

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. *Psychological Well Being*

a. Definisi *Psychological Well Being*

Teori *psychological well being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam 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 *psychological well being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995). Ryff & Keyes (1995) dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul “*The Structure of Psychological Well Being Revisited*”, mengatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Konsep yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan. Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) 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, 1995).

Menurut Ryff (1989) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan. Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Ryff (dalam Carr, 2004) mendefinisikan *psychological well being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well being* individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psychological well being* individu tersebut menjadi tinggi (Ryff & Keyes, 1995). Individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung

dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Psychological well being menggunakan pandangan *eudaimonic*, dimana memformulakan *well being* dalam konsep aktualisasi potensi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Waterman (1993) mengemukakan bahwa konsepsi *well being* dalam pandangan *eudaimonic* menekankan pada bagaimana cara manusia untuk hidup dalam *daimon*-nya, atau dirinya yang sejati (*true self*). Diri yang sejati ini terjadi ketika manusia melakukan aktivitas yang paling kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat di dalamnya (*fully engaged*) (Ryan & Deci, 2001). *Daimon* juga mengacu pada potensi yang dimiliki tiap-tiap individu, yakni realisasi yang merepresentasikan pemenuhan hidup yang niscaya setiap individu mampu melakukannya (Walterman, dalam Strumfer, 2002). Oleh karena itu, pendekatan *eudaimonic* berfokus pada realisasi diri, ekspresi pribadi, dan sejauh mana seorang individu mampu untuk mengaktualisasikan potensi dirinya (Walterman, dalam Ryan & Deci, 2001).

Pandangan *eudaimonic* dalam *psychological well being* berbeda dengan aktivitas-aktivitas *hedoic* dalam *psychological well being* yang dilakukan dengan mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit akan menimbulkan *well being* yang bersifat sementara dan berkembang menjadi sebuah kebiasaan sehingga lama-kelamaan kehilangan esensi sebagai suatu

hal yang bermakna. Sedangkan aktivitas-aktivitas *eudaimonic* ternyata lebih dapat mempertahankan kondisi *well being* dalam waktu yang relatif lama dan konsisten (Steger, Kahdan, & Oishi, 2007). Aktivitas-aktivitas *eudaimonic* yang dimaksud terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Baumeister dan Leary (1995); Myers (2000); Lucas, Diener dan Suh (1996); serta Ryff dan Singer (1998) bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup dirasakan lebih besar ketika individu mengalami pengalaman membina hubungan dengan orang lain dan merasa menjadi bagian dari suatu kelompok tertentu (*relatedness* dan *belongingness*), dapat menerima dirinya sendiri, dan memiliki makna dan tujuan dari hidup yang mereka jalani (Steger, Kashdan & Oishi, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Kasser dan Ryan (1993, 1996); Oishi, Diener, Suh, dan Lucas (1999); Ryan *et al.* (1999); Sheldon & Kasser (1995); Sheldon, Ryan, Deci, dan Kasser (2004) menunjukkan bahwa mengejar dan mencapai sebuah tujuan yang paling kongruen dengan nilai dan keyakinan diri berkontribusi dalam meningkatkan *well being* (Steger, Kahdan, & Oishi, 2007). Sheldon dan Elliot (1999) menemukan bahwa mengejar dan mencapai tujuan yang dapat memunculkan rasa kemandirian, kompetensi, dan menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain juga berpotensi untuk meningkatkan *well being*.

Menurut Doyle, Hanks, & Mac Donald (dalam Lakoy, 2009), kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) adalah refleksi dari *happiness, emotional well being, dan positive mental health. Emotional well*

being adalah pikiran dan perhatian berkenaan dengan perasaan depresi, *anxiety* dan frustrasi, harapan hidup, kemampuan untuk relaks, dan berbahagia dengan hidup.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) adalah kemampuan seseorang dalam menerima diri sendiri apa adanya, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan dan orang lain, mampu mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki, mampu mengontrol otonomi untuk tujuan hidupnya, optimis, mampu untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan pengembangan pribadi secara berkelanjutan, mampu menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal, dan memiliki stabilitas emosi dan pemaknaan diri yang baik.

b. Indikator-indikator *Psychological Well Being*

Ryff (dalam Pratidina, 2013) dalam jurnal ilmiah berjudul “*Happiness Is Everything, or Is It ? Explorations On The Meaning of Psychological Well-Being*”, mengembangkan kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi. Enam dimensi *psychological well being* ini merupakan intisari dari teori-teori *positive function psychology* yang dirumuskan Ryff (dalam Ryff, 1989; Ryff dan Keyes, 1995), Keenam dimensi *psychological well being* tersebut antar lain :

1. Dimensi penerimaan diri (*self acceptance*)

Teori perkembangan manusia menjelaskan bahwa *self acceptance* berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa

lalunya. Selain itu dalam literature *positive psychological functioning*, *self acceptance* juga berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri (Ryff, 1989). Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila individu tersebut memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk. Orang yang memiliki nilai penerimaan diri yang tinggi juga dapat merasakan hal yang positif dari kehidupan di masa lalu (Ryff, 1995).

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

Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kondisi mental yang sehat. Teori *self actualization* mengemukakan konsepsi hubungan positif dengan orang lain sebagai perasaan empati dan afeksi kepada orang lain serta kemampuan untuk membina hubungan yang mendalam dan identifikasi dengan orang lain. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan salah satu dari *criterion of maturity* yang dikemukakan oleh Allport (dalam Ryff, 1989). Teori perkembangan manusia juga menekankan *intimacy* dan *generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai manusia dalam tahap perkembangan tertentu. Seorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain dapat menunjukkan empati,

afeksi, dan intimitas, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.

3. Dimensi otonomi (*autonomy*).

Teori *self actualization* mengemukakan otonomi dan resistensi terhadap perubahan yang terjadi dalam lingkungannya. Roger (1961) mengemukakan bahwa seseorang dengan *fully functioning* digambarkan sebagai seorang individu yang memiliki *internal locus of evaluation*, dimana orang tersebut tidak selalu membutuhkan pendapat dan persetujuan orang lain, namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal (Ryff, 1989). Teori perkembangan memandang otonomi sebagai rasa kebebasan yang dimiliki seseorang untuk terlepas dari norma-norma yang mengatur kehidupan sehari-hari. Ciri utama dari seorang individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self determining*) dan mandiri. Individu mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal (Ryff, 1995).

4. Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

Karakteristik dari kondisi kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Ryff (1989) menyebutkan bahwa individu yang matang akan mampu berpartisipasi dalam aktivitas di luar dirinya.

Teori perkembangan menyebutkan bahwa manusia dewasa yang sukses adalah orang yang memiliki kemampuan untuk menciptakan perbaikan pada lingkungan dan melakukan perubahan-perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental serta mengambil manfaat dari lingkungan tersebut. Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya. Individu dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

5. Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*).

Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk menyadari bahwa individu memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang dijalani serta mampu memberikan makna pada hidup yang dijalannya. Allport (1961) menjelaskan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, yakni rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*) (Ryff, 1989). Teori perkembangan juga menekankan pada berbagai perubahan tujuan hidup sesuai dengan tugas perkembangan dalam tahap perkembangan tertentu. Rogers (1961) mengemukakan bahwa *fully functioning person* memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna (Ryff, 1989). Seseorang yang memiliki nilai

tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup, mampu merasakan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup (Ryff, 1995).

6. Dimensi pertumbuhan pribadi

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *Optimal psychological functioning* tidak hanya bermakna pada pencapaian terhadap karakteristik-karakteristik tertentu, namun pada sejauh mana seseorang terus menerus mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh, dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya. Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person* (Ryff, 1989). Teori perkembangan juga menekankan pada pentingnya manusia untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode pada tahap perkembangannya. Seorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri 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 (Ryff, 1995).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *psychological well being* meliputi penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, mampu mengatur lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang terarah. Individu yang memiliki nilai yang tinggi di masing-masing dimensi berarti individu tersebut memiliki *psychological well being* tinggi.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being*

Pada umumnya manusia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Ryff (1995), menyatakan bahwa faktor-faktor sosiodemografis dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri individu, yakni:

a. Usia

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well being* pada orang dari berbagai kelompok usia (Ryff, 1989, 1991; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998). Ryff membagi kelompok usia ke dalam tiga bagian yakni *young* (25-29 tahun), *mildlife* (30-64 tahun), dan *older* (>65 tahun). Individu dewasa akhir (*older*), memiliki skor tinggi pada dimensi otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup memiliki skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa madya (*mildlife*) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang

lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah (Ryff dalam Ryan & Deci, 2001).

b. Gender

Hasil penelitian Ryff (1989) menyatakan bahwa dalam dimensi hubungan dengan orang lain atau interpersonal dan pertumbuhan pribadi, wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Keluarga sejak kecil telah menanamkan dalam diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa. Tidak mengherankan bahwa sifat-sifat *stereotype* ini akhirnya terbawa oleh individu sampai beranjak dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Inilah yang menyebabkan mengapa wanita memiliki *psychological well being* yang tinggi dalam dimensi hubungan positif

karena wanita dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain (Papalia & Feldman, 2008).

c. Status Sosial Ekonomi

Ryff mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri (dalam Ryan & Deci, 2001). Perbedaan status sosial ekonomi dalam *psychological well being* berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik maupun mental seseorang. Individu dari status sosial rendah cenderung lebih mudah stres dibanding individu yang memiliki status sosial yang tinggi (Adler, Marmot, McEwen, & Stewart, 1999).

d. Pendidikan

Pendidikan menjadi satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being*. Semakin tinggi pendidikan maka individu tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibanding individu berpendidikan rendah. Faktor pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu (Ryff, Magee, Kling & Wing, 1999).

e. Budaya

Ryff (1995) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur

yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

f. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah hal-hal yang berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan. Hal-hal tersebut dapat didapatkan dari orang-orang yang ada di sekeliling kita. Menurut Cobb (dalam Lakoy, 2009) dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan dicintai, dihargai, diperhatikan, dan sebagai bagian dari suatu jaringan sosial, seperti organisasi masyarakat dalam individu.

g. Evaluasi terhadap bidang-bidang tertentu

Ryff dan Essex dalam Jurnal *The Interpretation of Life Experience And Well Being: The Sample Case of Relocations* (Lakoy, 2009) menyatakan bahwa ada hubungan pengalaman hidup dengan kesejahteraan psikologis yang di antaranya sebagai berikut: a) Perbandingan sosial, manusia cenderung membandingkan dirinya terhadap orang lain. Bila individu membandingkan diri secara positif terhadap kelompok yang setara, maka semakin besar kemungkinan untuk mencapai kesehatan dan kepuasan hidup subjektif (Ryff & Essex, dalam Jurnal *The Interpretation of Life Experience And Well Being: The Sample Case of Relocations*, Lakoy, 2009); b) Perwujudan penghargaan individu dipengaruhi oleh sikap yang ditunjukkan oleh orang lain terhadap dirinya, dan semakin lama individu akan memandang dirinya

sesuai pandangan orang lain terhadap dirinya. Umpan balik yang diterima individu dan orang-orang yang signifikan bagi dirinya pada saat mengalami pengalaman hidup tertentu merupakan suatu mekanisme evaluasi diri; c) Pemusatan psikologis konsep diri terbentuk atas masa lalu dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sebelumnya harus diketahui dulu sejauh mana peristiwa dan dampaknya mempengaruhi aspek utama atau aspek samping dari identitas diri individu, yang berarti bahwa terjadinya perubahan kesejahteraan psikologis pada individu, apabila pengalamannya dengan inti konsep diri. Ryff (1995) berpendapat bahwa pengalaman dalam hidup berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah pengalaman yang dipandang oleh individu tersebut sebagai pengalaman yang sangat berpengaruh pada komponen-komponen hidupnya. Pengalaman tersebut mencakup berbagai bidang kehidupan dalam periode hidup, yang masing-masing memiliki tantangan tersendiri dalam menjalaninya. Sebagai contohnya, memiliki bakat dan dikembangkan sehingga meraih prestasi bakat.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* meliputi usia, gender, status sosial ekonomi, pendidikan, budaya, dukungan sosial, dan evaluasi terhadap bidang-bidang tertentu.

2. *Self Management*

a. Definisi *Self Management*

Self management didefinisikan sebagai suatu usaha dari individu untuk mengontrol perilakunya (Millis dalam Gerhardt, 2006). Lebih spesifiknya, *self management* meliputi penyelesaian masalah, menetapkan tujuan, mengamati waktu dan masalah lingkungan yang dapat menghambat dalam mencapai tujuan dan menggunakan *reinforcement* dan *punishment* untuk mencapai tujuan tersebut (Frayne dalam Gerhardt, 2006).

Fauzan (1992) *self management* adalah ketika seseorang melakukan perilaku tertentu pada suatu waktu, untuk mengontrol terjadinya perilaku lain (perilaku target) di masa mendatang. Fattah (dalam Farhan, 2013) menambahkan bahwa *self management* itu berhubungan dengan masalah pengontrolan tugas yang meliputi bagaimana cara untuk mencapai tujuan belajar dan bagaimana mengatur hasil dan dukungan dari belajar.

Menurut Gie (1996) manajemen diri adalah dimana setelah seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, maka orang tersebut harus mengatur dan mengelola diri sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya. Menurut Stewart dan Lewis (Nursalim, 2013) mengemukakan bahwa *self management* menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan usaha dari individu dalam mengontrol perilakunya pada suatu waktu dan untuk mengontrol terjadinya perilaku lain (perilaku target) di masa mendatang.

b. Indikator-Indikator *Self Management*

Mengelola diri (*self management*) berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dalam tingkatan yang terkendali (Goleman, 1995 dan 1998). Kecakapan ini sangat bergantung pada kesadaran diri seseorang. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam ketrampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung sedangkan orang yang dapat menangani perasaan dengan baik akan dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan. Inti dari kemampuan ini bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia namun tidak membiarkan perasaan menderita berlangsung tidak terkendali sehingga menghapus semua suasana hati yang menyenangkan.

Dimensi ini terdiri dari enam kompetensi (Boyatzis, dalam Winarno, 2008) yaitu:

- 1) *Self control* (mengendalikan emosi-emosi gerakan-gerakan hati yang mengganggu)

Seseorang yang memiliki kendali diri emosional dapat menemukan cara-cara mengelola perasaannya yang sedang terganggu oleh pihak lain atau atas dorongan-dorongan dirinya sendiri, dan bahkan dapat

menyalurkannya ke dalam cara-cara yang bermanfaat. Ciri individu yang memiliki kompetensi kendali diri emosional yang baik adalah orang yang tetap tenang dan berfikiran jernih ketika berada dalam tekanan tinggi atau ketika berada dalam suasana krisis atau seseorang yang tidak goyah meskipun berhadapan dengan situasi yang menantang ketahanannya.

2) *Trustworthiness* (menjaga standar-standar kejujuran dan integritas)

Seseorang yang dapat dipercaya mempertahankan nilai-nilai yang diyakininya. Istilah lain dari kompetensi ini adalah transparansi, suatu keterbukaan yang sungguh-sungguh kepada orang lain mengenai perasaan, keyakinan, dan tindakan seseorang, yang memungkinkan seseorang untuk memiliki integritas. Orang semacam ini mengakui secara terbuka kesalahan yang diperbuat, menentang perilaku yang tidak etis kepada orang lain, dan tidak berpura-pura tidak tahu.

3) *Conscientiousness* (bertanggung-jawab terhadap prestasi pribadi)

Orang dengan *conscientiousness* umumnya berhati-hati, dapat diandalkan, teratur, dan bertanggung jawab. Seseorang dengan *conscientiousness* memiliki nilai kebersihan dan ambisi. Selain itu mereka punya kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kesenangan, taat aturan, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Orang-orang ini *well organize*, tepat waktu, dan ambisius.

4) *Adaptability* (fleksibel dalam menghadapi perubahan)

Adaptabilitas merupakan kompetensi yang memungkinkan seseorang dapat menyesuaikan diri, dapat menghadapi berbagai tuntutan tanpa kehilangan fokus atau energi, dan tetap nyaman berada pada situasi-situasi yang tidak menentu yang sering tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan organisasi. Orang itu luwes dalam menyesuaikan dirinya dengan tantangan baru, cekatan dalam menyesuaikan dengan perubahan yang berlangsung cepat, dan berfikiran gesit ketika menghadapi realitas baru.

5) *Achievement Orientation* (berusaha keras untuk meningkatkan hasil)

Mendorong prestasi membuat seseorang memiliki standar pribadi yang tinggi yang mendorongnya untuk terus melakukan perbaikan kinerja baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain, terutama ketika orang tersebut sedang memimpin. Orang dengan kompetensi ini bersikap pragmatis, menetapkan tujuan-tujuan yang terukur namun tetap menantang, dan mampu memperhitungkan resiko sehingga tujuan-tujuan yang dicita-citakan layak untuk dicapai. Ciri utama kompetensi ini adalah kesediaan untuk terus belajar dan membelajarkan berbagai cara untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik.

6) *Initiative* (selalu siap bertindak setiap ada peluang)

Kemampuan seseorang untuk menghasilkan sesuatu yang baru atau asli. Orang yang memiliki inisiatif ini mampu dalam menemukan peluang, menemukan ide, mengembangkan ide serta cara-cara baru

dalam memecahkan suatu problem. Aspek ini ditunjukkan dengan adanya ciri-ciri yaitu kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara original serta kreatif.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa indikator-indikator *self management* adalah *self control* (kendali diri), *trustworthiness* (menjaga standar-standar kejujuran dan integritas), *conscientiousness* (bertanggung jawab terhadap prestasi pribadi), *Adaptability* (penyesuaian diri), *Achievement Orientation* (berusaha keras untuk meningkatkan hasil), dan *Initiative* (inisiatif).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Management*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* menurut Dembo (2004) dan Gantina (2011) adalah :

1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan diasumsikan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor pribadi dan perilaku. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilaku secara terencana dan mengatur lingkungan belajar. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi.

2) Faktor internal atau faktor personal

Faktor internal atau faktor personal ini meliputi keyakinan dan persepsi (*self efficacy*, atribusi, dan *self talk*), respon fisiologis (misalnya kecemasan), dan *mood* (misalnya tertarik atau bosan).

3) Faktor perilaku.

Faktor perilaku meliputi: a) Motivasi (misalnya: tujuan, pilihan, tingkat keterlibatan / usaha dan ketekunan); b) Metode pembelajaran (misalnya: penggunaan latihan, elaborasi, dan strategi organisasi); c) Menggunakan waktu (misalnya: perencanaan, memprioritaskan, dan penjadwalan pada saat-saat tugas diberikan, mulai, dan selesai); d) Lingkungan fisik dan sosial (jenis gangguan internal dan eksternal, jumlah waktu yang dihabiskan atau berkonsentrasi pada tugas-tugas) dan penggunaan sumber daya sosial.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* adalah faktor lingkungan, faktor internal atau faktor personal, dan faktor perilaku.

3. Dukungan Sosial

a. Definisi Dukungan Sosial

Pierce (dalam Kaul and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dimatteo

(1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Sarafino (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu untuk memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang lain berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi didapat dari hubungan sosial yang akrab dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Pierce (dalam Kaul and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dimatteo (1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial dan akrab dengan individu untuk menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu bisa menerima bantuan merasa disayang, diperhatikan dan bernilai.

b. Indikator-Indikator Dukungan Sosial

Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek emosi, instrumental, informasi, dan penghargaan. Ciri-ciri setiap aspek tersebut oleh Taylor (dalam Perdana, 2014), dijelaskan sebagai berikut:

1) Dukungan emosional (*emosional support*)

Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan. Seseorang yang menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri tetapi masih ada orang lain yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhannya, bersimpati dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya, bahkan mau membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

2) Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Dukungan berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu. Penghargaan yang diberikan seseorang kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya.

3) Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*)

Dukungan instrumental ini bertujuan untuk mempermudah seseorang dalam melakukan aktivitasnya berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya, atau menolong secara langsung kesulitan yang dihadapinya. Dukungan ini berupa bantuan langsung yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stres individu yang menerima bantuan.

4) Dukungan informasi (*informational support*)

Dukungan berupa informasi yang dapat digunakan oleh seseorang dalam menanggulangi persoalan-persoalan yang dihadapi, meliputi pemberian nasehat, pengarahan, saran-saran, ide-ide. Informasi lainnya yang dibutuhkan dan informasi ini dapat disampaikan kepada orang lain yang mungkin menghadapi persoalan yang sama atau hampir sama dan masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial ada empat macam, yaitu: dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

c. **Komponen Dukungan Sosial**

Para ahli berpendapat bahwa dukungan sosial dapat dibagi ke dalam berbagai komponen yang berbeda-beda. Misalnya menurut Weiss Cutron (dalam Kuntjoro, 2002) mengemukakan adanya 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*The social provision scale*", dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri-sendiri namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen-komponen tersebut adalah:

1) Kerekatan emosional (*Emotional Attachment*)

Kerekatan emosional merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga atau teman dekat atau sanak saudara yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

2) Integrasi sosial (*Social Integration*)

Integrasi sosial merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat seseorang berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu keluarga yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifat rekreatif atau secara bersamaan. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan mendapat rasa aman, nyaman serta memiliki dan dimiliki dalam kelompok.

3) Adanya pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Pengakuan meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan seseorang dalam keluarga. Dukungan sosial jenis ini adalah dimana seseorang akan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber

dukungan semacam ini dapat berasal dari keluarga atau lembaga atau instansi atau perusahaan atau organisasi dimana seseorang bekerja.

4) Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*)

Ketergantungan yang dapat diandalkan meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dukungan sosial jenis ini adalah dimana seseorang akan mendapatkan dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seseorang membutuhkan bantuan tersebut. Jenis dukungan sosial ini pada umumnya berasal dari keluarga.

5) Bimbingan (*Guidance*)

Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, dan juga figur yang dituakan dalam keluarga.

6) Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurture*)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan. Sumber dukungan sosial ini adalah keturunan (anak-anaknya) dan pasangan hidup.

Kesimpulan dari dua pendapat para ahli di atas yakni terdapat banyak komponen-komponen dalam dukungan sosial. Komponen-komponen tersebut adalah kerekatan, integrasi sosial, adanya pengakuan, *reliable alliance*, bimbingan dan pengasuhan.

4. Ibu Bekerja

a. Definisi Ibu Bekerja

Menurut *Encyclopedia of Children's Health*, ibu bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah.

Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga. Salah satu tujuan ibu bekerja adalah suatu bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimiliki ibu dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya (Santrock, 2007).

Ibu bekerja yang dimaksud dalam penelitian ini difokuskan pada istilah yang diutarakan oleh Sigelman dan Harjoni, yaitu wanita yang telah menikah dan memiliki tanggung jawab sebagai istri atau ibu dari anak-anaknya sekaligus bekerja di luar rumah sebagai wanita karir (Sigelman, 1994) yang disebut oleh Harjoni (dalam Sastriyani, 2005) memiliki peran ganda (*double burden*). Peran ganda yang dimaksud antara lain sebagai wanita karir (tugas produktif), melahirkan dan mendidik anak (tugas

reproduksi), pengatur rumah tangga sekaligus memegang peranan sosial dalam keluarga.

b. Alasan Ibu Bekerja

Beberapa alasan yang mendukung tujuan ibu bekerja menurut Gunarsa (2000) adalah:

- 1) Ibu bekerja karena keharusan ekonomi, untuk meningkatkan ekonomi keluarga. Hal ini terjadi karena ekonomi keluarga yang menuntut ibu untuk bekerja. Apabila kehidupan ekonomi keluarganya kurang, penghasilan suami kurang untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari keluarga sehingga ibu harus bekerja.
- 2) Ibu bekerja karena ingin mempunyai atau membina pekerjaan. Hal ini terjadi sebagai wujud aktualisasi diri ibu, misalnya bila ibu seorang sarjana akan lebih memilih bekerja untuk membina pekerjaan.
- 3) Ibu bekerja karena proses untuk mengembangkan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang lain dan menambah pengalaman hidup dalam lingkungan pekerjaan.
- 4) Ibu bekerja karena kesadaran bahwa pembangunan memerlukan tenaga kerja baik tenaga kerja pria maupun wanita. Hal ini terjadi karena ibu mempunyai kesadaran nasional yang tinggi bahwa negaranya memerlukan tenaga kerja demi melancarkan pembangunan.
- 5) Ibu bekerja karena pihak orang tua dari ibu yang menginginkan ibu untuk bekerja.

- 6) Ibu bekerja karena ingin memiliki kebebasan finansial dengan alasan tidak harus bergantung sepenuhnya pada suami untuk memenuhi kebutuhan sendiri, misalnya membantu keluarga tanpa harus meminta dari suami.
- 7) Ibu bekerja karena merupakan suatu bentuk penghargaan bagi ibu.
- 8) Ibu bekerja karena dapat menambah wawasan yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas pola asuh anak-anak.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut, penelitian ini menggunakan alasan nomor satu yaitu ibu bekerja karena keharusan ekonomi, untuk meningkatkan ekonomi keluarga. Hal ini terjadi karena ekonomi keluarga yang menuntut ibu untuk bekerja, dimana penghasilan suami dirasa kurang cukup oleh seorang ibu dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga.

B. Landasan Pemikiran

Setiap orang menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya, bahkan kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya.

Penelitian-penelitian telah menjelaskan pentingnya *psychological well being* atau kebahagiaan bagi individu. *Psychological well being* dapat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang mulai dari hubungan sosial, spiritualitas, kesehatan, kepuasan kerja, rasa nyaman hingga rasa aman.

Ibu yang bekerja dalam kehidupannya juga mengalami hal tersebut. Orang bekerja saat ini bukan hanya dari kalangan laki-laki saja, namun juga perempuan bahkan ibu-ibu. Ibu yang bekerja untuk membantu suami mencukupi kebutuhan ekonomi sehari-hari. Seorang ibu bekerja yang memiliki *psychological well being* yang tinggi cenderung mampu menunjukkan konsistensi dalam berperilaku, berpikir dan merasakan serta dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Seorang ibu bekerja membutuhkan *self management* dalam proses tersebut, artinya bahwa apabila ibu bekerja mampu untuk mengatur perilaku dan mampu memimpin dirinya dengan baik maka seorang ibu bekerja tersebut akan mencapai *psychological well being* yang tinggi. Seorang ibu bekerja yang cenderung tidak mampu mengontrol emosi dan perilakunya serta cenderung tidak mampu memimpin dirinya sendiri maka akan membuat ibu bekerja tersebut tidak bahagia atau *psychological well being* yang rendah.

Proses interaksi sehari-hari yang dilakukan oleh ibu bekerja, baik interaksi dengan rekan-rekan kerja maupun interaksi dengan keluarga di rumah membutuhkan dukungan sosial. Dukungan sosial ini adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan sosial dan akrab dengan individu untuk menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu bisa menerima bantuan merasa disayang, diperhatikan dan bernilai. Seorang ibu bekerja yang mendapat dukungan sosial maka akan merasa dihargai dan nyaman. Kenyamanan itulah yang yang membuat ibu bekerja tersebut merasakan kepuasan dan kebahagiaan. Apabila ibu bekerja tidak menerima dukungan sosial dari rekan-

rekan kerja serta keluarga di rumah maka mengakibatkan ketidaknyamanan bagi ibu bekerja tersebut. Situasi inilah yang menyebabkan menurunnya kebahagiaan atau *psychological well being* yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* dan dukungan sosial memiliki keterkaitan yang erat dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, dan sesuai dengan perumusan masalah serta tujuan penelitian, maka dapat ditarik suatu hipotesis yang akan diuji kebenarannya, yaitu :

1. Ada hubungan antara *self management* dan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.
2. Ada hubungan antara *self management* dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada ibu bekerja.