

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Psychological Well-Being (PWB)

2.1.1. Definisi Teoretis

Bradburn (1969) mengusung konsep terkait struktur PWB yang terdiri dari afek positif dan negatif serta kepuasan hidup. Konsep tentang PWB juga diusung oleh Ryff dan Keyes (1995) yakni persepsi individu terkait keadaan dirinya yang memiliki kemandirian, mampu bertumbuh secara personal, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta dan penerimaan diri untuk dapat berfungsi dengan positif di kehidupannya. Terakhir, Huppert (2009) menjelaskan bahwa PWB terdiri dari perasaan yang baik dan keberfungsian individu.

Peneliti memilih untuk menggunakan teori oleh Ryff dan Keyes (1995) sebagai dasar dari penelitian ini karena teori oleh Ryff merupakan teori yang sesuai dengan hal yang ingin dilihat dalam penelitian ini, yaitu tentang bagaimana individu menilai dan memiliki persepsi terhadap hidupnya sehingga menghasilkan keberfungsian secara positif. Teori Ryff dan Keyes membantu peneliti untuk melihat bagaimana remaja panti melakukan interaksi antara dirinya dengan lingkungan sehingga mereka mencapai *psychological well-being*. Di sisi lain, teori oleh Bradburn hanya membahas terkait afek positif dan negatif dan kepuasan hidup. Selain itu, teori Ryff dan Keyes juga memiliki pembahasan yang cukup jelas terkait dimensi dan faktor dari *psychological well-being*, sedangkan teori oleh Huppert fokus membahas PWB dari segi neurosains, seperti perkembangan PWB dilihat melalui fungsi otak, efek kimia, dan genetik.

Beberapa penelitian yang menggunakan teori milik Ryff dan Keyes (1995) untuk mengukur PWB adalah penelitian dari Prabowo (2017) tentang *gratitude* dan PWB pada remaja dan penelitian dari Darmawanti dan Gaol (2022) tentang hubungan *gratitude* dan PWB pada mahasiswa psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19.

2.1.2. Dimensi

Dimensi dari variabel PWB oleh Ryff dan Keyes (1995) adalah sebagai berikut:

1. *Autonomy*

Dimensi ini menggambarkan tentang bagaimana individu menjalani hidupnya sesuai dengan keyakinan pribadi yang dimiliki. Individu dengan *autonomy* yang tinggi merupakan individu yang mandiri, mampu bertahan di tengah tekanan sosial dan mengatasinya, serta melakukan evaluasi diri berdasarkan nilai yang diyakininya.

2. *Environmental mastery*

Dimensi ini menggambarkan seberapa baik individu mengelola segala situasi yang muncul di kehidupannya. Individu dengan *environmental mastery* yang tinggi merasa mampu menguasai dan mengelola lingkungan di sekitarnya dan mengontrol segala aktivitas eksternal.

3. *Personal growth*

Dimensi ini menggambarkan sejauh mana individu menggunakan potensi dan bakat yang dimiliki. Individu dengan *personal growth* yang tinggi akan meningkatkan kualitas diri karena bertambahnya pengetahuan.

4. *Positive relations with others*

Dimensi ini menggambarkan kedalaman relasi yang dimiliki individu dengan orang di sekitarnya. Hubungan yang positif ditandai dengan adanya keintiman, kehangatan, kasih sayang, dan empati.

5. *Purpose in life*

Dimensi ini menggambarkan sejauh mana individu merasa bahwa hidupnya memiliki arti, arah, dan tujuan.

6. *Self-Acceptance*

Dimensi ini menggambarkan tentang individu yang memiliki pengetahuan dan penerimaan terhadap dirinya, serta sadar akan kekurangan yang dimiliki. Individu dengan *self-acceptance* akan menunjukkan sikap positif kepada dirinya dan menerima kelebihan dan kekurangan dirinya.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Psychological-Well-Being* (PWB)

Lima faktor yang memengaruhi PWB menurut Ryff yaitu:

1. Usia

Ryff (1995) menyatakan bahwa perbedaan usia memengaruhi beberapa dimensi, seperti *environmental mastery* dan *autonomy* dan sangat terlihat di usia dewasa awal sampai dewasa tengah. Pada *personal growth* dan *purpose in life* juga terlihat perbedaan dari segi usia, yaitu kedua dimensi ini menurun terutama dari usia dewasa tengah menuju usia lansia.

2. Jenis kelamin

Menurut Ryff (1995) perempuan dari berbagai rentang usia ditemukan memiliki *positive relation with others* dan *personal growth* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

3. Budaya

Menurut Ryff (1995) perbedaan budaya ditemukan dapat memengaruhi aspek-aspek dari *psychological well-being* seseorang. Perbedaan terlihat pada budaya yang berorientasi pada individualisme dan budaya yang berorientasi pada kolektivitas, terutama pada dimensi *self acceptance* dan *autonomy*. Kedua dimensi tersebut akan lebih terlihat pada budaya Barat yang memiliki nilai *self-oriented*. Dimensi *positive relations with others* akan terlihat di budaya Timur yang berorientasi pada nilai saling bergantung.

4. *Internal locus of evaluation*

Menurut Ryff (1989) individu yang mampu berfungsi secara positif menggambarkan bahwa dirinya memiliki *internal locus of evaluation*. *Internal locus of evaluation* membantu individu untuk melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri berdasarkan standar yang dimiliki bukan karena penilaian orang lain terhadap dirinya. Evaluasi seperti *self-assessment* berpengaruh langsung terhadap seluruh dimensi PWB kecuali *autonomy* (Ryff dan Essex, 1992). Adanya *internal locus of evaluation* membantu individu untuk memiliki rasa syukur. Weiner (sebagaimana dikutip dalam Emmons dan McCullough, 2012) menyatakan bahwa sebagai sebuah emosi,

gratitude merupakan hasil dari 2 tahap proses kognitif. Tahap pertama, yaitu individu mengetahui bahwa hal positif telah terjadi padanya dan tahap kedua, yaitu individu mengetahui bahwa terdapat sumber eksternal dari hal positif tersebut. Pada proses ini, *internal locus of evaluation* berperan dalam membantu individu untuk mengetahui hal positif dan sumber datangnya hal positif tersebut sehingga individu mampu untuk memiliki *gratitude*.

5. Kepribadian

Tipe kepribadian seperti *agreeableness* berhubungan dengan *positive relation with others*, *openness* memiliki hubungan dengan *personal growth*, dan *extraversion*, *conscientiousness*, serta *neuroticism* berhubungan dengan *self-acceptance*, *environmental mastery*, dan *purpose in life* (Ryff, 2013). Remaja perempuan yang ekstrovert memiliki PWB yang lebih tinggi di seluruh dimensi daripada remaja dengan neurotisme (Ryff, 2013).

2.2. *Gratitude*

2.2.1. Definisi Teoretis

Gratitude menurut McCullough et al. (2002) adalah emosi positif yang dimiliki seseorang untuk mengakui dan membalas kebaikan orang lain, serta segala kejadian yang dialami individu. Menurut Sansone et al. (2010) *gratitude* adalah apresiasi atas sesuatu yang bernilai dan berarti bagi seseorang dan mewakili rasa bersyukur. Menurut Wood et al. (2010) *gratitude* adalah bagian dari kehidupan untuk memperhatikan dan menghargai hal-hal positif di dunia.

Berdasarkan beberapa definisi yang membahas tentang *gratitude*, peneliti memilih untuk menggunakan definisi *gratitude* menurut McCullough et al. (2002) sebagai dasar dari penelitian ini karena teori yang dikemukakan oleh McCullough et al. tidak hanya melihat *gratitude* ketika menerima kebaikan saja, namun juga ketika individu memiliki pengalaman negatif. Selain itu, banyaknya penelitian lain yang sesuai dengan konteks dan subjek penelitian ini, yaitu pada remaja panti asuhan yang meneliti tentang *gratitude* juga memilih menggunakan teori ini walaupun teori ini terbilang cukup tua sehingga peneliti menganggap bahwa teori ini dapat diandalkan.

Beberapa penelitian yang menggunakan teori milik McCullough et al. (2002) untuk melihat *gratitude* adalah penelitian dari Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) tentang hubungan antara *gratitude* dengan PWB ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga, Prabowo (2017) tentang *gratitude* dan PWB pada remaja, Yuditha dan Faradiba (2022) tentang hubungan *gratitude* dan *loneliness* pada remaja di panti asuhan.

2.2.2. Dimensi

Menurut McCullough et al. (2002) variabel *gratitude* memiliki empat dimensi, yaitu:

1. *Intensity*

Dimensi ini menggambarkan seberapa kuat rasa syukur yang dirasakan individu. Individu yang bersyukur diharapkan mampu merasakan kebersyukuran yang lebih kuat daripada individu yang kurang bersyukur.

2. *Frequency*

Dimensi ini menggambarkan seberapa sering individu merasa bersyukur atas suatu hal. Individu yang bersyukur akan lebih sering merasakan kebersyukuran setiap harinya dan kebersyukuran tersebut mungkin muncul bahkan dari hal yang paling sederhana.

3. *Span*

Dimensi ini merujuk pada jumlah sumber datangnya kebersyukuran. Individu yang bersyukur akan merasakan kebersyukuran dari banyak aspek dalam hidupnya, seperti keberadaan keluarga, kesehatan, kehidupan itu sendiri, pekerjaan, serta kebaikan yang dirasakan orang lain. Sedangkan, orang yang kurang bersyukur akan merasakan kebersyukuran hanya dari sedikit aspek dari hidupnya.

4. *Density*

Dimensi ini merujuk pada jumlah orang yang individu syukuri karena ia merasa mendapatkan kebaikan dari orang lain. Orang yang bersyukur akan lebih banyak memiliki orang-orang yang ia syukuri daripada orang yang kurang bersyukur.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Gratitude*

Faktor - faktor yang memengaruhi *gratitude*, yaitu:

1. *Spirituality and religiosity*

Berbagai kepercayaan melihat *gratitude* sebagai hal yang didambakan manusia untuk dimiliki sehingga semakin religius seseorang, semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki (McCullough et al., 2002). Individu dengan religiusitas atau spiritualitas yang tinggi cenderung melihat keadaan yang bukan berasal dari manusia sebagai hasil dari perilaku yang disengaja dari *moral agent*, seperti Tuhan (Emmons dan Kneezel, 2005).

2. *Personality* (McCullough et al., 2002).

Menggunakan *Big-Five* atau *Five-Factor personality taxonomy*, Individu dengan *extraversion* yang tinggi dan *neuroticism* yang rendah memiliki *gratitude* yang baik. Individu dengan *agreeableness* yang tinggi juga dirasa memiliki *gratitude* yang baik yang ditunjukkan melalui membantu orang lain.

3. *Helper Intention* (Tsang, 2006)

Tsang (2006) mengembangkan faktor lain dari faktor yang sebelumnya ditemukan oleh McCullough et al., (2002), yaitu *helper intention*. Individu merasakan *gratitude* ketika mengetahui tujuan dari seseorang yang membantu mereka. Ketika individu mengetahui bahwa seseorang membantu mereka dengan tulus, maka *gratitude* muncul.

2.2 Kerangka Berpikir

Kebanyakan remaja panti asuhan menghadapi tantangan kehidupan yang tidak dialami oleh remaja lainnya, seperti keterbatasan dalam mendapatkan kasih sayang dari pengasuh, akses pendidikan yang tidak semua remaja panti asuhan bisa dapatkan, stigmatisasi sebagai anak panti asuhan, dan pergaulan yang terbatas dengan lingkungan diluar panti asuhan. Tantangan yang dihadapi ini berdampak pada menurunnya keinginan untuk meningkatkan kualitas diri, menurunnya hubungan hangat dengan orang lain, berfokus pada kekurangan diri dan sisi negatif kehidupan sehingga sulit untuk menerima keadaan dirinya, serta merasa hidupnya

tidak memiliki tujuan. Hal-hal tersebut menunjukkan adanya PWB pada remaja panti asuhan yang kurang baik.

Ryff (1995) memaparkan bahwa PWB adalah individu dengan kemandirian, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta mampu bertumbuh secara personal dan menerima keadaan diri untuk dapat berfungsi dengan positif di kehidupannya. PWB memiliki beberapa faktor yang terdiri dari usia, jenis kelamin, budaya, *internal locus of control*, dan kepribadian.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan PWB. Remaja panti asuhan dengan PWB yang rendah dapat ditingkatkan melalui *gratitude*. *Gratitude* menurut McCullough et al. (2002) merupakan kecenderungan umum untuk mengenali dan merespon kebaikan orang lain atas pengalaman dan hal positif yang diperoleh individu dengan rasa bersyukur. Semakin kuat rasa syukur yang dirasakan, semakin sering rasa syukur dirasakan, semakin banyak sumber datangnya kebersyukuran, dan semakin banyak orang yang mendatangkan kebersyukuran, maka semakin baik pula kualitas *gratitude* yang dimiliki seseorang. Ketika individu memiliki *gratitude* yang tinggi, maka artinya individu mampu mengevaluasi pengalaman hidupnya sebagai sesuatu yang positif sehingga individu dapat berfungsi secara positif baik untuk dirinya maupun lingkungan sekitar.

Adanya *gratitude* berpengaruh pada *self-acceptance* remaja panti asuhan sehingga mereka memandang kehidupannya dengan positif walaupun pada kenyataannya terdapat kesulitan maupun tantangan. Selanjutnya, adanya penerimaan diri membuat remaja panti asuhan memiliki keinginan untuk meningkatkan *personal growth* dan meningkatkan relasi yang positif dengan orang lain. Pada akhirnya, muncul perasaan memegang kendali atas kehidupannya dan hal ini dapat berdampak pada adanya *purpose in life* pada remaja panti. Dengan demikian, remaja panti asuhan yang berhasil mengembangkan *gratitude* dalam dirinya diharapkan dapat mencapai PWB yang baik.



Gambar 2.1 Alur Kerangka Berpikir Penelitian

2.3 Hipotesis

- a. H_0 (hipotesis *null*): Tidak terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada remaja panti asuhan.
- b. H_a (hipotesis alternatif): Terdapat pengaruh positif *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada remaja panti asuhan.

