

TOPIK 10: PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

RANGKUMAN

KONSEP WELL-BEING

Konsep *well-being* muncul didasari oleh adanya pengembangan pada definisi kebahagiaan. Ryff (1989) menyatakan bahwa definisi kebahagiaan terdiri atas dua jenis, yaitu kebahagiaan *hedonic* dan *eudaimonic*. Kedua konsep tersebut berasal dari tulisan Aristoteles yaitu *Nicomachean Ethics*, dimana ia mendefinisikan kebahagiaan sebagai pencapaian tertinggi individu. Definisi kebahagiaan Aristoteles bukan mengarah pada perspektif *hedonic* namun lebih kepada perspektif *eudaimonic*. *Hedonic* bersumber dari kebahagiaan yang didapatkan dari rasa senang dan rasa puas. Sedangkan kebahagiaan *eudaimonic* merupakan kebahagiaan yang didapatkan dari kesadaran atas potensi diri individu dimana seseorang akan merasa bahagia apabila mereka mengikuti dan memperoleh tujuan serta mampu mengembangkan potensi dirinya (Baumgardner & Crothers, 2009). Kebahagiaan juga didapatkan ketika individu dapat memaknai kebahagiaan yang ia rasakan dan ia alami (Snyder, Lopez, & Pedrotti, 2011).

Konsep-konsep dasar tersebut kemudian membuka jalan baru bagi munculnya konsep *well being* dalam ranah psikologi. Diener (1984) dan Ryff (1989) merumuskan kedua definisi kebahagiaan menjadi konstruk psikologis baru yaitu *subjective well-being* (SWB) dan *psychological well-being* (PWB).

KONSEP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Konsep *psychological well-being* mengacu pada konsep kebahagiaan *eudaimonic* dimana kebahagiaan tidak semata-mata berasal dari evaluasi terhadap diri sendiri namun juga diperlukan tahap lain yaitu tumbuh dan berkembang bersama hasil evaluasi tersebut (Ryff, 2013). *Psychological well-being* mengajak individu untuk hidup sesuai dengan daimon mereka atau jati diri (*true self*). Apabila aktivitas individu dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip yang diyakini maka individu tersebut akan merasa sangat bersemangat dan hidup sebagai diri mereka yang sebenarnya sehingga individu dikatakan memiliki *psychological well-being* jika yang sehat, berfungsi dengan optimal dan dapat berhasil meskipun menghadapi berbagai tantangan yang ada dalam hidup. Dengan demikian, apabila individu dapat hidup sesuai dengan jati dirinya, mampu merealisasikan dan memenuhi kebutuhan dasarnya, serta tumbuh dan berkembang secara optimal, maka ia diharapkan mampu memberikan dampak-dampak positif bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

DIMENSI-DIMENSI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa terdapat enam dimensi yang membentuk *psychological well-being*.

Dimensi	Definisi	Karakteristik dengan Skor Tinggi
<i>Self-acceptance</i>	Menilai diri secara positif, berkaitan dengan kesadaran akan kekuatan dan keterbatasan diri.	Individu menerima dan memahami berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas diri yang baik dan buruk; mampu mengaktualisasi diri; dapat menjalani segala kegiatan dengan optimal; bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya.
<i>Autonomy</i>	Kemampuan untuk dapat menentukan dirinya sendiri dan menjadi independen, bahkan jika harus berlawanan dengan kebiasaan umum yang konvensional.	Memiliki kebebasan dan determinasi diri; mampu mengatasi tekanan sosial dengan tetap berpikir dan bertindak sesuai dengan keyakinan; mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi serta mampu mengarahkan diri dan mandiri

Purpose in life	Kemampuan individu untuk dapat menentukan pentingnya arah dalam hidup dan menemukan arti pada saat ini maupun di masa lalu.	Mempunyai tujuan dan arah hidup; merasakan arti dalam hidup pada masa kini dan lampau yang telah dijalaninya; serta memiliki keyakinan yang memberikan tujuan dan sasaran hidup.
Personal growth	Individu dapat menyadari potensi dalam diri dan menyadari bahwa dirinya berkembang seiring berjalannya waktu.	Merasa ada perkembangan potensi diri yang berkelanjutan; menyadari potensi diri dan melihat kemajuan dari waktu ke waktu; serta berkeinginan untuk mencoba dan merasakan hal-hal baru
Positive relation with others	Individu memiliki hubungan yang erat dan memuaskan dengan orang lain.	Mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain; memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain; dapat menunjukkan empati dan afeksi; memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan interpersonal.
Environmental mastery	Kemampuan untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.	Mempunyai kuasa dalam mengatur lingkungannya; mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks; menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara aktif dan efektif; mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu (Ryff, 2013):

1. Sosiodemografis
 - a. Usia dan tahap perkembangan individu
 - b. Jenis kelamin
 - c. Status ekonomi-sosial
 - d. Budaya
2. Aspek psikologis
 - a. *Big five personality*
 - b. *Self-esteem*
 - c. *Emotion regulation strategies*
 - d. *Coping Strategies*
3. *Social Support*

DAMPAK PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Adanya *psychological well-being* pada diri individu dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek psikologis dan biologis:

1. Lebih sehat secara fisik
2. Meningkatkan & mengembangkan hubungan relasi dengan rekan kerja, atasan, ataupun orang lain secara umum
3. Lebih proaktif dalam menghadapi berbagai tantangan dan kondisi yang tidak menentu
4. Komitmen yang tinggi pada pekerjaan & karir
5. Menunjukkan fleksibilitas dan originalitas yang tinggi dalam bekerja
6. Merespon dengan baik terhadap feedback yang dirasa kurang menguntungkan
7. Menunjukkan kehidupan keluarga yang lebih bahagia
8. Memberikan penilaian yang lebih positif kepada orang lain

BAGAIMANA CARA MENCAPAI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Dimensi	Aspek	Cara Mencapai
Autonomy	Meningkatkan kepercayaan diri	Individu percaya diri merasa nyaman dengan pilihan yang mereka buat & tidak mudah dipengaruhi oleh pendapat orang lain.
Personal Growth	Menerapkan life-long learner	Mempelajari keterampilan baru, membuat rutinitas olahraga yang teratur, mempelajari budaya yang berbeda & membuat life goal lists.
Environmental Mastery	Berlatih mindfulness	Berlatih untuk bersikap tenang & mengendalikan diri dalam berbagai kondisi, mengeksekusi tujuan atau tugas satu per satu hingga tuntas.
Purpose in Life	Menemukan cara untuk menjalani hidup yang berarti	Membuat dan melakukan sesuatu yang dapat memotivasi diri untuk bergerak maju. Contoh: terlibat dalam kegiatan volunteer & membuat suatu inovasi.
Self-Acceptance	Menyayangi diri sendiri	Bersyukur dan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Menjadi diri sendiri & membangun keunikan diri
Positive Relationships with Others	Menguatkan relasi lama & membangun relasi baru	Mengatur jadwal berkumpul dengan teman/keluarga, bergabung dalam komunitas yang memungkinkan diri utk bertemu orang baru

REFERENSI

- Diener E, Diener M. 1995. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J. Pers. Soc. Psychol.* 68:653–63
- Ryff CD. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 57:1069–81
- Waterman AS. 1993. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J. Pers. Soc. Psychol.* 64:678–91
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization.
- Ryff CD, Keyes CLM. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.* 69:719–27