

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Kesejahteraan Psikologis

a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia kata Sejahtera adalah aman, sentosa, makmur dan selamat yang tercapai dari berbagai gangguan yang menghadang. Sedangkan kesejahteraan adalah hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan, ketentraman jiwa, kesehatan jiwa, sosia masyarakat yang berkeadilan sejahtera. (<https://kbbi.web.id/sejahtera>).

Arti kesejahteraan secara luas dipelajari dalam dua bidang, kesejahteraan subjektif yang disingkat (SWB), yang diusulkan oleh Diener dan kesejahteraan psikologis yang disingkat (PWB) terletak di bidang diskusi yang berbeda. Hidalgo et al (2010) menjelaskan bahwa SWB terkait dengan pendekatan hedonis seperti kebahagiaan dalam pengukurannya mencakup 2 elemen yakni afektif dan kognitif. Sedangkan pendekatan PWB berkaitan dengan eudaemonik, pengembangan potensi manusia. Pendekatan hedonis dan eudaemonik diusulkan oleh Aristoteles. Hedonic adalah kebahagiaan yang memungkinkan seseorang merasa senang seperti membeli pakaian baru, rumah baru, mobil baru dan sebagainya. Sedangkan eudomonik adalah kebahagiaan individu yang diperoleh melalui pengembangan potensial.

Penelitian ini akan berfokus pada kesejahteraan psikologis (PWB) menurut O'Brien (dalam Fauziyah, dkk 2018) mengungkapkan bahwa kesejahteraan dan kebahagiaan adalah tujuan universal dari seorang manusia. Menurut Corsini, Sholihin (dalam Harjo, dkk 2015) kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan subyektif yang baik,

termasuk kebahagiaan, harga diri dan kepuasan dalam hidup. Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu Ryff & Keyes (dalam Flannery, 2009).

Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki Bartram & Boniwell (dalam Faturochman 2012).

Kesejahteraan psikologis memimpin dan membuat individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya Bartram & Boniwell, (dalam Faturochman, 2012). adapun pendapat lain mengungkapkan kesejahteraan psikologis merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi Dewi (dalam Ignatia, dkk).

Ryff Singer (1996) menggali kesejahteraan psikologis dalam konteks aplikasi kehidupan dan memberikan batasan istilah, tidak hanya pencapaian kebahagiaan tetapi juga sebagai tujuan yang mengarah kepada kesempurnaan. Kesejahteraan psikologis yang harus nampak dan tercermin di dalam kehidupan sehari-hari, dari seseorang yang mencapai kepuasan hidup sebagai seorang manusia.

Well-being menurut Ryff dan Singer (1996), adalah suatu konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia yang utuh. Kesejahteraan psikologis tidak hanya merujuk pada kesehatan mental yang bersifat negatif saja adanya penyakit mental, akan tetapi juga merujuk kepada bagaimana seorang individu mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebagaimana individu yang berfungsi baik secara fisik, emosional maupun psikologis Ryff (1995).

Teori kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff (1989). Kesejahteraan psikologis merujuk pada bagaimana perasaan seseorang mengenai apa arti dirinya dalam kehidupan yang ia jalani. Segala aktifitas yang kerjakan oleh seseorang yang terus menerus berjalan dari hari kehari sehingga proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan kesejahteraan psikologis.

Ryff dan Deci (dalam Amrin, 2017) mengidentifikasi dua pendekatan pokok untuk memahami kesejahteraan Pertama, difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan yaitu "batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan". Yang kedua adalah Batasan menjadi orang yang fungsional secara keseluruhan atau utuh, termasuk cara berfikir yang baik dan fisik yang sehat.

Kebahagiaan seperti apapun juga bukanlah satu-satunya indikator dari *positive psychological functioning* sebagaimana yang ada pada penelitian terdahulu. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Fitri, 2014) adalah keadaan perkembangan potensi nyata seseorang yang ditandai dengan karakteristik ia dapat menghargai dirinya dengan positif

termasuk kesadaran terhadap keterbatasan diri pribadi (*self-acceptance*), mampu membangun dan menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), mampu menciptakan konteks lingkungan sekitar sehingga bisa memuaskan kebutuhan dan hasrat diri mereka sendiri (*environmental mastery*), mampu membangun kekuatan individu dan kebebasan personal (*autonomy*), memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan keberlanjutan mengembangkan kemampuan mereka (*personal growth*) dan memiliki tujuan hidup yang menyatukan usaha dan tantangan yang mereka hadapi (*purpose in life*). Kesejahteraan psikologis ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu faktor kepribadian dan perbedaan individual, emosi, kesehatan fisik, kelekatan dan relasi, status sosial dan kekayaan dan pencapaian tujuan Ryan & Deci (dalam Amrin, 2017).

Dari uraian definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Kesejahteraan psikologis adalah suatu tujuan hidup yang ingin dicapai seseorang guna menyalurkan dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dengan berbagai cara mulai dari memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, penerimaan masyarakat terhadap dirinya dengan timbal balik positif, serta kemandirian diri tanpa tergantung pada siapapun, dan dapat mempunyai pengaruh terhadap lingkungan sekitarnya dan pertumbuhan pribadi kearah yang positif. Dari sinilah definisi konsep dapat dibentuk, adapun aspek atau dimensi Kesejahteraan psikologis itu sendiri yakni :

b. Dimensi atau Aspek Kesejahteraan Psikologis

Dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (1989) mengacu pada teori positive functioning, teori perkembangan, dan teori kesehatan mental Ryff (1989) menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana berikut:

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang bisa dilihat dari bagaimana individu memandang keadaan dirinya secara positif serta bisa menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun menjadikan orang lain sebagai kambing hitam atas permasalahannya.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan individu, yang dapat menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian, dan akan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi individu. Dapat disimpulkan individu yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain adalah individu yang bisa membuka diri dengan lingkungannya dan memiliki keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan dengan orang lain.

3. Otonomi (*Otonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memperhatikan pengharapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berfikir dan

bertingkah laku maka bisa dinilai sebagai individu yang tidak otonom. Dapat disimpulkan individu yang otonom adalah individu yang senantiasa mempercayai kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk bila ada situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki keterampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Dapat disimpulkan individu yang penguasaan lingkungannya baik dapat membuat atmosfer lingkungan yang diinginkan sesuai kebutuhan positif dan kenyamanan penguasaan lingkungan.

5. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Dapat disimpulkan individu dalam menjalani hidupnya hendaknya senantiasa memiliki tujuan hidup yang harus ditempuhnya untuk mencapai suatu harapan yang didambakan, sehingga dengan begitu individu dapat merasakan makna hidup yang dijalannya yang bisa membuatnya untuk bisa lebih menghargai diri sendiri secara proporsional.

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

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. Dapat disimpulkan adalah individu menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri, belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan yang positif secara kontinyu.

Adapun dimensi-dimensi yang lain menurut Muslihah, dkk (dalam Maslihah, 2018) yakni dimensi yang mengacu pada kesejahteraan psikologis integrative terdapat empat dimensi yakni :

1. Kepuasan Hidup,

Yakni kepuasan yang diperoleh dari diri individu sebagai bentuk pencarian dalam menjaani kehidupan.

2. Sikap Positif Terhadap Hidup

Yakni bagaimana seseorang dapat menjalin hubungan dengan orang lain dan memandang kehidupan secara positif dari segala urusan kehidupan.

3. Adanya Emosi Positif Yang Sekaligus Mereduksi Emosi Negatif

Menyadari bahwa manusia memiliki emosi positif dan negative sebagai bentuk kekecewaan dalam kehidupan, namun emosi-emosi itu tidak semuanya bisa di tuang kedalam emosi negative namun lebih menyalurkan pada emosi-emosi yang lebih bermanfaat seperti menggambar, berpuisi, atau membuat cerita dari pengaaman pahitnya.

4. Rasa Keberhargaan Diri

Eksistensi, rasa dihargai dianggap ada, seorang hidup dipandang bahwasannya kehidupan yang telah dimiiki adalah sebuah kehidupan yang memiliki makan penghargaan bagi setiap nyawa yang ada sehingga dapat memupuk rasa berharga pada diri yang mengalami keterpurukan.

Dari beberapa uraian dimensi yang ada diatas peneliti memilih dimensi dari Ryff (1989) sebagai acuan pengembangan skala yang meliputi Penerimaan diri (*self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), Otonomi (*Otonomy*), Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), Tujuan hidup (*purpose of life*), Pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dimensi ini dipilih oleh peneliti dikarenakan dimensi-dimensi tersebut lebih menggambarkan variable yang diteliti yakni kesejahteraan psikologis pada guru selain itu banyak peneliti-peneliti lain juga menggunakan dimensi ini sehingga peneliti yakin dan mantap dalam menggunakan dimensi ini sebagai acuan skala kesejahteraan psikologis.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah sebagai berikut:

1. Status sosial ekonomi meliputi : besarnya income (penghasilan) keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi, status sosial di masyarakat.
 2. Jaringan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan
 3. Kompetensi pribadi, yaitu kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, didalamnya mengandung kompetensi kognitif.
 4. Religiusitas, hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (terhindar dari stres dan depresi).
 5. Kepribadian, individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, coping skill yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stres.
 6. Jenis Kelamin, Wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki.
- d. Batasan Istilah Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang *positive* terhadap diri sendiri dan orang lain. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa sikap diantaranya, mampu menerima diri apa adanya, mampu mengembangkan potensi dalam diri, memiliki hubungan *positive* dengan orang lain, kemandirian, memiliki tujuan dalam hidup, mampu mengontrol lingkungan eksternal.

2. Harga Diri

a. Pengertian Harga Diri

Odaci (dalam Fauziyah, dkk 2018) menjelaskan bahwa harga diri adalah pengalaman emosional positif yang diperoleh melalui interaksi sosial yang mencerminkan perbedaan antara apa yang dirasakan dan status ego yang diharapkan. Harga diri merupakan bagian dari konsep diri. Menariknya, harga diri sering dipengaruhi lebih kuat oleh pendapat kenalan daripada orang lain yang dekat Harter (dalam Fauziyah, dkk 2018).

Menurut Coopersmith (dalam Branden, dalam susanti, 2014), harga diri merupakan suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri adalah penerimaan diri yang merupakan dasar dari penilaian diri. Sebelum seseorang dapat menerima dirinya, mereka harus mulai dari penilain dirinya apa yang bisa mereka jual dan manfaatkan sebagai bentuk dari harga diri yang mereka miliki.

Harga diri merupakan bagian dari konsep diri yang mempunyai arti sebagai suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersikap positif maupun negatif Baron dan Bryne (dalam Fadilah, 2015). Harga diri yang positif akan

membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta yakin kehadirannya diperlukan di dunia ini. Individu yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan berharga Tambunan (dalam Fadilah, 2015).

Santrock (dalam Yudhanti, dkk 2003) mendefinisikan harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Penerimaan seseorang terhadap dirinya baik yang berupa positif dan negative adalah penerimaan yang mereka lakukan dengan secara sadar sehingga menimbulkan suatu penilain harga diri yang mereka pegang.

Penilain yang mereka lakukan dengan mencapai kesadaran bahwa sikap mereka positif akan membawa mereka kehal-hal yang baik, namun penerimaan penilain yang negative akan membawa mereka ke terpurukan hal ini yang harus dirubah bahwasannya seseorang itu memiliki hal negative dan positif.

Definisi harga diri yaitu evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri, dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan terhadap keberadaan dan keberartian diri Dariyo & Ling, Baron & Byrne dan Chaplin (dalam Karimah, 2015)

Dari paparan definisi diatas dapat disimpulkan bahwasannya harga diri adalah suatu penilain yang dibuat dan di sadari atas diri sendiri sebagai suatu evauasi dan penghargaan yang patut dimiliki dan di perjuangkan oleh seseorang individu dalam menjalankan kehidupannya.

b. Dimensi atau Aspek Harga Diri

Adapun dimensi atau aspek harga diri yang terdiri dari empat menurut Coopersmith (dalam Karimah, 2015) yaitu :

- 1) Power Kekuatan dapat diukur berdasarkan kemampuan individu mempengaruhi orang lain melalui penguasaan perilakunya. Individu mempunyai kekuatan untuk mengontrol diri sendiri dan orang lain. Kekuatan ini juga bisa ditunjukkan dalam penghargaan, penerimaan, dan penghormatan dari orang lain.
- 2) Keberartian yang didapat individu dalam dilihat dari penerimaan, perhatian, penghargaan, dan adanya kasih sayang dari orang lain. Individu akan merasa berguna bagi orang lain jika mendapatkan penerimaan dan perhatian dari lingkungan, popularitas, dan dukungan keluarga. Penerimaan ditandai dengan kehangatan, kemauan mendengarkan, perhatian, kesukaan pada seseorang atas siapa dirinya.
- 3) Kebajikan (*virtue*) Kebajikan ditunjukkan individu dengan adanya kesesuaian dengan moral dan etika yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Orang tua akan menanamkan nilai-nilai mengenai etika dan moral mengenai nilai benar atau salah. Kebajikan ini juga termasuk di dalamnya mengenai segala macam peraturan dan norma dalam masyarakat serta hal-hal yang berkaitan dengan ketaatan dalam beragama (*religi*) dan nilai-nilai kemanusiaan.
- 4) Kompetensi (*competence*) Kompetensi dilihat pada individu yang mempunyai kemampuan atau *skill* yang cukup. Kemampuan atau kompetensi ditandai oleh keberhasilan seseorang atas apa yang telah menjadi keinginan dan usahanya. Individu yang mempunyai kemampuan akan merasa bahwa orang lain akan memberikan

dukungan positif kepadanya, sehingga individu tersebut dapat mengatasi masalah yang dihadapinya

Adapun dimensi yang lainnya yang disusun oleh Coopersmith, Robinson, Shaver (dalam Sativa, dkk 2013) menyusun empat aspek dimensi harga diri yakni :

1) Pengabaian Dan Keberartian Diri

Yakni kemampuan seseorang dalam mengabaikan masalah orang lain dan diri sendiri guna melangsungkan kehidupan dan membuat seseorang merasa berarti akan adanya diri didalam masyarakat

2) Kepemimpinan Dan Prestasi

Yakni kemampuan seseorang dalam memimpin orang lain maupun memimpin diri sendiri sebagai bentuk prestasi dan penghargaan yang dapat diraih dan dicapai oleh diri sendiri

3) Orang Tua Dan Keluarga

Yakni kemampuan seseorang alam memprioritaskan keluarga, orang tua, saudara dari sebuah penghargaan dan kasihsayang yang ditunjukkan dari dalam diri untuk orang lain.

4) Asertivitas

Yakni kemampun seseorang untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan difikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga hak-hak perasaan orang lain.

Dari beberapa uraian dimensi harga diri diatas peneliti lebih condong dan menggunakan dimensi Coopersmith (dalam Karimah,

2015) meliputi power, keberartian, kebajikan, dan kompetensi. Dimensi ini dipilih oleh peneliti dikarenakan dimensi-dimensi tersebut lebih menggambarkan variable yang diteliti yakni harga diri pada guru selain itu banyak peneliti-peneliti lain juga menggunakan dimensi ini sehingga peneliti yakin dan mantap dalam menggunakan sebagai acuan skala harga diri.

c. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Mruk (dalam Karimah, 2015) faktor yang mempengaruhi harga diri antara lain:

1. Hubungan yang berkenaan dengan orangtua,
2. Jenis kelamin,
3. Orientasi budaya,
4. Factor sosial dan
5. Nilai.

Argyle (dalam Karimah, 2015) menambahkan faktor yang mempengaruhi harga diriantara lain:

1. Reaksi dari orang lain,
2. Peran sosial dan
3. Identifikasi

3. Dukungan Sosial

a. Definisi Dukungan Sosial

Etzion (dalam Ariyanto, dkk 2007) mengartikan dukungan sosial sebagai hubungan antar pribadi yang didalamnya terdapat satu atau lebih ciri-ciri, antara lain bantuan atau pertolongan dalam bentuk fisik, perhatian emosional, pemberian informasi dan pujian. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang

dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Johnson dan Johnson (dalam Ariyanto, dkk 2007) menyatakan bahwa dukungan social dapat berasal dari orang-orang penting yang dekat bagi individu yang membutuhkan bantuan. Larocco dan Jones (dalam Toifur, dkk 2003) mendefinisikan dukungan social sebagai tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal. Dukungan sosial sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan individu, mengingat individu adalah makhluk sosial yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Menurut Pearson (dalam Toifur, dkk 2003) kurangnya atau tidak tersedianya dukungan sosial akan menjadikan individu merasa tidak berharga dan terisolasi. Sebaliknya menurut Neitzel (dalam Toifur, dkk 2003) tersedianya dukungan sosial akan memberikan pengalaman pada individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan diperhatikan.

Sarafino (dalam Anggorowati, dkk 2007) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian informasi melalui hubungan sosial yang akrab membuat individu merasa diperhatikan dan dicintai Ryff & Keyes (dalam... 1995). Dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai diperhatikan, dan merupakan bagian dari kelompok sosial (Taylor, 2009). Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber diantaranya orang yang dicintai seperti orang tua, pasangan, anak, teman, dan kontak sosial dengan masyarakat (Rietschlin, dalam Taylor, 2009).

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau ketersediaan bantuan kepada seseorang dari orang lain atau suatu kelompok Uchino (dalam Sarafino, 2011).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2011) menyebutkan tersedianya dukungan sosial bagi mereka yang tengah

mengalami krisis secara umum akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas kehidupan keluarga. Mereka akan sangat merasa terbantu oleh datangnya dukungan yang dapat menguatkan secara psikis maupun fisik sehingga mereka dapat bangkit dalam melanjutkan kehidupannya.

Ryff dan Keyes (1995), menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, kesejahteraan psikologis dapat diperoleh seseorang karna adanya bantuan dorongan dari orang lain kepada individu yang mengalami keterpurukan kondisi hidup, dukungan yang ditunjukkan disini adalah dukungan yang secara ikhlas sukarela tanpa mengharap imbalan dan terjadi secara alami tanpa dibuat-buat.

Beberapa pengertian di atas, dukungan sosial dapat diartikan sebagai hubungan yang sifatnya menolong disaat individu sedang mengalami persoalan atau kesulitan, baik berupa informasi dan bantuan nyata, sehingga membuat individu merasa diperhatikan bernilai, dan dicintai. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari teman, keluarga, atau orang yang ada di sekitar individu.

b. Dimensi- Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Vania, dkk 2014) terdapat empat bentuk dukungan sosial, yaitu :

1. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

3. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, seperti berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

4. Dukungan Informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan suatu masalah.

Weiss (dalam Marsihah, 2018) mengemukakan adanya 6 (enam) komponen dukungan sosial yang disebut sebagai *the social provisions scale* mencakup aspek yang luas dari dukungan sosial yakni :

1. Keterikatan (*attachment*). Merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman (ketenangan) dalam diri individu. Sumber dukungan sosial ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup atau kekasih yang memiliki hubungan yang harmonis.
2. Integrasi sosial (*social integration*). Merupakan dukungan yang menimbulkan perasaan dalam diri individu bahwa ia termasuk dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktifitas rekreasi. Jenis dukungan ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki. Jenis dukungan ini seringkali berasal dari teman.
3. Penghargaan/pengakuan (*reassurance of worth*). Merupakan pengakuan atas kompetensi, kemampuan, dan keahlian individu. Pada

dukungan sosial jenis ini, seseorang akan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain. Dukungan ini sering diperoleh dari rekan kerja.

4. Hubungan yang dapat diandalkan (*reliable alliance*). Merupakan keyakinan dalam diri individu bahwa ia dapat mengandalkan orang lain untuk membantunya dalam berbagai kondisi, meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dukungan ini sering diperoleh dari anggota keluarga.
5. Bimbingan (*guidance*). Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan ini sering diperoleh dari guru, mentor, figure orang tua atau figur yang dituakan dalam keluarga.
6. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity for nurturance*). Merupakan suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan yang menimbulkan perasaan dalam diri individu bahwa ia bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain. Dukungan ini sering diperoleh dari anak, cucu, dan pasangan hidup.

Dari beberapa dimensi yang dipaparkan, peneliti lebih condong memakai dimensi Sarafino (dalam Vania dkk, 2014) yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. dikarnakan lebih menggambarkan variable yang akan diteliti yakni dukungan sosial terhadap guru, selain itu banyak peneliti-peneliti juga menggunakan

dimensi ini sehingga peneliti yakin dan mantap dalam menggunakan sebagai acuan skala dukungan sosial.

c. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dapat dipenuhi dari teman atau persahabatan, keluarga, psikolog, dokter, psikiater (House & Khan 2005, dalam Bow 2009) kedekatan yang terjalin dari orang lain sehingga menimbulkan persahabatan yang saling menerima kekurangan masing masing dan memahami kelebihan masing-masing dapat sangat mempengaruhi dukungan social tersebut. Begitu pula dalam keluarga, keluarga adalah tempat pertama seseorang belajar tumbuh bersosialisasi dan memahami sehingga jika dukungan social diperoleh dari dalam keluarga akan sangat membantu bagi diri individu tersebut. Ataupun jika dukungan social itu diarahkan kepada tenaga ahli yang akan lebih meyakinkan bagi diri seseorang yakni psikolog, dokter atau psikiater.

5. Guru

a. Pengertian Guru

Menurut Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1, mengenai ketentuan umum butir 6, pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa guru adalah pendidik.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 377), yang dimaksud dengan guru adalah orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar. Pengertian guru menurut KBBI di atas, masih sangat

umum dan belum bisa menggambarkan sosok guru yang sebenarnya, sehingga untuk memperjelas gambaran tentang seorang guru diperlukan definisi-definisi lain

Menurut Suparlan (2008), guru dapat diartikan sebagai orang yang tugasnya terkait dengan upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dalam semua aspeknya, baik spiritual dan emosional, intelektual, fisik, maupun aspek lainnya. Namun, Suparlan (2008) juga menambahkan bahwa secara legal formal, guru adalah seseorang yang memperoleh surat keputusan (SK), baik dari pemerintah maupun pihak swasta untuk mengajar.

Menurut Imran (2010), guru adalah jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus dalam tugas utamanya seperti mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan menengah.

Dari beberapa pengertian yang ada di atas dapat diambil kesimpulan bahwasannya guru adalah sebuah profesi mengajar dan mendidik dalam penstransferan ilmu untuk anak didik di sebuah lembaga yang diakui oleh masyarakat. Sehingga guru dianggap sangat bermanfaat ditengah-tengah masyarakat dan memberikan sebuah contoh baik dari segi pendidikan ilmunya maupun dari segi sosialnya, oleh karena itu guru juga dapat disebut sebagai filosofi Jawa dikenal "guru : digugu dan ditiru" tingkah lakunya.

B. Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan sejahtera yang diidam-idamkan seluruh manusia apalagi seorang guru sebagai tombak utama dalam mencerdaskan anak bangsa. Kesejahteraan psikologis disini yakni kesejahteraan dalam hal sejahtera secara keseluruhan yang memiliki

beberapa aspek yakni : 1 hubungan positif dengan orang lain disekelilingnya mulai dari murid, keluarga, rekan kerja dan masyarakat sekeliingnya , 2 penguasaan lingkungan tempat ia bermukim, 3 tujuan hidup menata dengan optimis tujuan yang ingin dicapai, 4 otonomi bebas yang berarah dan mampu mandiri , 5 pertumbuhan pribadi yang positif dan bahagia, dan 6 penerimaan diri dengan segala kekurangannya. guru yang tidak atau belum dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mengalami *imbalance* yaitu suatu kondisi dimana tidak seimbang.

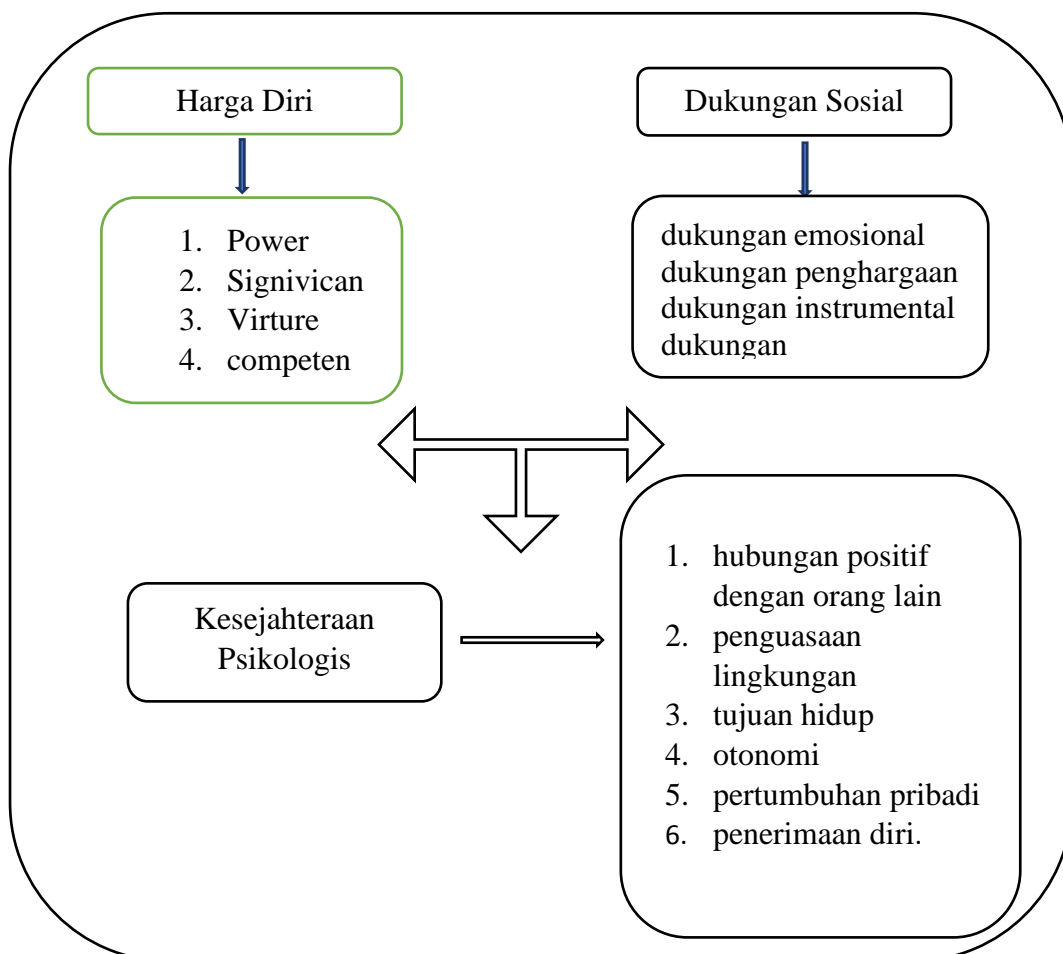
Demi mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik maka guru harus memiliki kesehatan emosional yang baik. Dalam hal ini yaitu harga diri, Harga diri merupakan penilai diri terhadap diri sendiri, bagaimana seorang individu dapat menilai dirinya terhadap lingkungan yang diakui dan dihargai sebagai bentuk penghormatan pada dirinya, adapun penelitian White (dalam susanti, 2012) menyebutkan bahwa harga diri merupakan salah satu pembentuk kesejahteraan psikologis. Harga diri dapat dilihat dari beberapa aspek yakni power merupakan kekuatan dalam mengendalikan diri sendiri dan orang lain, signivikan merupakan penghargaan yang diberikan orang lain terhadap diri sendiri, virture merupakan kepatuhan terhadap aturan, dan competen merupakan kemampuan keberhasilan dengan tujuan yang ingin diraih. subjek yang memiliki harga diri yang tinggi diharapkan dapat menunjang kesejahteraan psikologis pada guru.

Selain harga diri, guru sangat memerlukan dukungan sosial yang berasal dari lingkungan guru tersebut. Ryff dan keyes (dalam susanti, 2012) menyatakan dukungan sosia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan

dukungan informasi. Dukungan sosial yang baik yang diperoleh lingkungan guru diharapkan dapat membuat guru menemukan kesejahteraan psikologis yang tidak hanya kesejahteraan dinilai dari materi namun esensi seorang guru bisa lebih dari pada hal itu. Pemberian dukungan juga harus tepat sasaran dan sesuai kebutuhan yang diharapkan seorang guru. Dengan pemberian dukungan yang positif diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap individu tersebut.

Kesejahteraan psikologis akan terwujud dengan baik pada guru jika guru tersebut dapat memiliki harga diri yang baik dan dukungan sosial dari lingkungannya. Dengan kata lain, faktor tersebut akan memberikan kontribusi positif pada variabel yang diteliti

Gambar. Landasan Penelitian



C. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teori diatas maka hipotesis dan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.
2. Ada hubungan positif antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis. semakin tinggi harga diri makin tinggi kesejahteraan psikologis.
3. Ada hubungan positif antara dukungan social dengan kesejahteraan psikologis. semakin tinggi dukungan sosial makin tinggi kesejahteraan psikologis.

