpanjang umur serta menggambarkan kualitas hidup dan fungsi (Diener, 2009). Kesejahteraan psikologis dapat menjadi gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk hidupnya.

Mengacu pada definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu bentuk kepuasan seseorang terhadap aspek-aspek hidup yang dapat terpenuhi sehingga menimbulkan perasaan bahagia.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Konsep kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Diener (2009) terdiri dari delapan aspek, yaitu:

a. Makna dan Tujuan (*Meaning and Purpose*)

Individu memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam menjalani kehidupannya. Kehidupan menjadi lebih baik apabila dapat mendedikasikan sesuatu yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna.

b. Dukungan dan Hubungan Yang Bermanfaat (*Supportive dan Rewarding Relationships*)

Dimana individu memiliki hubungan yang hangat dan saling mendukung antara satu sama lain, serta saling memberikan timbal balik dengan orang-orang yang berada di sekitarnya.

c. Terlibat dan Tertarik (*Engaged dan Interested*)

Fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa senang dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan.

d. Membantu Dalam Kesejahteraan Orang Lain (*Contribute to the well-being of others*)

Hal ini merujuk pada kebutuhan universal yang ada pada diri manusia yaitu perasaan atau kecenderungan untuk membahagiakan atau meningkatkan kesejahteraan pada individu lain yang berada disekitarnya.

e. Perasaan Kompeten (*Competency*)

Hal ini merujuk kepada apa yang seorang individu mampu lakukan, kerampilan apa yang dimilikinya, dan ada yang telah berhasil dicapai oleh individu tersebut.

f. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Individu yang memiliki penerimaan diri berarti individu tersebut memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengenali dan menerima segala aspek diri yang baik dan buruk serta merasa positif tentang masa lalunya.

g. Optimis (*Optimism*)

Konsep ini memegang bahwa seseorang dapat mempelajari dan menguasai kemampuan untuk melihat situasi secara positif dan memilih untuk menggunakan teknik dan mencegah pikiran yang pesimis pada saat yang tepat atau sesuai dengan keadaan individu tersebut.

h. Dihormati (*Being Respected*)

Penghormatan yang dimaksudkan disini adalah penghormatan yang diberikan orang lain kepada seorang diri individu. Hal ini dibutuhkan oleh seorang individu sebagai eksistensi seorang individu untuk keberadaannya oleh orang-orang yang berada disekitarnya.

Konsep kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam aspek, yaitu :

a. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Tingkat individu dalam bersikap terhadap dirinya sendiri, tanggung jawab terhadap diri sendiri, berani mengakui kesalahan dan introspeksi diri.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with other*)

Tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari kepercayaan, serta perasaan empati dan kasih sayang yang kuat

c. Kemandirian (*autonomy*)

Tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual dan pengaturan perilaku internal, dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan seseorang berasal dari dirinya sendiri dan seharusnya tidak ditentukan oleh kendali orang lain.

d. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Tingkat kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi batinnya. Penguasaan lingkungan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu merubah lingkungan agar sesuai dengan kondisi individu (yang diubah adalah lingkungannya) dan individu beradaptasi dengan lingkungan yang ada tanpa merubah lingkungan tersebut (yang berubah adalah individunya).

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidup, pendirian terhadap tujuan dan tujuan yang telah di rencanakan.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (person), suatu kekuatan yang terus berjuang untuk menyatakan diri dan melawan rintangan eksternal sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan *psychological well-being* dari pada sekedar memenuhi aturan moral.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis adalah memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki makna dalam kehidupan, tujuan hidup serta dapat menerima diri sendiri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (Rahmadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016) adalah :

a. Faktor Demografis

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

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan keluarga, teman, rekan kerja, dokter. Maupun organisasi sosial.

c. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.

d. *Locus of Control* (LOC)

Locus of Control didefinisikan sebagai suatu ukuran pengendalian (Kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Berdasarkan penjelasan di atas di dapatkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan *locus of control* (LOC). Menurut Sarason (1990) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh individu berasal dari lingkungan keluarga dan teman sebaya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh bakker dkk (2009) menyatakan bahwa terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin anak. Anak perempuan lebih cenderung memiliki gejala psikologis dan emosional sementara anak laki-laki lebih menunjukkan pengaruh lebih besar terhadap perilaku.

B. Kualitas Persahabatan

1. Definisi Kualitas Persahabatan

Sebuah persahabatan berkualitas tinggi ditandai oleh tingginya tingkat perilaku prososial, keintiman, dan ciri positif lainnya, dan rendahnya tingkat konflik dan persaingan (Berndt, 2002). Berndt dan Mathur (2006) menambahkan bahwa kualitas persahabatan mengacu pada dua ciri-ciri persahabatan yaitu positif dan negatif. Beberapa ciri-ciri positif persahabatan termasuk sejauh mana teman itu menjadi akrab, menolong satu sama lain, dan saling meningkatkan harga diri (Parker & Asher, 1993). Sedangkan ciri-ciri negatif persahabatan termasuk ketimpangan, persaingan, dan konflik (Berndt dalam Rahmat, 2014). Sedangkan kualitas persahabatan itu sendiri menurut Mendelson

(Brendgen, dkk., 2001) adalah suatu proses bagaimana fungsi persahabatan (hubungan pertemanan, pertolongan, keintiman, kualitas hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, rasa aman secara emosional) terpuaskan. Kualitas pertemanan sendiri menurut Bukowski, Hoza dan Boivin (1994) adalah suatu hubungan pertemanan yang berkualitas dari seseorang dengan orang yang dianggap sebagai teman baiknya.

Santrock (Rahmat, 2014) mengatakan bahwa persahabatan merupakan hubungan antar individu, yang ditandai dengan keakraban, saling percaya, menerima satu dengan yang lain, mau berbagi perasaan, pemikiran dan pengalaman, serta kadang-kadang melakukan aktivitas bersama. Penelitian Bliezsner dan Adams (Rahmat 2014) menunjukkan bahwa seseorang akan lebih bahagia saat mereka mengalami persahabatan dengan kualitas yang tinggi dengan sahabat mereka. Sebuah persahabatan dengan kualitas yang tinggi ditandai dengan tingginya tingkat perilaku tolong-menolong, keakraban dan perilaku positif lainnya, serta rendahnya tingkat konflik, persaingan dan perilaku negatif lainnya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kualitas persahabatan mempengaruhi keberhasilan dalam interaksi sosial dengan teman sebaya. Kualitas persahabatan juga memiliki pengaruh langsung dalam mempengaruhi sikap dan perilaku karena dengan kualitas persahabatan yang tinggi dapat mengurangi rasa malu serta isolasi diri (Berndt, 2002).

2. Aspek-Aspek Kualitas Persahabatan

Menurut Parker dan Asher (1993) terdapat enam aspek kualitas persahabatan, yaitu dukungan dan kepedulian (*validation and caring*), pertemanan dan rekreasi (*companionship and recreation*), bantuan dan bimbingan (*help and guidance*), pertukaran yang akrab (*intimate change*), konflik dan pengkhianatan (*conflict and betrayal*), pemecahan masalah (*conflict resolution*) :

a. Pengakuan dan pengertian (*validation and caring*)

Tingkat dimana karakteristik hubungan persahabatan ditandai dengan kepedulian, dukungan dan minat.

b. Konflik dan pengkhianatan (*conflict and betrayal*)

Hubungan persahabatan ditandai dengan adanya argument, ketidaksetujuan, kekesalan, dan ketidakpercayaan.

c. Berkawan dan rekreasi (*companionship and recreation*)

Tingkat dimana hubungan persahabatan ditandai dengan menghabiskan waktu untuk bersenang-senang bersama.

d. Pertolongan dan bimbingan (*help and guidance*)

Tingkat dimana individu berusaha membantu sahabatnya pada pekerjaan sehari-hari maupun pada sesuatu hal yang menantang.

e. Pertukaran keakraban (*intimate exchange*)

Tingkat dimana hubungan persahabatan ditandai dengan keterbukaan mengenai informasi pribadi dan perasaan.

f. Pemecahan masalah (*conflict resolution*)

Tingkat dimana ketidaksetujuan dalam hubungan persahabatan diselesaikan secara efisien dan adil.

Hubungan dekat dengan antar individu yang saling mengenal satu sama lain dan saling menghargai. Dengan demikian persahabatan sangat besar artinya terutama dalam kehidupan remaja. Individu merasa diakui dan dibutuhkan oleh sahabatnya serta di terima oleh lingkungannya, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri pada individu tersebut. Hubungan persahabatan yang memiliki aspek pertemanan, dukungan dan konflik merupakan kualitas yang baik. Kualitas persahabatan ditentukan bagaimana suatu hubungan persahabatan berfungsi secara baik dan bagaimana pula seseorang dapat menyelesaikan dengan baik apapun konflik yang ada.

C. Hubungan antara Kualitas Persahabatan dan Kesejahteraan

Psikologis

Pada masa remaja, persahabatan adalah alat yang sangat penting dan sumber dukungan sosial untuk perkembangan remaja dengan memberikan persetujuan, pemahaman, wawasan, dan keterampilan sosial (Hiatt, Laursen, Mooney & Rubin, 2015). Aspek dari kualitas persahabatan menurut Parker dan Asher (1993) mengenai dukungan dan bantuan dapat meningkatkan hubungan yang positif dengan teman sebaya. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya yaitu menurut Hasan & Handayani (2014) orang dengan dukungan sosial mempercayai bahwa mereka disayangi, dihargai dan menjadi bagian dari jaringan sosial. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional atau penghargaan, instrumental,

informasi, dan *companionship*. Sehingga dapat menimbulkan hubungan positif antar mereka.

Bantuan dan bimbingan yang sebagaimana seorang teman berusaha membantu satu sama lain dalam menghadapi tugas tugas rutin yang menantang sehingga dapat terlihat sejauh mana individu tersebut mendapatkan dukungan dari teman sebayanya dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari dan Ahyani (2012) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada remaja. Sehingga remaja tersebut mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan dapat meningkatkan penyesuaian diri remaja di lingkungan tersebut.

Aspek lain dalam kualitas persahabatan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu bantuan dan bimbingan. Bantuan dan bimbingan yaitu sejauh mana teman berusaha membantu satu sama lain dalam menghadapi tugas-tugas rutin dan menantang sehingga individu tersebut merasa kompeten dengan tugas yang ada serta tugas tugas yang diberikan sehingga dapat menyelesaikannya dengan baik. Menurut Santrock (2007) seorang teman dapat bertindak sebagai orang terpercaya yang dapat membantu remaja mengatasi masalah-masalah yang membingungkan seperti masalah dengan orangtua dan patah hati dengan memberikan dukungan emosi dan nasihat yang informatif. Perasaan kompeten yang dimiliki individu akan semakin tumbuh dan berkembang semakin baik lagi ketika teman sebaya atau seusiaanya memberikan bantuan dan bimbingan yang dibutuhkan oleh individu tersebut .

Aspek lain dalam kualitas persahabatan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu yaitu pertukaran yang akrab. Pertukaran yang akrab merupakan sejauh mana hubungan ditandai dengan pengungkapan informasi pribadi dan perasaan seorang individu terhadap individu lain. Wisnuwardhani (2012) mengemukakan bahwa individu akan lebih mudah tertarik dengan individu yang memiliki kedekatan secara fisik. Kedekatan fisik memberikan peluang yang lebih besar pada individu - individu untuk saling bertemu dan pada akhirnya saling menyukai. Menurut Sears, Freedman, dan Peplau (1985) menambahkan bahwa kedekatan mampu meningkatkan keakraban. Individu akan lebih sering bertemu dengan individu lain yang tinggal berdekatan, sehingga terjadi interaksi yang dapat meningkatkan keakraban. Bell, dkk. (2001) memaparkan bahwa jarak antarindividu menentukan kualitas dan kuantitas stimulasi yang bertukar. Jarak juga mengkomunikasikan informasi terkait tingkat keintiman hubungan antarindividu serta informasi terkait jenis kegiatan yang dapat melibatkan individu-individu tersebut. Semakin dekat jarak antar individu maka kualitas dan kuantitas stimulasi yang bertukar semakin tinggi, serta membuat individu-individu terlibat dalam lebih banyak aktivitas yang dilakukan bersama-sama

Hal ini menjadikan seseorang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain karena semakin hal-hal pribadi diungkapkan kepada teman yang di anggap akrab maka semakin baik pula hubungan individu tersebut. Aspek yang dimiliki kualitas persahabatan yaitu konflik dan penghianatan yaitu sejauh mana hubungan ditandai dengan argumen, perselisihan, rasa kesal dan ketidakpercayaan antar individu. Rasa konflik dan penghianatan yang di miliki akan mempengaruhi

kesejahteraan psikologis individu karena akan mempengaruhi aspek kesejahteraan psikologis hubungan positif dengan orang lain. Tentu saja jika memiliki konflik dan penghianatan dengan teman maka tidak akan tercapainya hubungan yang positif melainkan menjadi hubungan yang negative. Wirawan (2010) mengungkapkan bahwa konflik dapat menurunkan kualitas dan intensitas hubungan di antara pihak-pihak yang terkait. Hal tersebut menjelaskan bahwa konflik dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kualitas persahabatan siswa.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kualitas persahabatan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Semakin positif kualitas persahabatan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja, dan sebaliknya semakin negatif kualitas persahabatan maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis remaja.