



Contents lists available at Jurnal IICET

**Jurnal Konseling dan Pendidikan**  
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



## Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara

Yoseph Pedhu<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Feb 27<sup>th</sup>, 2022

Revised Mar 25<sup>th</sup>, 2022

Accepted Apr 28<sup>th</sup>, 2022

#### Keyword:

Kesejahteraan psikologi

Berfungsi optimal

Hidup membiara

Upaya pengembangan

### ABSTRACT

Kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif. Kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai kombinasi dari keadaan-keadaan yang berdampak positif dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan baik secara individu maupun sosial. Hidup membiara adalah suatu bentuk hidup yang dibaktikan dan dipilih secara bebas yang terwujud dalam penghayatan kaul-kaul kebiaraan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara dan upaya-upaya konstruktif untuk mengembangkannya. Penulis menelaah konsep, dimensi-dimensi, faktor-faktor, dan penelitian-penelitian terdahulu yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan konsep dan penelitian terdahulu mengenai kesejahteraan psikologis, penulis mengelaborasi beberapa strategi yang dapat diterapkan dalam membantu biarawan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis.



© 2022 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### Corresponding Author:

Pedhu, Y.,

Email: [osecp@yahoo.com](mailto:osecp@yahoo.com)

## Pendahuluan

Istilah hidup membiara atau hidup religius merupakan term khusus yang digunakan dalam Gereja Katolik. Inti hidup membiara adalah penyerahan diri individu secara total kepada Tuhan untuk berpartisipasi secara penuh dalam karya keselamatan Tuhan bagi dunia (Suparno, 2016). Paus Fransiskus (dalam Suparno, 2016) menegaskan bahwa hidup membiara merupakan hati dari Gereja. Gereja dianggap kurang memiliki gairah hidup apabila tidak ada biarawan/biarawati, karena tidak ada hati di dalamnya. Lalu, apa sebenarnya hidup membiara itu?

Hidup membiara merupakan suatu bentuk hidup khusus yang dipersembahkan secara penuh kepada Tuhan yang diwujudkan dengan pengikraran nasihat-nasihat Injil yakni kemurnian, kemiskinan, dan ketaatan (Kitab Hukum Kanonik 573; LG 44; Go, 1996; Suparno, 2015; 2016). Hidup membiara berintikan keinginan untuk menyerahkan diri secara penuh kepada Tuhan yang terwujud secara nyata dalam penghayatan kaul-kaul. Konsekuensi pengikraran ketiga kaul kebiaraan adalah bahwa biarawan dituntut untuk membaktikan diri secara total dan menyeluruh kepada Tuhan sebagai wujud pengikraran kaul kemurnian, mengikat janji untuk hidup sederhana dan rela menyumbangkan apa saja demi karya kerasulan sebagai wujud penghayatan kaul kemiskinan, serta berjanji untuk patuh kepada pimpinannya dan membaktikan diri kepada karya kerasulan bersama sebagai wujud pengikraran kaul ketaatan.

Seiring dengan perjalanan waktu dan berbagai perubahan yang dialami, para religius dituntut untuk menemukan berbagai strategi inovatif-konstruktif untuk menghidupi dan menghayati ketiga nasihat Injil. Mengapa demikian? Hal ini disebabkan karena banyaknya tantangan yang dihadapi / dialami yang dapat memudahkan penghayatan kaul-kaul kebiaraan. Suparno (2016) menyebutkan bahwa terdapat dua tantangan utama dalam hidup membiara yang dapat membuat biarawan mengalami krisis dalam panggilannya. Kedua tantangan tersebut dikategorikan bersifat internal dan eksternal. Tantangan internal dinilai lebih berat karena individu berhadapan dengan dengan pergulatan dirinya sendiri. Kehidupan seorang biarawan yang tidak seimbang dalam keseluruhan dimensi kehidupannya, membuatnya menjadi pribadi yang rapuh, putus asa, dan tidak berani untuk bertanggung jawab atau mengambil sebuah resiko terhadap kondisi tertentu yang dihadapi, yang pada akhirnya ia dapat mempertanyakan hidup panggilannya sendiri. Beberapa individu cenderung merasa minder, tidak percaya diri, dan bahkan merasa tidak berdaya. Selain tantangan internal, terdapat juga tantangan eksternal yang bersumber dari berbagai hal di

luar diri individu juga dapat melemahkan penghayatan seorang religius terhadap kaul-kaul kebiaraan. Tantangan-tantangan tersebut antara lain kemajuan teknologi yang membuat hidup menjadi lebih nyaman, budaya instan, budaya materialistik, kebebasan mutlak, pemenuhan hawa nafsu, dan jatuh cinta. Semua tantangan tersebut menantang kaum biarawan untuk semakin setia dan memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapinya. Ketidakseimbangan dan kerapuhan individu dalam mengelola berbagai kesulitan yang dialami akan mengaburkan atau melemahkan panggilan, yang pada gilirannya dapat membuat individu tersebut tidak lagi mengikatkan diri di dalamnya alias meninggalkannya.

Hidup membiara menuntut para religius memiliki keseimbangan hidup dalam semua dimensinya, salah satunya adalah kesejahteraan psikologis (Howell, 2009). Hal ini sejalan dengan gagasan Gereja Katolik yang menekankan bahwa pendidikan holistik sebagai upaya tidak hanya mengembangkan akal budi, tetapi juga mematangkan pribadi individu dalam hubungan dengan tugas-tugasnya kelak di masyarakat (Dokumen Konsili Vatikan II tentang Deklarasi Pendidikan Kristen). Pendidikan holistik diarahkan pada upaya pengembangan seluruh dimensi kehidupan individu secara terpadu dan seimbang yang meliputi aspek intelektual, emosional, fisik, sosial, estetika, dan spiritual (Miller et. al., 2005).

Biarawan yang memiliki keseimbangan hidup tentunya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yang ditandai dengan karakteristik lebih mudah dan luwes dalam menghadapi masalah sehingga mampu terhindar dari stres, mampu mengontrol diri dengan baik, dan memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang baik (Konu & Rimpela, 2002). Menurut Ryff dan Singer (1996, 2008) kesejahteraan psikologis merupakan hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu berkaitan erat dengan bagaimana individu menerima diri apa adanya, berhubungan dengan orang lain, dapat mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan otonomi.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara dan upaya-upaya untuk mengembangkannya. Pembahasannya meliputi konsep kesejahteraan psikologis, dimensi kesejahteraan psikologis, penelitian terdahulu mengenai kesejahteraan psikologis, faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dan upaya-upaya atau strategi-strategi pengembangannya dalam hidup membiara.

## Konsep tentang Kesejahteraan Psikologis

Konsep mengenai kesejahteraan psikologis dipaparkan secara beragam oleh para ahli yang ditandai dengan munculnya beberapa pendekatan yang berupaya mengkaji hakikat dan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Ryan dan Deci (2001, 2008) memberikan landasan pemahaman mengenai konsep kesejahteraan (*wellbeing*) sebagai konstruksi psikologis yang kompleks yang berkaitan dengan pengalaman dan keberfungsian psikologis individu yang optimal. Ryan dan Deci (2001, 2008) mengklasifikasi dua pendekatan utama dalam menelaah kesejahteraan psikologis, yakni pendekatan hedonis (*the hedonic approach*) dan pendekatan eudaimonik (*the eudaimonic approach*). Pendekatan hedonis berfokus pada kebahagiaan dan menggambarkan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan upaya mendapatkan kesenangan, kenikmatan, kepuasan dan menghindari penderitaan / rasa sakit. Pada tataran pendekatan hedonis, kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan kriteria kepuasan hidup, kehadiran rasa positif, dan ketiadaan rasa negatif.

Pendekatan kedua adalah pendekatan eudaimonik. Pendekatan ini berfokus pada makna dan realisasi diri dan mendefinisikan kesejahteraan psikologis berhubungan dengan sejauh mana seseorang berfungsi secara menyeluruh. Pendekatan ini menitikberatkan pada pemahaman bahwa kebahagiaan / kesejahteraan yang benar ditemukan dalam tindakan individu melakukan apa yang pantas dilakukan. Berbeda dengan pandangan hedonis yang menekankan kesenangan sebagai landasan berpikir, konsep eudaimonik tentang kesejahteraan mengajak individu untuk hidup sejalan dengan diri yang benar (*the true self*). Menurut Ryan dan Deci (2001, 2008) kesejahteraan individu dapat terwujud apabila individu bertindak dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang dianut. Kesejahteraan dalam perspektif eudaimonik dipahami sebagai upaya individu dalam mewujudkan pertumbuhan pribadi, realisasi diri, kematangan, kualitas diri, otentisitas, dan otonomi (Huta, 2013, 2015; Huta & Waterman, 2014). Dengan demikian, pendekatan eudaimonik merumuskan wellbeing dalam konsep aktualisasi diri individu dalam menghadapi berbagai tuntutan hidup (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995); Ryff dan Singer, (1996, 2008) menggunakan beberapa landasan teori dalam memformulasi gagasannya mengenai kesejahteraan psikologis yaitu pendekatan perkembangan Erik Erikson, gagasan tendensi hidup dasar dari Charlotte Buhler, perubahan kepribadian dari Bernice Neurgaten, konsep aktualisasi diri dari Abraham Maslow, konsep kematangan dari Gordon Allport, konsep pribadi yang berfungsi utuh dari Carl Rogers, gambaran individuasi dari Carl Jung, serta konsep kriteria kesehatan mental dari Marie Jahoda.

### **Pendekatan perkembangan psikososial dari Erik Erikson.**

Erikson (dalam Santrock, 2011; dalam Feist, Feist, & Roberts, 2018) merumuskan teori perkembangan psikososial untuk menjelaskan perkembangan kepribadian individu dalam delapan tahap. Pengembangan teori ini dilandasi ketertarikan Erikson pada bagaimana interaksi dan hubungan sosial berperan dalam pengembangan dan pertumbuhan manusia. Erikson menekankan bahwa setiap tahap perkembangan dibangun berdasarkan tahapan sebelumnya dan membuka jalan untuk perkembangan tahapan berikutnya. Setiap tahap memiliki konflik tersendiri yang harus diselesaikan. Keberhasilan individu dalam menangani konflik pada setiap tahap perkembangan mendatangkan kebahagiaan, sebaliknya kegagalan dalam mengelola konflik menimbulkan ketidakbahagiaan (Santrock, 2011; Feist, Feist, & Roberts, 2018). Kedelapan tahapan perkembangan psikososial meliputi: *basic trust versus basic mistrust, autonomy vs. shame, doubt, initiative vs. guilt, industry vs. inferiority, identity vs. confusion, intimacy vs. isolation, generativity vs. stagnation self-absorption, ego integrity vs. despair.*

### **Teori kecenderungan hidup mendasar dari Charlotte Buhler.**

Buhler (2013) menjelaskan bahwa individu terus bertumbuh dan berkembang sepanjang hidupnya. Individu memiliki kecenderungan untuk mewujudkan / mengaktualisasikan dirinya. Buhler (2013) menekankan peran aktif dan inisiatif individu untuk memenuhi tujuan dirinya yakni aktualisasi diri.

### **Teori perubahan kepribadian dari Bernice Neugarten.**

Dalam teori perubahan kepribadian, Neugarten (dalam Santrock, 2011) menjelaskan bahwa dengan bertambahnya usia terjadi perubahan kepribadian yaitu dalam hal penguasaan lingkungan. Orang-orang yang berusia 40-an merasa mampu mengontrol lingkungan dan berani mengambil resiko; sementara orang-orang yang berusia 60-an memandang lingkungan sebagai sesuatu yang mengancam, berbahaya dan merasa dirinya tidak mampu melakukan apa-apa.

### **Konsep aktualisasi diri dari Abraham Maslow.**

Salah satu dimensi pokok yang mengindikasikan bahwa individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah aktualisasi diri secara positif. Hal ini ditegaskan oleh Maslow (Feist, Feist, & Roberts, 2018) yang individu yang memiliki kesehatan psikologis mampu mengaktualisasikan dirinya. Maslow (dalam Feist, Feist, & Roberts, 2018) mengagaskan teori hierarki kebutuhan yang menekankan bahwa individu memenuhi kebutuhan hidupnya secara berjenjang (hirarki) mulai dari kebutuhan dasar fisiologis; kebutuhan akan rasa aman; kebutuhan akan cinta, kasih sayang dan kepemilikan; kebutuhan akan penghargaan, sampai pada kebutuhan yang paling tinggi yakni aktualisasi diri yang mencakup kebutuhan untuk mengembangkan seluruh potensi diri secara optimal.

### **Konsep kematangan dari Gordon Allport.**

Konsep kematangan yang diperkenalkan oleh Allport juga digunakan oleh Ryff sebagai landasan berpikir dalam merumuskan tentang kesejahteraan psikologis. Allport (dalam Suryabrata, 2005) menjelaskan bahwa kematangan pribadi adalah hasil akhir keselarasan antara fungsi-fungsi fisik dan psikis sebagai hasil pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Allport (dalam Feist, Feist, & Roberts, 2018) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang matang. Individu dikatakan matang apabila individu memiliki perluasan perasaan diri, hubungan yang hangat dengan orang lain, penerimaan diri, persepsi yang realistik mengenai kenyataan, insight dan humor, serta pandangan yang jelas mengenai tujuan hidup.

### **Konsep pribadi yang berfungsi utuh dari Carl Rogers.**

Rogers (dalam Schultz, 1991; dalam Feist, Feist, & Roberts, 2018) merumuskan gagasan pribadi yang berfungsi utuh (*fully functioning person*) untuk menggambarkan individu yang menggunakan kapasitas dan bakatnya, merealisasi potensinya dan bergerak menuju pada pemahaman yang lengkap mengenai dirinya. Individu yang berfungsi penuh ditandai dengan karakteristik terbuka pada pengalaman, menyadari perasaan-perasaan dan berusaha untuk tidak menekannya, mampu menentukan cara hidup dan bertanggung jawab atas segala tindakannya (Schultz, 1991; dalam Feist, Feist, & Roberts, 2018).

### **Konsep individuasi dari Carl Jung.**

Konsep individuasi atau realisasi diri sebagaimana dijelaskan oleh Carl Jung (dalam Feist, Feist, & Roberts, 2018) mengacu kepada proses menjadi (*becoming*) individu atau pribadi yang seutuhnya. Proses untuk menjadi diri sendiri (*coming to selfhood*) memiliki makna bahwa seseorang memiliki semua komponen psikologis yang berfungsi dalam kesatuan yang utuh (Feist, Feist, & Roberts, 2018).

### Konsep kesehatan mental Marie Jahoda.

Jehoda (dalam Santoso, 2016) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri. Menurut Jehoda (dalam Jaya, 1994) individu yang sehat mental adalah individu yang memiliki karakteristik sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri; pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik; integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi; otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas; persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial; serta kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.

Berdasarkan kajian kritis dari berbagai pendekatan yang melandasi gagasannya, Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995); Ryff dan Singer (1996, 2008) merumuskan model multidimensional dan mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.

### Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995); Ryff dan Singer (1996, 2008) memaparkan enam dimensi kesejahteraan psikologis dalam model multidimensional yang 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.

#### Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Konsep penerimaan diri berkaitan dengan derajat dimana individu telah mempertimbangkan karakteristik pribadinya, merasa mampu dan bersedia untuk hidup berdasarkan karakteristik tersebut (Hurlock, 1999). Dengan demikian, penerimaan diri merujuk pada sikap positif individu terhadap dirinya. Penerimaan diri positif dapat terjadi apabila individu mampu memahami dan menghargai keadaan dirinya sebagaimana adanya (Supratiknya, 1995) serta merasa puas dengan berbagai potensi dan kualitas-kualitas diri yang dimiliki (Chaplin, 1999). Individu yang memiliki konsep yang positif dan rasional mengenai dirinya dapat dikatakan bahwa individu tersebut menerima dirinya (Hurlock, 1999). Sikap positif terhadap diri menunjukkan bahwa individu menerima dan menghargai segala aspek dalam dirinya. Dengan demikian penerimaan diri mengandung makna bahwa individu mampu menyadari, menghargai, dan merasa puas terhadap berbagai aspek yang ada dalam dirinya, menerima keseluruhan dirinya secara utuh dan tulus, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Kuang, 2010). Individu yang memiliki penerimaan diri yang positif menunjukkan karakteristik sebagai berikut: memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik dan merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Sedangkan individu yang belum memiliki penerimaan diri ditunjukkan dengan karakteristik merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu, mengalami hambatan dalam kualitas kepribadian dan merasa berbeda dari apa yang ada pada dirinya.

Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi pokok dalam kesehatan mental. Mengapa? Penerimaan diri memungkinkan individu mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya dengan optimal. Individu yang menerima dirinya mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk menghadapi persoalan dan menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain. Hurlock (1999) menggarisbawahi bahwa penerimaan diri berkaitan dengan sikap positif individu dalam menerima dirinya sebagai manusia.

Menurut Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995); Ryff dan Singer (1996, 2008) penerimaan diri mengacu pada individu yang dapat mengevaluasi diri secara positif. Individu mampu mempertahankan sikap-sikap positifnya dan menyadari keterbatasan diri. Dengan kata lain, individu yang menerima dirinya adalah individu yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan menerima kekuatan serta kelemahan dirinya dan ini merupakan salah satu karakteristik dari individu yang berfungsi positif secara psikologis.

### **Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)**

Hubungan positif dengan orang lain merujuk pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi. Selain itu, hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan dan hubungan yang bermakna dengan orang lain (Ryff, 1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001; Ryff dan Keyes, 1995; Ryff dan Singer, 1996, 2008). Sebaliknya individu yang kurang baik dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, peduli, dan terbuka dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001; Ryff dan Keyes, 1995; Ryff dan Singer, 1996, 2008). Menurut Ryff (1989, 2014; dalam Ryan dan Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995); Ryff dan Singer (1996, 2008), semakin besar / tinggi kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka individu tersebut semakin memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Sebaliknya individu yang tidak dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik maka individu tersebut merasa terisolasi, kurang terbuka, kurang bisa bersikap hangat, dan tidak dapat memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Hubungan positif dengan orang lain juga terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima dalam interaksinya. Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan hubungan personal, interaksi sosial, dan kepuasan hidup (Hoyer & Roodin, 2009; Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015). Selain itu, hubungan positif dengan orang lain juga dibangun berlandaskan sikap saling percaya, suportif, dan terbuka antarindividu (Rakhmat, 2007). Rasa saling percaya memungkinkan individu untuk membangun hubungan interpersonal tanpa berusaha untuk menilai atau mengendalikannya, tetapi mengembangkannya secara jujur dan terbuka.

### **Kemandirian (*autonomy*)**

Dimensi otonomi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kemandirian individu dalam menjalani hidupnya. Atribut ini merupakan dasar keyakinan bahwa pikiran dan perilaku individu berasal dari dirinya sendiri tanpa adanya kendali dari orang lain. Aspek otonomi merujuk pada kemampuan individu untuk menentukan nasibnya sendiri, mandiri, mengatur perilakunya sendiri, mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi. Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995; Ryff dan Singer (1996, 2008) memaparkan bahwa individu yang memiliki otonomi yang tinggi adalah individu yang mampu menentukan dan mengatur perilaku dirinya sendiri, memiliki kemandirian, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi adalah individu yang bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001; Ryff dan Keyes, 1995; Ryff dan Singer, 1996, 2008).

### **Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).**

Penguasaan lingkungan mengacu kepada kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya; memanfaatkan kesempatan yang ada dalam lingkungan; serta mencipta dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan mampu mengatur lingkungan, mampu mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001); Ryff dan Keyes (1995); Ryff dan Singer (1996, 2008) menegaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya (Ryff, 1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001; Ryff dan Keyes 1995; Ryff dan Singer, 1996, 2008).



### **Tujuan hidup (purpose in life).**

Dimensi tujuan hidup meliputi keyakinan-keyakinan individu bahwa terdapat tujuan dan makna di dalam hidupnya. Menurut Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001), Ryff dan Keyes (1995), Ryff dan Singer (1996, 2008) tujuan hidup mengandung makna bahwa individu memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa kini memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff, 1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001; Ryff dan Keyes, 1995; Ryff dan Singer, 1996, 2008). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu menetapkan tujuan, sanggup bekerja untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dan menggerakkan semua sumber potensi diri (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006).

### **Pertumbuhan pribadi (personal growth).**

Dimensi pengembangan pribadi meliputi kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan, untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia. Pertumbuhan pribadi mengarah kepada kemampuan individu untuk terus berkembang dan mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Dimensi pertumbuhan pribadi berlandaskan pada gagasan individu terus berkembang untuk mengembangkan seluruh dirinya.

Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001), Ryff dan Keyes (1995), Ryff dan Singer (1996, 2008) memaparkan bahwa 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. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff, 1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001; Ryff dan Keyes, 1995; Ryff dan Singer, 1996, 2008).

## **Penelitian Terdahulu mengenai Kesejahteraan Psikologis**

Kajian ilmiah mengenai kesejahteraan psikologis telah dilakukan baik melalui studi literatur maupun penelitian empiris. Para ahli mencoba menelaah mengenai kesejahteraan psikologis ditinjau dari berbagai dimensi. Penelitian Amawidyati dan Utami (2007) mengenai religiusitas dan kesejahteraan psikologis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Sebaliknya semakin rendah religiusitas, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Studi ini juga menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi efektif sebesar 25.5%) terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian Harris, Martin dan Martin (2013) mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kesehatan pada mahasiswa pascasarjana konseling menunjukkan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis memiliki korelasi yang sangat tinggi dengan kesehatan. Studi ini juga menyatakan bahwa skor ketiga subskala kesejahteraan psikologis (hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan. Penelitian dengan kajian serupa juga dilakukan oleh Leite, Ramires, de Moura, Souto, dan Maroco (2019) mengenai kesejahteraan psikologis dan persepsi kesehatan yang menggambarkan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis mempengaruhi persepsi individu mengenai kesehatan.

Penelitian Sagone dan De Caroli (2014) mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi pada kaum remaja menunjukkan adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi. Apabila remaja mampu memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhan pribadi untuk memandang diri mereka sebagai individu yang bertumbuh dan berkembang, maka mereka akan semakin mampu bertahan dalam menghadapi setiap situasi.

Garcia-Alandete (2015) melakukan penelitian mengenai hubungan antara makna hidup dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara makna hidup dan

dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Kesimpulan umum penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman makna hidup merupakan aspek penting bagi kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian Heizomi, Allahverdipour, Jafarabadi, dan Safaian (2015) mengenai hubungan antara kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis remaja menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara skor kedua variabel. Beberapa bukti menunjukkan bahwa emosi / kasih sayang positif sebagai salah satu domain kesejahteraan psikologis memiliki peran penting untuk meningkatkan karakteristik yang diinginkan, kinerja yang baik dan kesuksesan yang berkorelasi dengan dimensi kebahagiaan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa remaja dengan skor kebahagiaan yang lebih tinggi memiliki prestasi sekolah yang lebih baik. Kajian mengenai kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan juga diteliti oleh Fadhillah (2016) yang memperlihatkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara keduanya. Selain itu, kajian mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan juga dilakukan oleh Allahverdipour, Karimzadeh, Alizadeh, Jafarabadi, dan Javadijala (2019) mengenai kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan wanita paruh baya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara skor kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis wanita paruh baya di Tabriz-Iran.

Penelitian Megawati dan Herdiyanto (2016) mengenai hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis yang berarti semakin tinggi perilaku prososial semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian Park, Kim, Yoon, dan Joo (2017) mengenai dampak kepemimpinan yang memberdayakan terhadap kesejahteraan psikologis dan keterikatan kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan yang memberdayakan memiliki dampak yang signifikan pada *psychological capital* karyawan. Selain itu juga ditemukan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis dan keterikatan kerja. Berkaitan dengan peran mediasi, *psychological capital* memediasi sepenuhnya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan keterikatan kerja. Temuan ini menyiratkan bahwa karyawan akan membentuk sikap positif ketika pemimpin menunjukkan kepedulian tentang perasaan bawahan dan ketika mereka mendelegasikan otoritas.

Penelitian Viejo, Gomez-Lopez, dan Ortega-Ruiz (2018) mengenai kesejahteraan psikologis remaja menggambarkan pentingnya pertimbangan kesejahteraan remaja dari perspektif multidimensi. Penelitian Guerra-Bustamante, Leon-delBarco, Yuste-Tosina, López-Ramos dan Mendo-Lazaro (2019) mengenai kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis remaja menyarankan bahwa kapasitas pemahaman dan regulasi kecerdasan emosi meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian Eva, Shanti, Hidayah, dan Bisri (2020) mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh banyak faktor (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996). Ryff dan Keyes (1995) mengkaji beberapa faktor kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

### Dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial merujuk pada gambaran berbagai ungkapan perilaku konstruktif yang diterima individu dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya. Sarafino dan Smith (2011) memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain. Paparan ini sejalan dengan gagasan Cohen dan Syme (1985) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah hubungan antarindividu yang di dalamnya terdapat saling memberi bantuan, kepercayaan, dan saling menghargai. Dukungan sosial membuat individu dapat memahami dirinya dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. An dan Cooney (2006) menyatakan bahwa bimbingan dan arahan dari orang lain memiliki peran penting pada kesejahteraan psikologis. Hal ini termasuk dalam perilaku hubungan yang saling memperhatikan, memfasilitasi, dan mendukung individu untuk bertumbuh secara sehat dan optimal. Dukungan sosial berhubungan erat dengan dimensi kesejahteraan psikologis yakni membangun hubungan secara positif dengan orang lain.

### Status sosial ekonomi.

Status sosial ekonomi (seperti besarnya penghasilan dalam keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat) dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan

psikologis (Ryff & Keyes, 1995; Pinqart & Sorenson, 2000). Penelitian Skakon, Nielsen, Borg, dan Guzman (2010) dalam konteks organisasi menunjukkan bahwa kegagalan dalam pekerjaan dan terhambatnya pemasukan dapat mengakibatkan stres kerja yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis karyawan yang berakhir dengan performa kerja buruk dan produktifitas rendah akan merugikan organisasi ataupun perusahaan. Ryan dan Deci (2001) menegaskan status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

### **Jaringan sosial**

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 membuat seorang individu memiliki kecenderungan kesejahteraan yang rendah atau yang tinggi ditunjang dari siapakah orang-orang yang berada di lingkungan sosial individu. Semakin baik kontak sosial yang terkait dengan individu, semakin tinggi tingkat kesejahteraan individu tersebut; sebaliknya semakin buruk kontak sosial yang dikembangkan individu, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya (Pinqart & Sorenson, 2000). Jaringan sosial yang baik dan menjaga kualitas hubungan sosial dengan lingkungan akan mengurangi munculnya konflik dan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam hidup (Wang & Kanungo, 2004).

### **Religiusitas**

Faktor religiusitas 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 (Bastaman, 2000). Pernyataan ini berkaitan dengan pemaknaan hidup individu bahwa semakin tinggi seseorang memaknai hidupnya secara positif maka semakin tinggi pula kesejahteraan hidup yang dirasakannya. Faktor spiritual dianggap penting dalam kesejahteraan psikologis individu.

### **Kepribadian**

utierrez, Jimenez, Hernandez, dan Puente (2005) menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis individu. Penelitian mengenai kepribadian dan kesejahteraan subjektif menyimpulkan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor penting yang memiliki korelasi dengan kesejahteraan subjektif, khususnya melalui aspek ekstraversi dan neurotis (Gutierrez, Jimenez, Hernandez, & Puente, 2005). Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, keterampilan koping yang efektif akan cenderung terhindar dari konflik dan stres (Santrock, 2011; Warr, 2011).

Ryff dan Singer (1996) menambahkan beberapa faktor kesejahteraan psikologis ditinjau dari aspek usi, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

### **Usia**

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga usia madya. Sedangkan pada dimensi pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia.

### **Jenis kelamin**

Perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari jenis kelamin terdapat pada dimensi hubungan positif dengan orang lain serta pengembangan pribadi. Perempuan dari segala usia cenderung memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dalam dua dimensi tersebut. Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana perempuan cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana perempuan lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder, 2002).

### **Status sosial ekonomi**

Diener (2009) menunjukkan bahwa perubahan penghasilan seseorang penting untuk kesejahteraan psikologisnya daripada orang yang berpenghasilan tetap. Diener (2009) juga mengamati bahwa orang-orang yang berpenghasilan tinggi berada pada level kepuasan yang tinggi, sehingga mereka dapat merasakan kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan individu yang memiliki penghasilan rendah.



## Budaya

Budaya berhubungan dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya individualistik dan kolektivistik memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis. Ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara budaya Barat dan Timur. Pada budaya Timur, dimensi kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada diri sendiri (seperti dimensi penerimaan diri dan otonomi) nilainya lebih menonjol pada budaya Barat dibandingkan dengan budaya Timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada orang lain (seperti dimensi hubungan positif dengan orang lain) memiliki nilai lebih menonjol pada budaya Timur dibandingkan dengan budaya Barat.

Ryff dan Singer (2008) menyimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor psikososial dan faktor demografis. Faktor psikososial berkaitan dengan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi koping, dan spiritualitas. Sementara faktor demografis berkaitan dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Selain kedua faktor tersebut, Ryff dan Singer (2008) juga menyebutkan bahwa salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis (Ismail & Indrawati, 2013; Vania & Dewi, 2015; Hardjo & Novita, 2015; Mami & Suharnan, 2015; Amalia & Rahmatika, 2020).

## Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Tang, Tang, dan Gross (2019) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai fitur utama kesehatan mental perlu dipromosikan dan ditingkatkan secara terus menerus. Kajian literatur maupun penelitian empiris menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan. Beberapa strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi, antara lain pelatihan modal psikologi, pelatihan regulasi emosi, pelatihan ketangguhan, pelatihan strategi koping, dan pemanfaatan layanan konseling baik konseling yang bersifat spiritual maupun layanan konseling secara umum.

### Pelatihan modal psikologi

Kesejahteraan psikologi dapat ditingkatkan melalui berbagai cara, salah satunya adalah melalui pelatihan modal psikologi. Alfinuha, Hadi, Sinambela (2019) melakukan penelitian mengenai peningkatan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan melalui pelatihan modal psikologis yaitu HERO (*hope, self-efficacy, resilience, dan optimism*). Pelatihan ini didasari oleh gagasan Luthans, Avolio, Avey, dan Norman (2007) yang menegaskan modal psikologis sebagai pemanfaatan potensi positif psikologis individu. Hal ini berguna untuk membantu mengembangkan potensi dalam menjalani kehidupannya yang ditandai dengan keyakinan untuk menyelesaikan masalah (*self-efficacy*), adanya harapan positif tentang keberhasilan di masa mendatang (*optimism*), tekun mengharapkan keberhasilan (*hope*), dan mampu bangkit saat menghadapi permasalahan (*resilience*) untuk mencapai kesuksesan. Pelatihan HERO terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan.

### Pelatihan regulasi emosi

Putri, Uyun, dan Sulistyarini (2017) melakukan penelitian mengenai pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu dengan hipertensi esensial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif individu dengan hipertensi. Inti pelatihan regulasi emosi yakni kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Greenberg, 2002). Keterampilan regulasi emosi yang dilatih mencakup keterampilan mengenal emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, keterampilan mengelola emosi, dan keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua aspek kesejahteraan subjektif menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan.

### Pelatihan ketangguhan

Widhigdo, Ahuluheluw, dan Pandjaitan (2020) melakukan penelitian terkait dengan upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pelatihan ketangguhan bagi pengurus unit kegiatan mahasiswa di Universitas Surabaya. Dimensi ketangguhan dipilih berdasarkan analisis kebutuhan, yaitu kurangnya komitmen pada pengurus sehingga menunjukkan sikap tidak peduli terhadap tugas dan agenda yang telah ditetapkan organisasi, serta kurangnya kontrol yang dimiliki pengurus terhadap lingkungan dan waktu, sehingga berdampak pada hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan dan otonomi serta kurang terbuka pada tantangan baru. Kobasa (dalam Skomorovsky & Sudom, 2011) mendefinisikan ketangguhan sebagai karakteristik kepribadian yang

menyebabkan individu mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Individu dengan ketangguhan yang tinggi dicirikan dengan adanya kontrol, komitmen, dan terbuka terhadap tantangan. Terdapat tiga dimensi dari ketangguhan (Skomorovsky & Sodom, 2011; Sandvik et. al, 2015), yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Komitmen merupakan kemampuan untuk terlibat dalam segala aktivitas dalam hidup. Kontrol merupakan sebuah keyakinan yang dapat mengendalikan atau mempengaruhi pengalaman individu. Tantangan adalah perasaan individu dalam mengantisipasi berbagai perubahan sebagai sesuatu hal yang menantang untuk perkembangan yang lebih jauh.

### **Pelatihan strategi koping**

Kesejahteraan psikologi dapat ditingkatkan oleh individu dengan mengelola stres melalui penggunaan strategi koping yang tepat. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang dapat mempengaruhi keadaan fisiologis maupun psikologis individu. Individu perlu memiliki strategi yang efektif untuk mengelola setiap keadaan stres yang dialami yang disebut sebagai strategi koping yang meliputi strategi berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi (Lazarus, 1984; Sarafino & Smith, 2011). Yuliasari, Wahyuningsih dan Sulystiarini (2018) melakukan penelitian mengenai efektifitas pelatihan koping religius dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Penelitian ini menggunakan desain non-randomized pretest-posttest control group design. Partisipan dalam penelitian ini adalah 18 penderita Diabetes Mellitus tipe 2. Penelitian ini terdiri dari dua kelompok, satu kelompok (n=8) sebagai kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa pelatihan koping religius. Satu kelompok lainnya (n=10) sebagai kelompok kontrol. Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan, dibuat berdasarkan teori dari Ryff (1989). Uji hipotesis menggunakan analisis non-parametrik berupa Mann Whitney U Test untuk menguji perbedaan nilai berdasarkan kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol ( $Z = -3,558$  dan  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ ). Dengan demikian, pelatihan koping religius memiliki pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita diabetes mellitus tipe 2.

### **Pemanfaatan layanan konseling**

Kesejahteraan psikologi dapat ditingkatkan oleh individu dengan menggunakan atau memanfaatkan jasa layanan konseling. Individu dapat memanfaatkan layanan konseling individual dan/atau kelompok baik yang bersifat spiritual maupun konseling secara umum. Gagasan ini didukung oleh hasil penelitian Paramitha (2019) yang menyimpulkan bahwa untuk mencapai kesejahteraan psikologis, dibutuhkan layanan-layanan psikologi, salah satunya layanan konseling kelompok. Paramitha (2019) menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok sebagai treatment / perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan tidak terjadinya peningkatan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja yang diberlakukan layanan konseling kelompok, namun apabila melihat data gain score maka didapatkan 7 dari 17 subjek mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberi perlakuan layanan konseling kelompok.

Hernawati dan Eriany (2021) menggagas tentang konseling wellness sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan melakukan penelitian mengenai efektivitas konseling wellness untuk meningkatkan *psychological well-being* lansia. Melalui layanan konseling *wellness*, lansia diajak melakukan *self discovery* untuk mengevaluasi gaya hidup yang selama ini dijalankan dan merancang serta mewujudkan gaya hidup baru yang sehat holistik (sehat fisik-mental-sosial) agar dapat menjalani hidup dengan memaksimalkan aktualisasi potensi diri dan kontribusi pada masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kesejahteraan psikologi lansia meningkat setelah mendapat layanan konseling *wellness*.

Penelitian Ratnasari, Miskanik, dan Rahmaniah (2018) mengenai penggunaan konseling religius untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling religius terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK Nusantara Wisata Respati akarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis kuasi eksperimen. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling religius efektif dapat meningkatkan *psychological well-being* pada siswakeselas XII SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling religius bermanfaat sekali dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* pada siswa. *Psychological well-being* yang meningkat diharapkan dapat mengoptimalkan prestasi belajar siswa sehingga potensinya dapat digunakan secara optimal.

### **Simpulan**

Konsep, dimensi-dimensi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis telah dikaji. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan penilaian individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif. Kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai kombinasi dari keadaan-keadaan yang berdampak positif dan

berfungsi secara optimal dalam kehidupan baik secara individu maupun sosial. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kondisi dimana individu memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.

Individu perlu menyadari, mengkaji dan berupaya terus menerus mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Untuk memahami konsep kesejahteraan psikologis, individu perlu secara komprehensif memahami dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang meliputi dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, antara lain faktor demografis, usia, jenis kelami, dan status sosial ekonomi. Individu yang tidak / kurang memperhatikan kesejahteraan psikologisnya, kemungkinan besar mengalami kebuntuan dalam hidupnya. Oleh karena itu, diperlukan strategi-strategi konstruktif untuk mengembangkannya, antara lain pelatihan modal psikologi, pelatihan regulasi emosi, pelatihan ketangguhan, pemanfaatan konseling.

## Referensi

- Alfinuha, S., Bagus, B. H., & Sinambela, F. C. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 10 (1), 60-73. Doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jppt.v10n1>.
- Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Jafarabadi, M. A., & Javadivala, Z. (2019). Psychological well-being and happiness among middle-aged women: A cross-sectional study. *Health Care for Women International*. 4 (2), 1-15. Doi:10.1080/07399332.2019.1703990.
- Amalia, A. & Rahmatika, R. (2020). Peran dukungan sosial bagi kesejahteraan psikologis *family caregiver* orang dengan skizofrenia (ODS) rawat jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 13 (3), 228-238. DOI: <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.228>.
- Amawidyaty, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan *psychological well-being* pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*. 34 (2), 164-176. Doi: 10.22146/jpsi.7095.
- An, J. S. & Cooney, T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*. 30 (5), 410-421. Doi: 10.1177/0165025406071489.
- Bastaman, H. P. (2000a). *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Penerbit Paradikma.
- Buhler, C. (2013). *The Child and His Family*. New York, NY: Routledge.
- Cavanaugh, J. C. & Blanchard-Fields, F. (2015). *Adult Development and Aging*. Stamford, CT: Cengage Learning.
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cohen, S. & Symee, L. (1985). *Sosial Support and Health*. Florida: Academic Press.
- Diener, E. (2009). *The Science of Subjective Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. University of Illinois, Urbana-Champaign: Springer. Doi:10.1007/978-90-481-2350-6.
- Dokumen dan Penerangan KWI. *Kitab Hukum Kanonik*. Jakarta: KWI.
- Dokumen dan Penerangan KWI. (1993). *Dokumen Konsili Vatikan II*. Jakarta: Penerbit Obor.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 5(3), 122–131.
- Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan antara psychological well-being dan *happiness* pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9 (1), 69-79.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2018). *Theories of Personality*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the Spanish versions of the purpose-in-life test and the Ryff's scales. *The European Journal of Counseling Psychology*. 3 (2), 89-98. doi:10.5964/ejcop.v3i2.27.
- Go, P. (1996). *Tarekat Hidup Bakti menurut Hukum Gereja*. Malang: Dioma.
- Guerra-Bustamante, J., Leon-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lazaro, S. (2019). *Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16 (10), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Gutierrez, J. L. G., Jimenez, B. M., Hernandez, G. & Puente, C. P. (2004). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*. 38 (2005), 1561–1569. Doi: 10.1016/j.paid.2004.09.015.
- Hardjo, S. & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological wellbeing pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*. 7 (1), 12-19.
- Harris, M., Martin, M., & Martin, D. (2013). The relationship between psychological well-being and perceived wellness in graduate-level counseling students. *Higher Learning Research Communications*. 3(2), 14-31. <http://dx.doi.org/10.18870/hlrc.v3i2.91>.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*. 16 (4), 55-60. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037>.
- Hernawati, L. & Eriany, P. (2021). Efektivitas konseling wellness untuk meningkatkan psychological well-being lansia. *Patria: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 3 (1), 12-22.
- Hoyer, W. J., & Roodin, P. A. (2009). *Adult, Development and Aging*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In: S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness*. pp.201-213. Oxford, GB: Oxford University Press.
- Huta, V. & Waterman, A.S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 15 (6), 1425-1456. Doi: 10.1007/s10902-013-9485-0.
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In: L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of Media Use and Well-Being*. pp.14-33. New York: Routledge.
- Ismail, R. G. & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological wellbeing pada mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*. 2(4), 416-423.
- Jaya, Y. (1994). *Spiritualisasi Islam: Dalam menumbuhkembangkan kepribadian & kesehatan mental*. Jakarta: Ruhama.**
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Konu, A. & Rimpela, M. (2020). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*. 17(1), 79-87. Doi:10.1093/heapro/17.1.79.
- Kuang, M. (2010). *Amazing Life: Panduan Menuju Kehidupan yang Luar Biasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Leite, A., Ramires, A., de Moura, A., Souto, T., & Maroco, J. (2019). Psychological well-being and health perception: Predictors for past, present and future. *Archives of Clinical Psychiatry*. 46 (3), 53-60. Doi: 10.1590/0101-6083000000194.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 60 (1), 541 –572. Doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x.
- Mami, L., & Suharnan. (2015). *Harga diri, dukungan sosial dan psychological wellbeing perempuan dewasa yang masih lajang*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 4 (3), 216-224.
- Megawati, E. & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3 (1), 132-141.
- Miller, J. P., Selia K., Diana D., Deborah O., & Isabella C. K. (2005). *Holistic Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground*. New York: State University of New York Press.
- Paramitha, S. D. (2019). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan psychological well-being remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*. 4 (1), 127-147.
- Park, J. G., Kim, J. S., Yoon, S. W., Joo, B. K. (2017). The effects of empowering leadership on psychological well-being and job engagement: The mediating role of psychological capital. *Leadership & Organization Development Journal*. 38 (3), 350-367. Doi: 10.1108/LODJ-08-2015-0182.
- Pinquart, M. & Sorenson, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*. 15 (2), 187-224. Doi: 10.1037//0882-7974.15.2.187.



- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting Wellbeing: Linking Personal, Organizational, and Community Change*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarni, I. (2017). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan hipertensi esensial. *Philantrophy Journal of Psychology*, 1 (1), 1-16.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Ratnasari, D., Miskanik, Rahmaniah, A. (2018). Use of religious counseling (Islami) to improve psychological wellbeing on students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2 (1), 6-19.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological wellbeing revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28. Doi: 10.1159/000353263.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 19-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological wellbeing: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Psychology*, 9 (1), 13-39. Doi:10.1007/s10902-006-9019-0.
- Sagone, E. & De Caroli, M. A. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency-Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy-anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 72, 30-34. doi:10.1016/j.paid.2014.08.009.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Santoso, M. B. (2016). Kesehatan mental dalam perspektif pekerjaan sosial. *Share Social Work Jurnal*, 6 (1), 148-153.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Inc.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Skakon, J., Nielsen, K., Borg, V., & Guzman, J. (2010). Are leaders' well-being, behaviours and style associated with the affective well-being of their employees? A systematic review of three decades of research. *Work & Stress*, 24 (2), 107–139. <https://doi.org/10.1080/02678373.2010.495262>.
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. (2011). Role of hardiness in the PWB of Canadian forces officer candidates. *Military Medicine*, 176 (1), 7-12. Doi: 10.7205/milmed-d-10-00325.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Suparno, P. (2015). *Hidup Membicara di Zaman Modern*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suparno, P. (2016). *Tantangan Hidup Membicara di Zaman Modern dan Bagaimana Menyikapinya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antar Pribadi: Tinjauan Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryabrata, S. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Perspective*, 13, 1-5. Doi: 10.3389/fnhum.2019.00237.
- Vania, I. W. & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological wellbeing caregiver penderita gangguan skizofrenia. *Jurnal Empati*, 3 (4), 266-278.
- Viejo, C., Gomez-Lopez, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: a multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (10), 1-22. Doi:10.3390/ijerph15102325.
- Wang, X., & Kanungo, R. N. (2004). Nationality, social network and psychological well-being: Expatriates in China. *The International Journal of Human Resource Management*, 15(4-5), 775–793. <https://doi.org/10.1080/0958519042000192942>
- Warr, P. (2011). *Work, Happiness, and Unhappiness*. London - New York: Lawrence Erlbaum Associate. Inc.



- Widhigdo, J. C., Ahuluheluw, J. M., & Pandjaitan, L. N. (2020). Pelatihan ketangguhan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pengurus unit kegiatan mahasiswa (UKM) di Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 7 (2), 122-139. DOI: 10.24854/jpu02020-299.
- Yuliasari, H., Wahyuningsih, H., & Sulystiarini, R. A. I. (2018). Efektifitas pelatihan koping religius untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)*. 2 (1), 73-82.
- .