

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers (1965) tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow (1965) tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung, Baynes, dan Beebe (2016) tentang individuasi, konsep Allport (1952) tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson (1980) dalam menggambarkan individu yang menggapai integrasi dibanding putus asa (Lopez & Snyder, 2003). Berdasarkan teori psikologi positif dari dua tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keseluruhan keberfungsian diri yang ada pada diri individu.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis dan suatu kondisi individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, memiliki pribadi mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Konsepsi kesejahteraan psikologis merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis,

dan konsepsi mengenai kesehatan mental (Ryff, 1989). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang terintegrasi dari teori psikologi perkembangan dan klinis.

Huppert (2009) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan segala persoalan mengenai hidup yang dapat berjalan baik, sebagai gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif. Menurut Bradburn (1969) kebahagiaan merupakan sebagai hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Seseorang merasa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karena ada beberapa hal yang juga mempengaruhi hubungan positif dengan orang lain seperti bersosialisasi dengan orang lain. Berdasarkan teori tersebut, kesejahteraan psikologis merupakan tujuan tertinggi pada setiap manusia yang membantu manusia dalam kehidupannya sehingga individu dapat berfungsi efektif.

2. Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis

Terdapat enam dimensi sebagai pendekatan multidimensi dari teori kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995), antara lain:

a. Otonomi

Otonomi atau pengaturan terhadap diri sendiri merupakan penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku dari dalam diri. Seseorang yang *fully functioning* dapat dilihat dari tidak

pedulinya atas keputusan orang lain tetapi lebih memilih untuk mengevaluasi diri sendiri berdasarkan standar dirinya. Seseorang juga lebih merasa bebas dari norma-norma yang mengatur kehidupan sehari-hari (Ryff, 1989). Seseorang dikatakan sebagai individu yang memiliki otonomi yang baik ketika dapat mengambil keputusan seorang diri dengan tidak tergantung pendapat orang lain akan keputusan apa yang akan diambil (Ryff & Keyes, 1995).

b. Penerimaan Diri

Dimensi ini merupakan mencakup penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalu. Didefinisikan sebagai ciri utama kesehatan mental seseorang apabila memiliki karakteristik seperti *self-actualization*, *optimal functioning*, dan kematangan. Hal tersebut menandakan sifat positif seseorang terhadap diri sendiri sebagai karakteristik utama dari psikologis individu yang positif (Ryff, 1989). Seseorang dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik ketika memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menghargai diri sendiri, dan menerima sisi dirinya yang baik maupun buruk. Selain itu juga merasakan hal yang positif dari kehidupannya di masa lalu (Ryff & Keyes, 1995).

c. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Dimensi yang memiliki definisi untuk mencintai orang lain ini dipandang sebagai hal yang penting pada kondisi mental seseorang yang sehat. Digambarkan dengan perasaan empati dan

kasih sayang pada orang lain sehingga mampu memiliki rasa cinta dan persahabatan yang lebih kuat (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain dapat memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain dapat menunjukkan empati, afeksi, dan *intimacy* terhadap orang lain (Ryff, 1995).

d. Penguasaan Lingkungan

Memiliki pengertian sebagai kemampuan seseorang dalam memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Juga dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah lingkungan secara kreatif melalui aktivitas fisik atau mental seseorang (Ryff, 1989). Seseorang dengan penguasaan lingkungan yang kurang baik akan merasa kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Kurang peka terhadap kesempatan yang ada dan kurang dapat mengontrol lingkungan juga merupakan akibat dari kurangnya penguasaan terhadap lingkungan (Ryff, 1995).

e. Tujuan Hidup

Tujuan hidup merupakan tujuan dan makna hidup seseorang dengan memiliki berbagai tujuan yang berarti dalam kehidupan, seperti menjadi produktif dan kreatif atau mencapai integrasi emosional yang baik di kemudian hari (Ryff, 1989).

Seseorang yang kurang peduli terhadap tujuan hidupnya sendiri akan kehilangan makna hidup, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, serta tidak memperhatikan makna yang terkandung pada hidupnya di masa lalu (Ryff, 1995).

f. Pertumbuhan Pribadi

Mengembangkan potensi seseorang perlu dilakukan untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia. Setiap orang diharapkan untuk terus berkembang daripada memilih berada pada keadaan yang konstan. Pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan dan realisasi diri sangat mendukung terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis seseorang (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik dapat dilihat dari keterbukaan diri terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dan memiliki pengetahuan yang terus bertambah (Ryff, 1995).

Berdasarkan pengertian aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek otonomi merupakan pengaturan terhadap diri sendiri. Penerimaan diri adalah sifat positif seseorang terhadap diri sendiri. Hubungan positif dengan orang lain sebagai bentuk empati dan kasih sayang pada orang lain. Penguasaan lingkungan adalah cara individu dalam memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan diri individu. Tujuan hidup adalah seseorang yang

menjadi produktif dan kreatif untuk mencapai tujuan yang berarti. Aspek terakhir yaitu pertumbuhan pribadi yaitu bahwa seseorang perlu mengembangkan potensi agar seseorang dapat tumbuh dan berkembang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan beberapa penelitian di bawah ini, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu:

a. Usia

Usia dapat mempengaruhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, antara lain adalah otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan individu yang akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Ryff, 1989). Selain itu, dimensi penerimaan diri dan perkembangan individu tidak ditunjukkan karena adanya perbedaan usia (Keyes & Waterman, 2003).

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Wanita cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik daripada laki-laki. Hal ini berhubungan dengan pola pikir yang mempengaruhi strategi *coping* dan aktivitas sosial seseorang, wanita cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Lopez & Snyder, 2003).

c. Dukungan Sosial

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, dukungan sosial di sini yaitu dukungan informatif dengan dukungan emosional yang baik. Hal tersebut dirasa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu (Desiningrum, 2014). Dukungan sosial dari keluarga terlebih orang tua juga dapat meningkatkan *psychological well being* seseorang (Ryff & Keyes, 1995).

B. Kelekatan Ayah

1. Definisi Kelekatan Ayah

Attachment atau kelekatan adalah suatu relasi atau hubungan antar figur sosial tertentu dengan suatu fenomena yang dianggap mencerminkan karakteristik relasi yang unik (Santrock, 2002). Seorang anak pada dasarnya dapat membentuk sebuah *attachment* atau kelekatan dengan orang lain, terutama sosok orang tua (Bowlby, 1988). Konsep kelekatan digambarkan dari beberapa ilmu seperti etologi, pengolahan informasi, psikologi perkembangan, dan psikoanalisis (Bretherton, 1992).

Armsdern dan Greenberg (1987) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kelekatan aman adalah seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Seseorang yang memiliki orang tua atau orang terdekat yang mudah risau cenderung lebih rentan

berperilaku negatif ketika mengalami perubahan atau peristiwa buruk dalam kehidupan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kelekatan yang terjalin selama masa kanak-kanak hingga remaja akan sangat berpengaruh pada perilaku dan respon situasi selama rentang kehidupan.

Hazan dan Shaver (1987) individu yang bersahabat dan memiliki rasa percaya diri yang baik adalah ciri dari orang yang memiliki gaya kelekatan aman. Berbeda dengan individu yang skeptis, mudah curiga, mudah berubah pendirian, dan sukar terbuka adalah ciri individu yang memiliki gaya kelekatan menghindar. Hill dan Stafford (1980) orang tua mulai memberi sedikit waktunya mulai dari anak memasuki masa pertengahan hingga akhir. Waktu yang dihabiskan orang tua untuk membuat kelekatan dengan cara mengasuh, mengajarkan cara berbicara, dan bermain dengan anak usia 5 hingga 12 tahun, kurang dari setengah dari waktu yang dihabiskan.

Kelekatan pada ayah adalah suatu bentuk ikatan afeksional yang intensif serta bertahan lama dan terbentuk antara ayah dan anak berdasarkan konstruk kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan (Armsden & Greenberg, 1987). Ayah yang hangat, mengasuh, dan terlibat dengan anak-anak dapat mengidentifikasi dan menjadikan dirinya sebagai model mereka, sedangkan ayah yang tidak terlibat, kemungkinan besar akan menghasilkan identifikasi diri yang lemah dan probabilitas rendah

untuk menjadikan dirinya sebagai model mereka sehingga tidak terbentuk kelekatan antara anak dan ayah (Belsky, 1984).

Berdasarkan beberapa pengertian kelekatan ayah di atas, dapat disimpulkan bahwa kelekatan pada ayah adalah suatu ikatan antara ayah dan anak yang terbentuk dari anak usia dini yang melibatkan berbagai bentuk pengasuhan ayah sehingga akan mempengaruhi perkembangan anak selama hidupnya.

2. Aspek-aspek Kelekatan Ayah

Terdapat tiga aspek dari teori kelekatan ayah Armsden dan Greenberg (1987) antara lain:

a. Kepercayaan

Kepercayaan adalah keyakinan dan perasaan aman pada diri seseorang bahwa orang lain akan selalu ada untuknya untuk dapat membantu atau memenuhi kebutuhan individu tersebut. Kepercayaan yang dibangun oleh seseorang merupakan hasil dari hubungan yang terjalin dengan kuat. Rasa percaya antar individu dapat membuat individu satu dengan lainnya akan merasa bahwa satu sama lain dapat saling bergantung.

Pengalaman-pengalaman yang dialami oleh seseorang merupakan proses pembelajaran pada salah satu figur *attachment* setelah terbentuknya rasa aman. Seseorang percaya bahwa figur *attachment* merupakan *role model* yang tepat. Pada masa perkembangan, setiap individu butuh untuk saling membangun

kepercayaan dengan orang tua untuk mendapatkan rasa aman. Oleh karena itu, rasa percaya merupakan salah satu komponen yang penting antara ayah dan anak (Ainsworth, Bell, & Stayton, 1974).

b. Komunikasi

Komunikasi adalah proses seseorang dalam memberikan pesan secara verbal maupun non verbal yang terdiri dari seseorang yang memberi pesan dan seseorang yang menerima pesan. Seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik akan menciptakan ikatan emosional antara orang tua dan anak sehingga komunikasi merupakan salah satu aspek yang sangat penting saat membangun sebuah kelekatan.

Seseorang yang memiliki komunikasi yang baik dengan orang tua akan memiliki perasaan dekat dengan orang tua yang sehingga terbentuk suatu kelekatan. Komunikasi dalam sebuah kelekatan antara anak dengan figur *attachment* dapat berupa perhatian dan kasih sayang yang diberikan antara ayah dan anak (Barrocas, 2008).

c. Keterasingan

Keterasingan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang diakibatkan dari penghindaran dan kemampuan melepaskan diri antara seseorang dengan figur *attachment*. Seseorang yang merasa figur *attachment* tidak ada bersamanya akan mempengaruhi pada kelekatan yang dimiliki.

Keterasingan merupakan perasaan diasingkan atau putus asa yang diakibatkan oleh figur *attachment* yang tidak responsif dan tidak konsisten dalam menjaga sebuah hubungan kelekatan. Perasaan diasingkan tersebut dapat dikarenakan adanya penolakan atau diabaikan orang tua.

C. Hubungan Kelekatan Ayah dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa

Father attachment atau kelekatan ayah dapat mempengaruhi kehidupan seseorang terutama kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Seseorang yang memiliki kelekatan ayah yang baik, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula sehingga selama hidupnya dapat bersikap lebih positif dari biasanya dan terhindar dari hal-hal negatif baik secara mental maupun perilaku. Terdapat salah satu teori dari Bowlby dan Ainsworth (1991) yaitu *internal working model* yang menyebutkan bahwa saat seorang anak mengembangkan representasi untuk pertama kalinya tentang kelekatan ayah, maka representasi tersebut akan terus berkembang dan mempengaruhi individu dalam berinteraksi dengan orang lain sepanjang rentang kehidupannya.

Berdasarkan aspek-aspek yang dimiliki oleh kedua variabel tersebut, yaitu kelekatan ayah dan kesejahteraan psikologis, dapat dilihat terdapat hubungan antara aspek-aspek dari kelekatan ayah dan kesejahteraan psikologis yang mempengaruhi kehidupan mahasiswa. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Moradabbasi dan Asell (2015) yang menjelaskan bahwa pada masa perkembangan dewasa awal, terdapat berbagai

tugas perkembangan sebagai tantangan baru yang akan dihadapi. Tantangan tersebut yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia secara langsung. Hal ini tergantung dengan sebagaimana kelekatan orang tua dalam perkembangan anak yang akan mempengaruhi efek positif pada kesejahteraan psikologis anak. Putri (2012) juga menemukan fakta bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa seseorang yang memiliki kelekatan ayah yang tinggi, akan mempengaruhi segala aspek kehidupan anak sehingga anak memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang memiliki kelekatan ayah yang rendah.

Aspek pertama dari kelekatan ayah yaitu kepercayaan. Aspek ini berkaitan dengan aspek yang dimiliki oleh kesejahteraan psikologis yaitu bagaimana seseorang dapat mengatur diri dengan baik, berhubungan baik dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Seseorang yang memiliki kepercayaan yang baik dapat lebih mudah untuk mengatur dirinya sendiri, terutama untuk membangun sebuah kepercayaan dalam hubungan apapun, terutama hubungannya dengan ayah yang akan membentuk suatu kelekatan. Hal ini didukung oleh penelitian dari Evans, Dillon, Goldin, dan Krueger (2011) menyatakan bahwa ketika seseorang dapat mengatur atau mengontrol dirinya dengan baik, secara tidak langsung berpengaruh terhadap cara seseorang untuk membangun sebuah kepercayaan.

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang baik, juga berdampak pada baik buruknya hubungan dengan orang lain. Jika seseorang dapat membangun kepercayaan yang baik dengan orang lain, akan terhindar dari prasangka buruk dengan orang lain sehingga tidak mudah stres, *overthinking*, dan tidak mudah menilai buruk orang lain. Hal ini dikarenakan, kepercayaan dapat membentuk dan merusak sebuah hubungan yang kooperatif (Barber & Gambetta, 1992).

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang kuat, akan dimudahkan dalam prosesnya mencapai tujuan hidup. Hal ini membuat seseorang percaya akan mendapatkan hal-hal yang berarti dalam hidupnya sebagai salah satu pencapaian atau tujuan seseorang. Sesuai dengan penelitian dari Butler (1995) bahwa kepercayaan yang dimiliki seseorang berkaitan dengan pencapaian akan tujuan yang dimiliki.

Aspek kedua dari kelekatan ayah adalah komunikasi. Aspek ini berkaitan dengan aspek yang dimiliki oleh aspek kesejahteraan psikologis yaitu bagaimana cara seseorang dalam berhubungan baik dengan orang lain, seberapa baik kemampuan penguasaan pada lingkungan, dan perkembangan diri. Seseorang yang memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, akan dengan mudah melakukan hubungan positif dengan orang lain. Hal ini dikarenakan, komunikasi merupakan hal yang penting dalam sebuah hubungan antar individu, terutama antar ayah dan anak. Didukung oleh Mudjiono (2012) bahwa melalui komunikasi, individu dapat memenuhi kebutuhan emosional, belajar tentang makna cinta, simpati, keintiman, sampai kasih sayang yang dapat membentuk suatu hubungan yang positif dengan orang lain.

Seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, dapat membantu seseorang dalam membangun lingkungan sesuai kondisi. Hal ini dikarenakan dapat membantu seseorang dalam mengatur kehidupan sehari-hari yang selalu membutuhkan komunikasi dengan orang lain. Sesuai dengan pengertian komunikasi dari Antartika (2015) bahwa dalam kehidupan sehari-hari, individu melakukan komunikasi dengan individu lainnya, manusia pada dasarnya sejak lahir sudah berkomunikasi dengan lingkungannya. Hal ini yang mendasari bahwa komunikasi berhubungan lekat dengan lingkungan sekitar.

Seseorang yang memiliki komunikasi yang baik terutama dari orang tua khususnya ayah, dapat membantu mengembangkan potensi diri sehingga memiliki perkembangan diri yang sesuai. Hal ini dikarenakan, dalam berkembang menjadi manusia yang lebih baik, dibutuhkan komunikasi dengan orang lain sebagai bentuk keterbukaan diri untuk dapat menerima masukan agar menjadikan diri yang lebih baik lagi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sumakul (2015) bahwa komunikasi keluarga merupakan dasar terbentuknya pertumbuhan pribadi yang dimiliki setiap individu. Selain proses pertumbuhan dan perkembangan anak, anak juga sedikit demi sedikit membentuk identitas diri sesuai dengan masa perkembangannya.

Aspek ketiga dari kelekatan ayah adalah keterasingan. Aspek ini berkaitan dengan aspek yang ada pada kesejahteraan psikologis yaitu bagaimana seseorang memiliki penerimaan diri yang baik, berhubungan baik dengan orang lain, dan berapa besar kemampuan penguasaan terhadap lingkungan. Seseorang yang memiliki perasaan diasingkan, akan lebih susah menerima diri sendiri. Hal ini

dikarenakan, seseorang akan berfikir negatif dan sulit untuk menerima situasi. Seperti halnya Rodriguez, Xu, Wang, dan Liu (2015) menyatakan bahwa kemampuan untuk menerima diri sendiri dapat menjauhkan individu dari perasaan asing yang berakibat dari tidak mendapatkan hubungan yang saling perhatian dan meminimalisir stres yang dihadapi.

Seseorang yang memiliki perasaan diabaikan, tidak dapat membuka pikiran untuk dapat mencoba berhubungan dengan orang lain. Hal ini dikarenakan, ketika seseorang merasa diabaikan akan merasa tidak dibutuhkan pula. Kedua aspek tersebut saling berhubungan sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sutikna (1996) karena keterasingan dan hubungan dengan orang lain saling berkaitan erat. Seseorang yang merasa teralienasi merasa teralienasi dari hubungan dengan dirinya sendiri dan tealienasi dari hubungan dengan orang lain. Hal ini dikarenakan, hubungan antar sesama lebih didasarkan pada hubungan atas kebutuhan. Seseorang yang merasa ditolak oleh lingkungannya, akan merasa tidak dapat menguasai dan menghadapi lingkungan sehingga tidak dapat melakukan penguasaan lingkungan dengan baik. Hal serupa juga sudah pernah dilakukan pembahasan oleh (Tolman, 1981) terkait keadaan terasing yang dilalui seseorang memiliki hubungan dengan cara individu tersebut melakukan penguasaan lingkungan.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa ada hubungan aspek kelekatan ayah dan kesejahteraan psikologis antara lain kepercayaan sebagai dasar terbentuknya hubungan yang baik dengan orang lain. Selain kepercayaan, komunikasi sebagai salah satu cara seseorang untuk bertukar pesan

baik *verbal* maupun *non verbal*. Begitu juga dengan keterasingan, jika seseorang mendapatkan perasaan diasingkan, hal tersebut menjadikan sebuah pernyataan bahwa tidak adanya hubungan yang baik dengan orang lain. Cara seseorang berkomunikasi dan perasaan diasingkan juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan penguasaan lingkungan yang baik.

D. Hipotesis

Ada hubungan positif antara kelekatan ayah dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan ayah pada mahasiswa maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.