

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kesejahteraan Psikologis**

##### **1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis memiliki arti yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lainnya. Kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari kebahagiaan, kepuasan hati, rendahnya tingkat stress, sehat secara fisik, maupun mental, dan mempunyai kualitas hidup yang baik. Kesejahteraan psikologis mengarah pada perasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan seseorang memiliki tingkatan yang berbeda, dari kondisi mental negatif sampai kondisi mental yang positif. Misalnya kondisi mental negatif yaitu, ketidak puasan hidup, kecemasan, dan sebagainya. Sedangkan kondisi mental positif yaitu realisasi potensi atau aktualisasi diri. Bradburn (Ryff, 1995).

Menurut Ryff (Papalia, 2009) orang yang sehat secara psikologis memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain. Mereka membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku mereka sendiri, dan mereka memilih atau membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri. Orang yang memiliki psikologis yang baik di anggap memiliki tujuan yang membuat hidup mereka lebih bermakna, kemudian berjuang untuk melaksanakan tujuan tersebut serta mengembangkan potensi diri sebaik-baiknya.

Kesejahteraan psikologis merupakan satu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, seperti perasaan bahagia yang akan mempengaruhi efektifitas dalam kehidupan dan dalam bersosial Ryan (2001). Penjelasan tersebut diperluas dengan pemaparan Campbell (Ratna, 2012) menjelaskan kesejahteraan psikologis dapat terlihat saat individu mengevaluasi diri, baik evaluasi kognitif maupun evaluasi emosi. Evaluasi kognitif dalam kesejahteraan dinilai dari kepuasan dalam hidup, sedangkan evaluasi emosi dinilai berdasarkan afek positif atau perasaan senang.

Sedangkan Harlock (1999) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk memenuhinya ketiga kebahagiaan yaitu penerimaan, kasih sayang dan pencapaian. Pernyataan tersebut sama dengan pernyataan menurut Huppert (Helen 2012) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang yaitu seseorang yang mampu membuat perasaan yang positif, oleh karena itu orang yang memiliki kesejahteraan yang tinggi maka akan memiliki perasaan bahagia, memiliki perasaan puas dalam hidup.

Pendapat lain menurut Ryff (1989) menjelaskan bahwa karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai

dengan konsep dari Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi di banding putus asa.

Berdasarkan definisi–definisi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang untuk bisa menerima diri sendiri secara apa adanya, mampu membangun hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan, mampu mengontrol lingkungan, memiliki arti hidup, serta mampu merealisasikan potensi diri secara baik dan dilakukan secara terus menerus.

## **2. Aspek Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Adapun aspek-aspek yang terkandung dalam kesejahteraan psikologis, menurut Ryff (1989) adalah sebagai berikut :

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

Penerimaan diri adalah keadaan dimana individu menghargai diri sendiri dengan positif dan memiliki kesadaran atas keterbatasan yang ada dalam dirinya. Hal ini dapat ditunjukkan dengan individu menerima kekurangan dari kepribadian, perilaku, sifat maupun fisik yang dipunyai. Ryff juga menyimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan bagian yang sentral bagi kesehatan mental manusia.

Menurut Ryff (1989) semakin individu dapat menerima dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi sikap positif individu tersebut terhadap dirinya sendiri. Memahami, menerima semua aspek diri, kualitas yang dimiliki, dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri individu terhadap dirinya sendiri, akan merasa kecewa dengan masa lalu yang telah terjadi, merasa tidak puas dengan dirinya, dan tidak menerima kualitas yang dimiliki.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Other*)

Menurut Ryff (1989) Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin besar kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

c. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan untuk mengatur lingkungan, serta membangun dan membentuk sikap yang sesuai dengan konteks yang ada.

Menurut Ryff (1989) Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Sehingga dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

d. Kemandirian (*Autonomy*)

Mampu untuk menentukan sikap, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, bereaksi dengan tepat, mengatur perilaku melakukan evaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

Menurut Ryff (1989) Individu yang memiliki kemandirian yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya ikut serta orang lain. sebaliknya, individu

yang memiliki tingkat kemandirian yang rendah akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, penilaian yang diberikan oleh orang lain juga akan mempengaruhi dalam mengambil keputusan, serta mudah terpengaruh dari tekanan sosial.

e. Pengembangan Diri (*Personal Growth*)

Selalu berkembang, mengalami perkembangan yang berkesinambungan, menyadari potensi yang ada pada diri, terbuka terhadap pengalaman baru, melakukan perubahan yang sesuai dengan diri, serta meningkatkan keefektifan diri.

Menurut Ryff (1989) Individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya,

serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik

f. Memiliki Tujuan Hidup

Memiliki arah hidup, dan meyakini bahwa pengalaman pada masa lalu dan sekarang merupakan pembelajaran yang bermakna dalam hidup.

Ryff (1989), Individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, dan memiliki keyakinan bahwa seseorang selalu memiliki kesempatan untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Individu yang memiliki tingkat tujuan hidup yang tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dan arah hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun masa lalu yang telah dijalani. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan .

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat enam aspek dalam kesejahteraan psikologis seseorang, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan diri.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yakni sebagai berikut:

a. Status Sosial Ekonomi

Menurut Ryff (Lakoy, 2009) mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Dalam penelitiannya seseorang yang memiliki status pekerjaan yang lebih tinggi maka kesejahteraan psikologisnya lebih tinggi.

b. Budaya

Ryff (Lakoy, 2009) menyatakan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu budaya orang Timur lebih pada kekeluargaan.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan, dan sebagai bagian dari satu jaringan sosial, seperti organisasi masyarakat dalam individu.

Selain itu faktor-faktor yang diungkapkan oleh Ryff (1995), terdapat beberapa faktor lainnya yang bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, yakni sebagai berikut:

- a. Menurut Layous (2013), kesejahteraan psikologis individu dapat meningkat apabila individu tersebut melakukan sesuatu kegiatan atau aktivitas yang bersifat positif. Adapun aktivitas positif yang dimaksud adalah bersyukur dan melakukan sesuatu kebaikan. Optimis dan penuh perhatian
- b. Sin (2006) mengungkapkan bahwa individu yang cenderung memiliki rasa optimisme yang tinggi akan memberikan dampak yang positif untuk kesejahteraan psikologisnya. Selain itu memberikan perhatian terhadap orang lain atau berempati merupakan salah satu cara untuk membuat psikologis seseorang menjadi lebih baik.
- c. Sumule dan Taganing (2008) dalam penelitiannya tersebut menunjukkan tinggi rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, spiritualitas, pengalaman masa lalu, dan dukungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa dukungan dari luar diri seorang individu dan memiliki kekuatan diri yang bersifat positif maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

## **B. Resiliensi**

### **1. Pengertian Resiliensi**

Resiliensi disebut sebagai kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres, menurut Keye (Utami, 2017). Adapun pendapat lain menurut Janas (Francisca, 2004) mendefinisikan bahwa resiliensi sebagai sebuah kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan yang dialami oleh individu. Individu yang resilien akan berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam hidup, sehingga dapat terbebas dari masalah dan mampu beradaptasi terhadap permasalahan tersebut. Corner (Francisca, 2004), juga menyatakan bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk segera membebaskan diri dari kondisi yang kurang menyenangkan.

Kendall (Francisca, 2004), menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan menempatkan diri dengan baik terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan atau dalam situasi permasalahan yang berat. Brook dan Goldstein (Francisca, 2004), mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tekanan secara efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah, kekecewaan, dan trauma, serta untuk mengembangkan tujuan yang lebih realistis. Upaya dalam mengatasi masalah akan terdapat proses untuk menentukan urutan alternatif-alternatif jawaban yang tepat ke arah pemecahan yang ideal.

Demikian juga pendapat Grotberg (Utami, 2017) kapasitas universal yang mengizinkan seseorang, kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalisasi atau mengatasi efek yang merusak dari kesulitan. Resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau ditransformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidup.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai resiliensi di atas dapat kita simpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki seorang individu dalam menghadapi kesulitan, sehingga dapat bersikap tenang dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi serta menemukan kembali semangat, kekuatan, dan tujuan yang realistis.

## 2. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Hendirson (Francisca, 2004) aspek dalam resiliensi sebagai berikut:

- a. *I have* yaitu mempunyai sumber daya seperti dukungan eksternal untuk membangun perasaan aman. Dukungan ini meliputi :  
 Individu mempunyai hubungan yang dipercaya, Struktur dan aturan dirumah, Model peran, Dorongan untuk mengatur diri sendiri, Hubungan dengan kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan pelayanan keamanan
- b. *I am* adalah kekuatan diri individu yang berkaitan dengan konsep diri dan integritas pribadi, seperti perasaan dicintai, memiliki rasa

mencintai, bangga dengan diri sendiri, mengatur dan bertanggung jawab terhadap kehidupan sendiri, dan adanya harapan, perjuangan, dan kepercayaan.

- c. *I can* yakni kemampuan yang berkaitan dengan kapabilitas, kemampuan, dan *self efficacy*, meliputi: kemampuan komunikasi, mengatasi masalah, mengatur perasaan dan dorongan dalam dirinya, dan mencari hubungan yang dapat dipercaya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi meliputi 3 aspek, yakni aspek *I have*, *I Am*, dan aspek *I can*.

### **C. Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis**

Banyak guru mengeluh tentang permasalahan ekonomi yang di hadapi. Permasalahan ekonomi tidak hanya di rasakan oleh pedagang, buruh pabrik, maupun seorang guru honorer. Nasib ekonomi guru honorer sangat rendah. Masih banyak guru honorer yang mengeluh karena pemberian upah yang sangat jauh dari cukup. Jika dilihat banyak orang besar dan menjadi pemimpin di belahan penjuru dunia ini dilahirkan oleh seorang guru. Seorang guru memiliki peran yang sangat penting dalam proses belajar anak dan menjadi peran pengganti orang tua di sekolah. Oleh karena itu dampak dari apa yang diberikan seorang guru akan mempengaruhi pengetahuan dan perilaku siswa-siswinya.

Tentu seseorang menginginkan hidup dengan kondisi ekonomi yang baik. Untuk itu banyak orang yang berjuang memperbaiki nasibnya dengan

menjadi seorang guru, akan tetapi sebelum menjadi guru tetap harus melewati beberapa tahapan. Salah satu tahapan tersebut adalah mengabdikan terlebih dahulu menjadi seorang guru honorer. Kemampuan seorang guru honorer sama dengan guru tetap, hanya memiliki gelar yang berbeda. Jam kerja seorang guru honorer juga sama dengan jam kerja seorang guru tetap, namun tingkat pemberian gaji kepada guru honorer sangat jauh dari gaji yang diterima oleh guru dengan status guru tetap. Pemberian upah yang kecil tentu akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis seorang guru honorer. Ryan dan Deci (2001) mengatakan pemenuhan kebutuhan psikologis seseorang berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis, dimana semakin terpenuhinya kebutuhan psikologis maka kesejahteraan psikologis orang tersebut akan semakin meningkat. Oleh karena itu untuk meningkatkan kebutuhan psikologis seseorang peran uang sangatlah penting.

Pemberian upah yang sangat jauh dari cukup, bagaimana seorang guru honorer dapat bertahan. Janas (Francisca, 2004) mendefinisikan resiliensi sebagai satu kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan yang dialami oleh individu. Individu yang resilien akan berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam hidup, sehingga dapat terbebas dari masalah dan mampu beradaptasi terhadap permasalahan tersebut. Menurut Hendirson (Francisca 2004) memaparkan bahwa aspek resiliensi dibagi menjadi 3, yaitu *I have, I Am, I can*. Aspek pertama yaitu *I have*. Guru honorer yang memiliki sumber daya atau dukungan yang berguna dalam mengatasi atau berguna dalam menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapi. Melihat adanya

tekanan yang dihadapi seorang guru honorer sumber daya atau dukungan eksternal merupakan sebuah komponen penting dalam membangun rasa aman seseorang. Whetten dan Cameron (Francisca 2004) menyebutkan bahwa *I have* di sebut juga dengan *social resiliency*. Resiliensi sosial ini dapat diperoleh dengan cara memperkuat hubungan dengan lingkungan sosial. Dukungan sosial memberikan dukungan bagi individu sehingga individu dapat menjadi lebih kuat dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga guru honorer dengan tuntutan kebutuhan yang banyak walaupun dalam keadaan yang tidak sesuai dengan harapan, masih dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Aspek kedua yaitu, *I Am*. Dalam kondisi ekonomi yang rendah guru honorer harus tetap menjalankan tugasnya untuk menyampaikan ilmu kepada murid secara profesional. Menjadi guru yang profesional atau tidak berkaitan dengan konsep diri dan integritas pribadi seseorang. Sehingga guru honorer yang memiliki konsep diri dan integritas pribadi yang baik dalam menghadapi masalah akan lebih mudah menyesuaikan diri pada lingkungan, serta dapat berhubungan secara positif dengan orang lain.

Aspek ketiga yaitu *I can*. *I can* merupakan sesuatu hal yang berkaitan dengan kapabilitas, kemampuan sosial dan interpersonal. Guru honorer dengan kapabilitas dan kemampuan berkomunikasi yang baik tentu akan memberikan dampak yang baik. Dampak baik tersebut akan terlihat pada kemampuan guru yang dapat berhubungan dengan baik terhadap orang lain,

dan dapat menguasai lingkungan sekitar. Selain itu dampak yang dapat di timbulkan dari hal tersebut adalah kesejahteraan psikologis seseorang.

#### **D. Hipotesis**

Ada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis seseorang dan jika resiliensi seseorang rendah maka kesejahteraan psikologis seseorang juga rendah