

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Carol Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi di mana individu mempunyai sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat sebuah keputusan sendiri serta dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungannya yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Huppert mengemukakan bahwa Kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik, yang mana hal ini merupakan sebuah kombinasi dari perasaan yang baik serta berfungsi secara efektif. Selanjutnya Ryan & Deci mengemukakan Kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki dan juga mampu mengaktualisasikan dirinya

menjadi individu yang seutuhnya sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki.

Ryff & Kayes juga mengemukakan Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan persoalan mental saja, melainkan kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal.¹ Dari beberapa pengertian kesejahteraan psikologis di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan atau kondisi seseorang yang mampu menerima berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu menjalankan potensi psikologi positif dengan memanfaatkan potensi yang ada pada dirinya sehingga menciptakan kehidupan yang bahagia, sejahtera dan damai.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff memaparkan enam dimensi kesejahteraan psikologis dalam model multidimensional yang

¹ Muhamad Aflan Taufiqi, Abdul Muhib, Makna Kesejahteraan bagi Pendakwah, hal 30.

dikembangkannya. Dimensi tersebut adalah penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) **Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)**

Penerimaan diri adalah kondisi yang menggambarkan bahwa seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri dengan keterbatasan yang dimilikinya. Dimensi ini ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas diri yang baik maupun yang buruk, dan juga merasa positif tentang kehidupan di masa lalu. Sedangkan individu yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik adalah individu yang merasa puas dengan diri sendiri, kecewa akan kehidupan di masa

lalu, memiliki masalah dengan kualitas diri sendiri, dan selalu ingin menjadi yang berbeda dari dirinya sendiri.

2) **Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)**

Hubungan positif dengan orang lain berarti memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain. Dimensi ini menekankan adanya hubungan yang hangat dan adanya rasa percaya terhadap orang lain. Aktualisasi pada dimensi ini digambarkan dengan memiliki rasa empati, kasih sayang, serta memiliki hubungan persahabatan yang mendalam. Sebaliknya, individu yang tidak membangun hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki sedikit hubungan yang dekat, sulit membangun hubungan yang hangat, sulit terbuka dan sulit peduli terhadap orang lain. Selalu tertutup

dan merasa frustrasi untuk membangun hubungan dengan orang lain.²

3) **Otonomi (*Autonomy*)**

Autonomy merupakan kemampuan yang dapat mempertahankan individualitas dalam konteks social yang lebih besar Dimensi ini menggambarkan individu yang memiliki penentuan diri secara mandiri dan memiliki pengaturan akan dirinya sendiri. Individu yang memiliki sikap otonomi yang baik ditandai dengan tidak meminta persetujuan orang lain tapi selalu mengevaluasi diri sendiri dengan standard pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki sikap otonomi yang kurang ditandai dengan adanya memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting, mengikuti tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak dengan cara tertentu.

² Yoseph Pedhu, Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, hal 68-69.

4) **Penguasaan Lingkungan (*Environment Mastery*)**

Dimensi ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi pribadinya. Dimensi ini menekankan pada kemampuan individu untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks. Selain itu, individu juga mampu untuk mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mentalnya penguasaan lingkungan. Sedangkan individu yang memiliki yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesulitan untuk mengelola urusan pribadi, tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kondisi lingkungan sekitarnya dan tidak menyadari adanya peluang di sekitarnya.

5) **Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)**

Dimensi ini menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup dan rasa keterarahan

dalam hidup. Seperti menjadi kreatif dan produktif untuk mencapai integritas di kemudian hari. Sedangkan individu yang tidak memiliki tujuan hidup ditandai dengan adanya tidak memiliki tujuan hidup, tidak adanya keterarahan dalam hidup, tidak dapat melihat adanya makna dari masa lalu dan tidak memiliki keyakinan akan tujuan hidup.³

6) **Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)**

Dimensi ini ditandai dengan adanya melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka akan pengalaman yang baru, menyadari akan adanya potensi dalam dirinya serta memperbaiki diri dari waktu ke waktu. Sebaliknya, individu yang rendah pertumbuhan dirinya ditandai dengan tidak memiliki rasa peningkatan atau perluasan diri dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau perilaku yang baru.

³ Faqih Pornomosidi, Widiyono, Anniez Rahmawati Musslifah, Buku *Refrensi Kesejahteraan Psikologis dengan Sholat Dhuha*, hal 2.

3. Faktor- Faktor Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff ada perbedaan anatar usia dengan kesejahteraan psikologis. Kemudian Ryff dan Singer menemukan bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia., dimensi *purpose in life and personal growth* cenderung mengalami penurunan ketika lanjut usia, sedangkan dimensi selanjutnya adalah *Self Acceptance* tidak mengalami perubahan pada pertambahan:

1) Jenis Kelamin

Menurut Ryff dan Singer perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Wanita memiliki hubungan positif dengan orang lain cenderung lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Begitu juga dengan pertumbuhan pribadi wanita jauh lebih baik

dibandingkan dengan pertumbuhan diri pada laki-laki.⁴

2) **Budaya**

Ryff dan Singer menyatakan bahwa adanya perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis antara masyarakat dengan budaya individualisme dan dengan budaya kekeluargaan. Pada budaya barat yang menganut kemandirian dimensi penerimaan diri dan otonomi lebih terlihat. Sedangkan pada budaya timur yang menganut kekeluargaan dimensi hubungan positif dengan orang lain terlihat lebih tinggi.⁵

3) **Dukungan Sosial**

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

⁴ Fitri Widi Astuti , Suci Rahma Nio, *Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out (Do)*,hal 295.

⁵ Adhyatman Prabowo,*kesejahteraan psikologis remaja di sekolah, junal ilmia psikologi terapan*, hal 251.

itu Robinson mengemukakan mengenai orang-orang yang mendapat dukungan sosial memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi.

4) **Pemberian Arti Dalam Hidup**

Ryff menjelaskan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi psychological well-being seseorang. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai kondisi kehidupan di berbagai periode kehidupan. Pengalaman hidup yang dialami tergantung dari cara individu mengevaluasi atau mempersepsi peristiwa hidup yang dialaminya sebagai pandangan yang positif, negatif, atau netral. Jika individu mengevaluasi peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang positif maka diperkirakan individu tersebut akan memandangnya sebagai pengalaman hidup yang

positif sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya baik⁶.

B. *Self Compassion*

1. Definisi *Self Compassion*

Self-Compassion muncul dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *pati* dan bahasa Yunani *patien* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff, belas kasih diri didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih

⁶ Vinny Nadia Mukhlisa, Nurmina *hubungan antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di kota padang*, *Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, hal 6-7.

melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.⁷ Menurut Gilbert *self compassion* melibatkan kemampuan untuk menenangkan dan menghibur diri sendiri dalam menghadapi rasa sakit atau kegagalan. Selanjutnya Germer juga mengemukakan *self compassion* memungkinkan seseorang untuk memperlakukan diri mereka sendiri dengan kebaikan dan pemahaman yang sama seperti yang mereka berikan kepada orang lain.⁸

2. Aspek-Aspek *Self Compassion*

Neff mengembangkan alat ukur belas kasih diri yang sering digunakan untuk penelitian terkait belas kasih diri. Berikut merupakan enam aspek dari belas kasih diri menurut Neff , yaitu:

⁷ Fahada Bagas Karinda, *Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa*, *Jurnal Cognicia*, hal 236.

⁸ Elisa Br Ginting, Johanes Sohirimon Lumbanbatu, Petrus Simarmata, Livia Margareta Depari, Elisa Nadeak, Rafflesia Br Tarigan, *Pelatihan Self Compassion pada siswa dalam Meningkatkan kesehatan mental*, Penerbit Pusat pengembangan pendidikan penelitian Indonesia, hal 1.

1) *Self-Kindess vs Self-Judgement*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindess* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah. *Self-judgement* adalah kebalikan dari *Self-kindess* yaitu individu dengan *Self judgement* lebih menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan maupun kegagalan yang dimiliki. Individu tersebut juga akan merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri. Menurut Hidayati digambarkan ketika individu menolak pemikiran, perasaan, dorongan, tindakan, dan nilai-nilai diri sehingga menyebabkan individu

merespon secara berlebih sesuatu yang terjadi pada dirinya.⁹

2) ***Common Humanity vs Isolation***

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari self compassion adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia bersama. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan,

⁹ Kristin Neffa, *Self-Compassion: Sebuah Konseptualisasi Alternatif tentang Sikap Sehat terhadap Diri Sendiri*, hal 91.

sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Penting dalam hal ini untuk memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya. Menurut Neff, individu yang merasa isolation (terisolasi) cenderung akan memiliki pandangan sempit pada kesulitan, tantangan, dan kegagalan sehingga akan berfokus pada ketidaksempurnaan diri. Individu tersebut juga akan merasa ketidakadilan karena kenapa hanya dirinya saja yang menderita dan mengalami penderitaan tersebut dan cenderung merasa dirinya paling menderita.¹⁰

3) ***Mindfulness vs Overidentification***

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam

¹⁰ Puji Rahayua , Femita Adelinaa , Satria Kamala , Wahyu Nurramadan Widayantoo dan Cholichul Hadib, *Belas kasih diri (self-compassion) dan pengorbanan (altruism) pada suku Tengger*, Jurnal Fenomena, hal 35.

suatu situasi. Menurut Brown & Ryan, *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan. *Overidentification* adalah kebalikan dari *Mindfulness* yaitu sebuah reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan. Individu akan cenderung melebih lebihkan sesuatu yang dirasakan sehingga akan muncul kecemasan dan depresi. Dari hal itu *Mindfulness* akan bertugas mencegah individu

melakukan *over identification* dengan metode perenungan keterbatasan diri.

2. Faktor yang Mempengaruhi Belas Kasih Diri (*Self Compassion*)

Menurut Neff, belas kasih diri dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu:

1) Jenis Kelamin

Menurut Neff wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh dari pada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks dari pada laki-laki. Meski perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya namun sebuah penelitian menunjukkan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih diri sedikit rendah dari pada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung

memiliki depresi dan kecemasan lebih tinggi dari pada laki-laki.¹¹

2) Usia

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan Neff & Vonk, bahwa belas kasih diri terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Keterhubungan ini dianalisis oleh Neff dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

3) Kepribadian

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa self compassion atau belas kasih diri memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*,

¹¹ Diani Akmalia Apsari, Hanggara Budi Utomo, *Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu (The Urgency of Self-Compassion for Individual Mental Health)*, jurnal literasi psikologi, hal 27.

dan *conscientiousness* dari *the big five personality*.

Extraversion memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia¹²

4) **Peran Orang Tua**

Individu dengan derajat belas kasih diri yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan cenderung menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat belas kasih diri yang

¹² Annisa Zahra Kawitri, Ratih Arruum Listiyandini, Rina Rahmatika, *Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan*, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, hal 6.

tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut ketika mengalami kegagalan dan menunjukkan derajat belas kasih diri yang rendah.

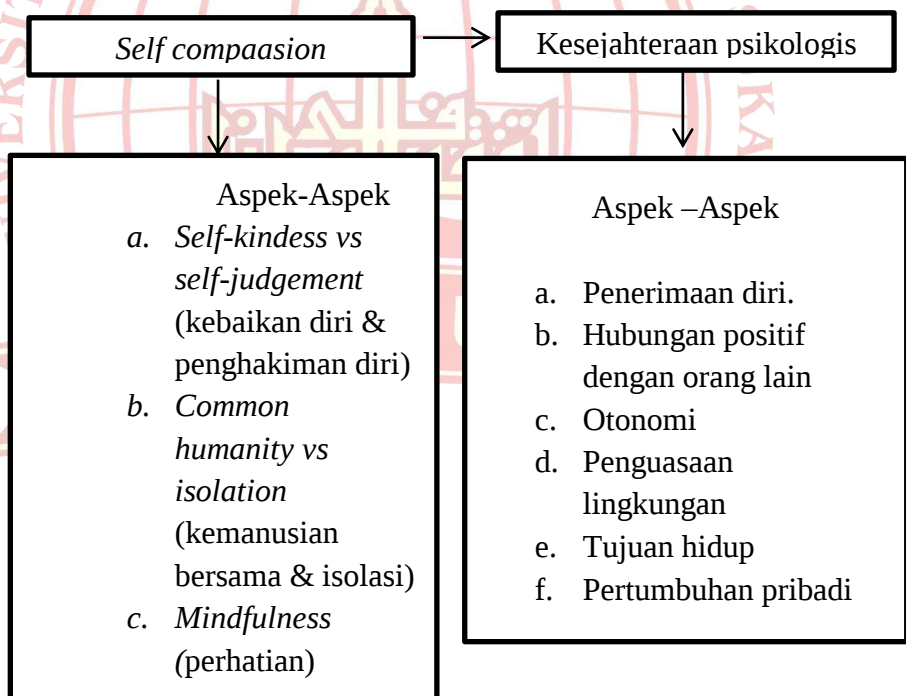
C. **Kerangka Berfikir**

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan. Oleh karena itu, kerangka berpikir memuat teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Menurut Sugiono kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan beragam aspek yang sudah diidentifikasi. Kerangka berpikir penelitian ialah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-

fakta, observasi dan telaah kepustakaan. Kerangka berpikir memuat teori atau dalil serta konsep-konsep yang menjadi dasar dalam penelitian. Kerangka berpikir ini menjelaskan hubungan dan keterkaitan antar variabel. Kerangka berpikir dapat disajikan dalam bentuk bagan yang menunjukkan alur pikir peneliti dan keterkaitan antar variabel yang ditelitinya.¹³

Bagan 2.1

kerangka berfikir



¹³ Addini Zahra Syahputri , Fay Della Fallenia , Ramadan Syafitri *Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran* hal 162

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Hipotesis dari penelitian ini terdapat adanya hubungan positif antara self compassion dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

$H_0: p = 0$, 0 Berarti tidak ada hubungan

$H_a: p \neq 0$, “tidak sama dengan nol” berarti lebih besar atau kurang (-) dari 0 berarti ada hubungan.

P = nilai korelasi dalam formulasi yang dihipotesiskan

Maka untuk itu adapun hipotesis atau dugaan sementara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0) : “Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis .”
2. Hipotesis alternative (H_a): “Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self compassion* dengan kesejahteraan psikologis.

