

BAB II

PERSPEKTIF TEORITIS

A. Relawan

1. Pengertian Relawan

Definisi relawan menurut Schroeder (dalam Rini et al, 2017) merupakan individu dengan profesi yang berangkat dari kesadaran akan pentingnya manfaat terlibat dalam aktivitas-aktivitas kemanusiaan. Aktivitas kerelawanan ditujukan bagi kesejahteraan masyarakat, lembaga atau sebuah organisasi, dimana dalam aktivitas tersebut diperlukan berbagai pengorbanan. Termasuk pengorbanan waktu, tenaga, materi dan pikiran, tanpa adanya pengharapan balasan.

Wilson (2000) menyatakan bahwa kerelawanan adalah aktivitas pemberian jasa terhadap orang lain, kelompok atau organisasi. Sama halnya dengan yang dijabarkan oleh Schroeder, aktivitas tersebut juga tidak mendapatkan balasan dari pihak penerima jasa.

Beberapa ciri-ciri relawan yang dikemukakan Snyder dan Omoto (2009) adalah:

1. Responsif terhadap setiap kesempatan berkontribusi dalam aktivitas sosial.
2. Komitmen untuk terlibat dalam kegiatan kerelawanan relatif lama.
3. *Personal Coast* tinggi. *Personal coast* dalam hal ini termasuk waktu, tenaga, pikiran dan materi.
4. Masyarakat sasaran lembaga pengelola relawan adalah masyarakat yang tidak dikenali sebelumnya.
5. Aktivitas-aktivitas kemanusiaan relawan dilakukan bukan sebagai suatu keharusan, akan tetapi sebagai suatu kesukarelaan.

Beberapa ciri-ciri relawan di atas, dapat ditemukan tiga kata kunci yang wajib dimiliki oleh relawan, yaitu komitmen terhadap kegiatan-kegiatan Yayasan, responsif dan perbuatan suka rela. Komitmen terhadap kegiatan Yayasan dapat diistilahkan dengan komitmen organisasi, sedangkan sikap responsif serta perbuatan suka rela dapat kita kategorikan sebagai tindakan prososial.

Komitmen organisasi merupakan loyalitas seseorang terhadap suatu lembaga dan keinginan kuat seseorang untuk bekerja sesuai tuntutan lembaga serta, yang mana hal ini akan membuat seseorang memperhatikan perwujudan visi dan misi lembaga terkait (Luthans, 2006).

Robbins & Timothy (2008) mengategorikan komitmen organisasi ini menjadi tiga kategori, yaitu:

- a. Komitmen Afektif, yaitu perasaan emosional individu terhadap lembaga terkait serta keyakinan terhadap nilai-nilai yang ada di dalam lembaga.
- b. Komitmen Normatif, yaitu pandangan individu untuk tetap berada di dalam organisasi terkait dan hal itu merupakan sebuah kewajiban.
- c. Komitmen berkelanjutan, yaitu keuntungan dan kerugian yang dipertimbangkan oleh individu apabila bertahan atau meninggalkan lembaga terkait.

Berkaitan dengan sikap prososial Dovidio et al (dalam Mercer & Clayton, 2012) menyatakan bahwa prososial adalah segala tindakan yang bertujuan untuk memberikan manfaat kepada orang lain. Perilaku prososial didasari dengan altruisme yang merupakan tindakan untuk tidak memikirkan keuntungan bagi diri sendiri dan hanya berorientasi kepada kesejahteraan orang lain. Individu yang berperilaku prososial selalu memiliki simpati, empati, keyakinan terhadap timbal

balik dunia yang adil, memiliki egosentris yang rendah serta tanggung jawab sosial yang tinggi terhadap orang lain.

Seorang relawan dalam aktivitasnya selalu berhadapan dengan masyarakat yang beragam dengan kondisi lingkungan yang penuh dengan permasalahan sosial. Permasalahan sosial ini termasuk permasalahan kesehatan, pendidikan, hingga kriminalitas. Kondisi lingkungan dengan gambaran tersebut tentunya membutuhkan upaya relawan untuk mampu menempatkan kepentingan warga di atas kepentingan pribadi. Perilaku prososial relawan dalam hal ini akan menjadi kunci utama terwujudnya program-program Yayasan yang bertujuan mengatasi problematika masyarakat tersebut. Perilaku prososial relawan dalam masyarakat juga harus diperkuat dengan adanya komitmen yang utuh yang mencakup ketiga kategori yang dijelaskan oleh Luthans di atas terhadap Yayasan, sehingga kinerja dan loyalitas relawan dilapangan dapat mewujudkan kesejahteraan masyarakat yang merupakan bagian dari visi misi sebuah Yayasan.

B. Psychological Well-Being

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Setiap manusia meskipun memiliki usia yang sama tetapi berjalan dalam proses kehidupan yang berbeda-beda. Freud (dalam Feist & Feist, 2014) menyatakan bahwa setiap manusia bahkan memiliki mimpi yang berbeda sekalipun tidur dalam ruangan dan waktu yang sama. Berbagai perjalanan kehidupan manusia di masa lalu dan masa kini telah direkam sebagai rangkaian pengalaman yang tersimpan di alam bawah sadar manusia. Sikap manusia terhadap pengalaman-pengalaman tersebut akan berpengaruh pada kebahagiaan manusia secara psikologis atau *psychological well-being*.

Ryff (1989) menjelaskan bahwasanya *psychological well-being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan yang dijalani masa kini dan masa lalu. Hasil evaluasi tersebut dapat digunakan sebagai dorongan yang digunakan individu dalam upaya peningkatan potensi diri.

Psychological well-being individu tergolong tinggi manakala individu telah mampu bersikap secara positif terhadap kondisi kehidupannya di masa kini dan di masa lalu. Sikap positif ini ditandai dengan kepuasan hidup dan tidak adanya penyesalan terhadap pengalaman negatif yang dimiliki, terdapat emosi yang stabil, adanya kemampuan untuk terlibat dalam relasi yang hangat dengan masyarakat, mandiri dalam situasi dimana keputusan terkait masa depan. *Psychological well-being* individu tergolong rendah manakala individu tersebut tidak puas terhadap kehidupannya. Ketidakpuasan ini dicirikan dengan adanya penyesalan-penyesalan terhadap pengalaman-pengalaman negatif di masa lalunya dan tidak melakukan upaya-upaya perbaikan terhadap kondisi kehidupannya (Ryff, 1989).

2. Aspek-Aspek *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) juga menjelaskan bahwasanya *psychological well-being* memiliki beberapa aspek yang saling berhubungan serta menjadi wujud kesehatan mental individu, yaitu :

a. *Self-acceptance* (Penerimaan Diri)

Penerimaan diri menurut Ryff (1989) merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menerima dirinya secara utuh. Kemampuan tersebut ditunjukkan dengan sikap positif individu yang mampu menerima segala aspek dalam dirinya termasuk aspek dirinya yang berkualitas baik atau yang buruk.

Ryff beranggapan bahwasannya penerimaan diri menjadi keistimewaan utama dari kesehatan mental. Penerimaan diri menjadi ciri khas yang melatarbelakangi adanya aktivitas aktualisasi diri yang menjadikan individu memiliki kepribadian yang matang. Maslow (dalam Sumarwan, 2011) menjelaskan bahwa aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi dalam piramida kebutuhan manusia. Kebutuhan tersebut diisi oleh keinginan-keinginan manusia untuk mampu menyampaikan ide, gagasan dan nilai-nilai yang diyakini kepada orang lain.

Individu dengan *self-acceptance* yang rendah memiliki kekecewaan terhadap kualitas dirinya serta berusaha menjadi berbeda dengan dirinya yang sebenarnya. Hal ini merupakan gambaran dari buruknya *self-concept* yang dimiliki individu. *Self-concept* merupakan gabungan dari keyakinan persepsi terhadap diri sendiri. Menurut Laun & Pun (dalam Baron & Byrney, 2004) *self-concept* setiap individu dibentuk dari interaksi individu dengan orang-orang terdekat yaitu keluarga, teman sebaya dan masyarakat. Interaksi yang buruk dengan orang terdekat dan masyarakat seringkali menumbuhkan *self-concept* yang buruk akibat pemberian label negatif yang diterima oleh orang sekitar, sehingga individu tidak puas dengan kualitas dirinya sendiri, cenderung memandang rendah diri sendiri terlebih apabila individu tersebut membandingkan diri dengan orang lain.

Individu yang mampu mencapai kondisi *psychological well-being* melalui aspek ini akan bersikap positif terhadap pengalaman-pengalaman yang negatif dengan tidak memandang rendah dirinya. Individu mampu berfikir bahwa perlakuan-perlakuan buruk yang pernah diterima dari orang-orang terdekat dan masyarakat serta kesalahan-kesalahannya di masa lalu merupakan suatu proses

pembelajaran. Individu dapat menjadikan hal tersebut sebagai bahan evaluasi untuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sehingga individu dapat mengaktualisasikan dirinya. Individu dalam membandingkan kualitas dirinya dengan orang lain cenderung tidak menghakimi diri dengan label-label negatif serta memahami bahwa setiap orang memiliki sisi kepribadian yang berbeda-beda (Ryff, 1989).

b. *Positive relation with others* (Hubungan Positif Dengan Orang Lain)

Perkembangan kedewasaan yang sehat dapat ditandai dengan adanya keintiman yang dibangun dengan orang lain. Keintiman dijelaskan oleh Sternberg (dalam Baron & Byrney, 2004) sebagai sebuah hal dari ikatan yang dijalani dengan orang lain sehingga satu sama lain tidak mudah saling meninggalkan. Allport (dalam Schultz, 2017) juga menjelaskan bahwasanya pribadi yang sehat secara mental dapat menunjukkan keintiman dalam konteks hubungan yang positif atau hubungan yang hangat dengan orang lain. Keintiman yang ada pada sebuah hubungan ditunjukkan dengan adanya sikap saling menghargai, memahami serta peduli terhadap kebutuhan satu sama lain.

Hubungan yang positif atau hangat dengan orang lain erat kaitannya dengan kepercayaan diri individu. Menurut Hakim (dalam Hapsari & Primastuti, 2014) kepercayaan diri atau *self confidence* merupakan keyakinan individu terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Kepercayaan diri individu merupakan suatu modal utama bagi individu untuk melakukan aktivitas pemenuhan kebutuhan hidup.

Kepercayaan diri setiap individu dapat digali dengan bagaimana individu mampu menerima dirinya sendiri secara utuh. Penerimaan diri atau *self acceptance* dibentuk dengan adanya konsep diri atau *self concept* individu.

Schultz (2017) menegaskan bahwa konsep diri setiap individu diperoleh dari proses ketika individu memiliki perasaan identitas diri dimana hal ini terjadi pada masa kanak-kanak. Identitas diri ini secara kontinyu akan berkembang sehingga individu mampu melihat dan berpikir tentang dirinya sendiri. Gambaran-gambaran tersebut merupakan hasil interaksi anak dengan orang tua. Pujian dan hukuman yang diberikan orang tua terhadap anak akan menjadikan anak memahami perilaku-perilakunya yang disetujui orang tua dan pelabelan orang tua terhadap dirinya sebagai gambaran dari dirinya. Gambaran diri yang baik akan mencerminkan sikap penerimaan diri yang baik. Individu yang memiliki konsep diri yang baik serta mampu menerima dirinya secara utuh akan mampu berhubungan baik dengan orang lain. Hal ini dijelaskan Allport (dalam Schultz, 2017) bahwa konsep individu yang baik diperoleh dari cinta orang-orang terdekat, sehingga individu mampu menerima dirinya sendiri dan memberikan cinta kepada orang lain melalui hubungan-hubungan yang diciptakan dengan orang lain.

Ryff (1989) menyatakan bahwa individu yang tidak mampu memenuhi aspek hubungan positif dengan orang lain menunjukkan kurangnya rasa percaya pada orang lain dan kesulitan untuk bersikap hangat terhadap orang lain. Individu dalam kehidupan sosialnya cenderung mengisolasi diri, frustrasi dengan hubungan interpersonalnya dengan orang lain, serta tidak bersedia untuk melakukan kompromi jangka panjang dengan orang lain.

Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu memenuhi aspek hubungan positif dengan orang lain menunjukkan kurangnya rasa percaya pada orang lain dan kesulitan untuk bersikap hangat terhadap orang lain. Individu dalam kehidupan sosialnya cenderung mengisolasi diri, frustrasi

dengan hubungan interpersonalnya dengan orang lain, serta tidak bersedia untuk melakukan kompromi jangka panjang dengan orang lain.

c. *Autonomy*

Aspek otonomi yang baik ditunjukkan dengan adanya perilaku individu yang independen, individu mampu menyesuaikan diri dengan tekanan sosial dan menyikapi tekanan tersebut dengan cara tertentu. Individu mampu menilai dirinya sendiri berdasarkan standar pribadi yang dimiliki (Ryff, 1989).

Rogers (dalam Schultz, 2017) yang menyatakan bahwa semakin baik kesehatan psikologis individu semakin besar pula perasaan bebas individu. Individu yang sehat secara psikologis meyakini bahwa dirinya memiliki kekuasaan terhadap kehidupan pribadinya. Individu memiliki kepercayaan bahwa masa depan, sikap dan perilakunya bergantung pada dirinya sendiri. Kepercayaan ini akan memberikan dampak positif terhadap kehidupan sehari-hari, dimana individu dapat melihat lebih banyak peluang di lingkungan sekitarnya. Hal ini juga berkaitan dengan *self acceptance* atau penerimaan diri individu, dimana penerimaan diri yang utuh akan membuat individu tetap menjadi dirinya sendiri dengan sejumlah kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Individu memanfaatkan potensi-potensi yang dimiliki untuk mengaktualisasikan diri secara bebas dan menjadi versi terbaik dari dirinya. Roger (dalam Schultz, 2017) menjelaskan lebih dalam bahwa individu yang bebas menentukan perilaku-perilakunya tersebut tergolong individu yang tidak melakukan *defense*, yaitu usaha untuk bersikap dan berperilaku seperti orang lain untuk lebih diterima di lingkungan sosial.

Viktor Frankle (dalam Schultz, 2017) menyatakan bahwa kekhasan manusia sebagai individu yang berfungsi secara penuh adalah mampu melihat

masa depan, sehingga kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari berbagai karakteristik perilaku individu, yaitu:

Individu bebas memutuskan tindakan mereka sendiri.

- 1) Individu bertanggung jawab terhadap pilihan-pilihan hidup yang telah diputuskan dan dijalani
- 2) Individu mampu menemukan makna kehidupan yang sesuai dengan dirinya.
- 3) Individu tidak menjadikan harapan-harapan orang lain sebagai kontrol terhadap kehidupannya.
- 4) Kontrol yang dilakukan individu terhadap kehidupan pribadinya dilakukan secara sadar.
- 5) Individu mampu mengutarakan nilai-nilai, pengalaman serta ide yang dimiliki.
- 6) Individu dapat memberikan perhatian terhadap diri sendiri.

Individu yang tidak mampu memenuhi aspek otonomi menunjukkan ketakutan terhadap penilaian orang lain. Individu bahkan menjadikan penilaian serta harapan-harapan orang lain terhadap dirinya sebagai tolak ukur dalam memutuskan sebuah tindakan (Ryff, 1989). Ketidak mampuan individu dalam mencapai aspek ini disebut Roger (dalam Schultz, 2017) sebagai individu yang defensif. Roger menyatakan bahwa orang yang defensif tetap mampu mengambil sebuah keputusan, akan tetapi tidak memiliki perasaan bebas untuk mewujudkan apa yang telah diputuskan. Individu memiliki keyakinan bahwa orang lain memiliki kuasa atas kehidupannya. Hal ini akan berdampak pada sikap individu yang menjadi tertutup terhadap pengalaman-pengalaman, enggan beralih dari zona nyaman kehidupannya. Individu juga menjadi pribadi yang takut untuk mengambil resiko-resiko serta memiliki kreativitas yang terbatas.

d. *Environmental Mastery* (Penguasaan lingkungan)

Hidup di tengah masyarakat luas tidak selalu mendatangkan kenyamanan bagi individu. Hal itu akan memunculkan stres terhadap lingkungan. Hal ini berkenaan dengan kemampuan adaptasi individu terhadap tiga hal yang terdapat dalam lingkungan yang dijelaskan Wohwill (dalam Alvin, 1999) yaitu:

1) Intensitas

Intensitas ini berkenaan dengan jumlah penduduk yang menetap di lingkungan tersebut. Jumlah orang yang terlalu banyak atau terlalu sedikit menimbulkan permasalahan psikologis. Individu akan mengalami kesesakan (*crowding*) apabila jumlah individu yang menetap di lingkungan terlalu banyak. Kesesakan ini akan berdampak pada munculnya stress akibat minimnya ruang privasi individu. Keadaan yang berlawanan dari kondisi kesesakan dalam lingkungan tersebut juga mendatangkan stres lingkungan, dimana jumlah penduduk yang terlalu sedikit justru perasaan terasing (*socialisolation*).

2) Keanekaragaman

Setiap manusia memiliki kapasitas dalam melakukan penyerapan suatu informasi. Keanekaragaman dalam lingkungan seperti benda-benda dan keunikan manusia dari berbagai latar belakang dan budaya juga berdampak pada stress. Stress terkait keanekaragaman ini disebabkan oleh perasaan *overload* akibat terlalu banyaknya tenaga yang harus dikeluarkan untuk memahami informasi dari keanekaragaman tersebut. Berbanding terbalik dengan perasaan *overload*, individu justru akan merasakan kehidupan yang monoton apabila dalam lingkungan tersebut kekurangan keanekaragaman.

3) Keterpolaan

Keterpolaan dalam suatu lingkungan berhubungan dengan kemampuan memprediksi. Individu berhadapan dengan sebuah tatanan atau *setting* dengan pola yang tidak jelas atau rumit akan menyebabkan beban dalam pemrosesan informasi. Hal ini berdampak pada kesulitan individu dalam memprediksi suatu stimulus. Individu juga justru akan terlalu mudah memprediksi suatu stimulus apabila pola-pola yang terdapat dalam tatanan lingkungan terlalu sederhana.

Berkaitan dengan penjelasan stress lingkungan tersebut, Ryff (1989) menyatakan bahwa individu yang mampu mencapai kondisi *well-being* secara psikologis melalui aspek ini, adalah individu yang mampu mengendalikan kondisi lingkungan. Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu mencapai aspek penguasaan lingkungan ini akan mengalami kesulitan dalam mengatur tekanan yang terdapat dalam lingkungan serta bersikap pasrah terhadap lingkungan. Kemampuan seseorang dalam menapai aspek ini hanya dapat terlihat dari sudut pandang individu terhadap lingkungan, yaitu bagaimana individu mampu menempatkan diri di dalam lingkungan dan bagaimana individu dapat mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya.

e. *Purpose in life* (Tujuan Hidup)

Schultz (2017) menjelaskan bahwasanya individu yang sehat adalah individu yang didominasi oleh pandangan masa depan. Ryff (1989) berpendapat bahwa individu yang telah mencapai aspek ini akan mampu menentukan tujuan hidupnya dengan baik. Individu juga mampu memberikan makna terhadap setiap pengalaman di masa kini dan masa lalunya secara positif. Demikian pula individu yang tidak mampu mencapai aspek ini akan selalu mengalami pengalaman-

pengalaman buruknya, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas serta pesimis memandang masa depan.

Roger (dalam Corey, 2013) menyatakan bahwa individu yang mampu memperoleh makna dalam hidupnya akan mampu memahami pertanyaan pribadi yang dimiliki setiap manusia, yaitu pertanyaan siapakah saya, untuk apa dan untuk siapa saya hidup. Pertanyaan-pertanyaan dapat ditemukan jawabannya apabila individu dapat menerima pengalaman-pengalaman hidupnya dengan sikap yang positif, sehingga individu dapat menjadikan makna dari pengalaman-pengalaman hidupnya sebagai modal dalam menentukan tujuan hidup. Hal ini juga dikarenakan secara naluriah manusia menyadari bahwa dirinya adalah makhluk yang sendirian, dalam arti hidup dan mati sendirian. Penciptaan makna yang membuat manusia menjadi makhluk sosial yang saling memahami lingkungan dan memahami sesama adalah dikarenakan manusia itu sendiri merupakan makhluk yang rasional.

f. *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Aspek *personal growth* merupakan wujud pribadi yang sehat secara mental yang memiliki perpaduan dari aspek-aspek yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, otonomi, dan hubungan yang hangat dengan orang lain. Aspek-aspek tersebut apabila terkombinasi dengan baik akan menghasilkan kondisi kebahagiaan secara psikologis. Hal ini dikarenakan individu telah mampu merasakan kepuasan terhadap dirinya sendiri dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup dengan jelas dan objektif, mampu menguasai lingkungan, memiliki kebebasan untuk menentukan sikap dan perilakunya serta mampu mengembangkan relasi dengan menjalin hubungan yang hangat dengan orang

lain. Hal ini juga berkaitan dengan pendapat Allport (dalam Schultz, 2017) yang mengatakan bahwa pribadi yang matang tidak dikontrol oleh trauma-trauma dan konflik-konflik yang terjadi selama masa kanak-kanak, dan mampu melepaskan diri dari paksaan-paksaan di masa lalu. Pemikiran individu yang sehat dibimbing dengan adanya kesadaran untuk selalu memperbaiki diri dengan tujuan pencapaian masa depan yang lebih baik.

Individu yang mampu memenuhi aspek pertumbuhan pribadi dapat merasakan perkembangan yang signifikan yang terjadi di dalam dirinya, memiliki kebebasan serta kehidupan yang aktif. Bagi individu yang tidak mampu mencapai aspek ini, akan menunjukkan perasaan stagnan, dimana individu tersebut tidak merasakan dirinya tumbuh dan berkembang lebih dewasa, merasa bosan dengan kehidupan yang dimiliki, serta tidak mampu mengembangkan sikap atau perilakunya (Ryff, 1989).

3. Faktor-Faktor *Psychological Well-Being*

Setiap hal, selain memiliki aspek tentu memiliki faktor-faktor yang melatar belakangi terbentuknya hal tersebut. *Psychological well-being* juga memiliki faktor-faktor yang memberi kontribusi terhadap penciptaan dan kualitas *psychological well-being* setiap individu. Beberapa faktor *psychological well-being* adalah yang dijelaskan oleh Ryff (1989) adalah usia, gender, status sosial ekonomi, pendidikan, serta budaya yang keseluruhannya merupakan faktor sosiodemografis dengan penjelasan lebih rinci sebagai berikut:

a. Faktor Usia

Erikson (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa individu akan selalu berkembang seiring bertambahnya usia, ruang dan kesempatan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan. Hasil penelitian Ryff (1989) menunjukkan

adanya perbedaan tingkat kebahagiaan secara psikologis pada individu berdasarkan faktor usia. Ryff (1989) dalam penelitiannya mengategorikan beberapa kelompok usia, yaitu diantaranya kelompok *young* (usia 25-29 tahun), kelompok *midlife* (30- 64 tahun) dan kelompok *older* (individu dewasa akhir).

Hasil penelitian Ryff (1989) menunjukkan bahwasanya kelompok *midlife* menempati skor yang tinggi terkait pemenuhan aspek otonomi, hubungan yang positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan, akan tetapi kelompok usia *midlife* ini lemah terkait pencapaian aspek tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Kelompok usia *young* menunjukkan skor yang tinggi pada pemenuhan aspek pertumbuhan pribadi dan tujuan, tetapi rendah pada aspek hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah.

b. Faktor Gender

Pease & Pease (2012) menyatakan bahwa perbedaan wanita dan pria dapat dilihat dari kebiasaan nenek moyang pada masa purba, dimana pria lebih banyak berkelana dan berburu binatang untuk dijadikan makanan keluarga, sedangkan wanita menjaga area gua yang ditinggali untuk memastikan keamanan tempat tinggal bagi anak-anaknya. Kebiasaan pria yang berkelana dan berburu ini membentuk kepribadian pria yang selalu bersikap kompetisi, agresif, tangguh dan berusaha menggantungkan segala sesuatu kepada usahanya sendiri. Hal ini membuat pria benci ketika dirinya berbuat salah dan kalah dalam setiap kompetisi.

Pease & Pease (2012) juga menjelaskan bahwa kebiasaan wanita purba yang selalu menjaga gua, memiliki sifat naluriyah yang melindungi, ramah, dan suka untuk membangun relasi dengan orang lain dibandingkan berkompetisi

dengan orang lain. Kedua perbedaan antara wanita dan pria inilah yang akan menjadi penjelasan perbedaan kebahagiaan antara wanita dan pria.

Hasil penelitian Ryff (1989) menunjukkan bahwa wanita memiliki nilai yang lebih tinggi terkait aspek hubungan positif dengan orang lain dan pribadi. Hal ini dikarenakan didikan keluarga yang merupakan tempat individu melakukan sosialisasi pertama dengan orang lain, dimana laki-laki dididik sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sedangkan perempuan dididik sebagai sosok yang pasif, tergantung, tidak berdaya, serta peka terhadap perasaan orang lain sehingga wanita tumbuh sebagai individu yang terbiasa membangun keadaan yang harmoni di tengah orang-orang sekitarnya. Didikan yang demikian, nyatanya berdampak hingga individu menjadi dewasa, dimana terkait hasil penelitian Ryff (1989) wanita lebih mampu memenuhi aspek hubungan positif dengan orang lain.

c. Faktor Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi menurut Ryff (1989) berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Hasil penelitian Ryff (1989) menunjukkan bahwa stress lebih sering terjadi pada individu dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah. Maslow (dalam Sumarwan, 2014) menyatakan bahwa individu tidak akan mampu memenuhi kebutuhan tertinggi yaitu kebutuhan aktualisasi diri apabila kebutuhan fisiologi belum tercukupi. Kebutuhan fisiologi termasuk kebutuhan pangan, pakaian, istirahat dan rumah.

Hal ini dapat kita jumpai pada kasus-kasus kriminalitas problematika sosial di lingkungan masyarakat bawah adalah akibat kurangnya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisiologi, sehingga masyarakat mengambil jalan pintas dengan melakukan berbagai tindakan yang merugikan orang lain demi terpenuhinya kebutuhan tersebut. Permasalahan kriminalitas yang tidak tertangani

bahkan menyebabkan kondisi yang lebih parah yaitu akibat terbatasnya pendidikan dan minimnya layanan kesehatan bagi warga akibat adanya kesenjangan sosial dengan masyarakat golongan menengah ke atas.

d. Faktor Pendidikan

Pendidikan berperan penting sebagai penentu tinggi rendahnya kebahagiaan secara psikologis seseorang. Pendidikan mampu memberikan wawasan yang lebih luas terkait pengalaman-pengalaman manusia yang beragam. Pendidikan juga melatih individu untuk selalu terbuka dengan hal-hal baru, berfikir luas dan berorientasi jangka panjang saat memutuskan segala sesuatu. Pendidikan menjadi petunjuk-petunjuk bagi individu untuk menyelesaikan suatu masalah dan membuat manusia lebih mudah dalam menempatkan dirinya di berbagai situasi dan kondisi.

Ryff (1989) menyatakan bahwa individu dengan taraf pendidikan yang tinggi memiliki wawasan yang lebih luas, terlatih berhadapan dengan pengalaman-pengalaman manusia yang beragam, sehingga dalam kesehariannya akan lebih mudah menentukan suatu keputusan ataupun solusi dari suatu masalah (Ryff, 1989).

Syah (2012) menjelaskan bahwa pendidikan membuat manusia belajar hal-hal baru, sedangkan tujuan akhir dari kegiatan belajar adalah perubahan perilaku individu itu sendiri. Hal ini kemudian menjadikan pendidikan sebagai suatu sarana bagi individu untuk mengembangkan pemikiran, ide-ide, memaksimalkan potensi dan menjadikan pendidikan sebagai jalan untuk bertahan hidup.

e. Faktor Budaya

Fromm (dalam Schultz, 2017) menyatakan bahwa kepribadian manusia merupakan bentuk dari sebuah kebudayaan. Fromm berpandangan bahwa kesehatan jiwa setiap manusia perlu diartikan berdasarkan bagaimana masyarakat mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan-kebutuhan dasar dari manusia itu sendiri. Tentunya pandangan ini tidak berdasarkan bagaimana individu-individu tersebut dapat beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini dikarenakan, masyarakat yang sakit seringkali menciptakan suasana permusuhan, kecurigaan, ketidakpercayaan dalam anggota-anggotanya, dan membatasi perkembangan suatu individu.

Ryff (1989) beranggapan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme berdampak pada tingkat kebahagiaan seseorang secara psikologis. Budaya barat yang cenderung menerapkan nilai individualisme lebih memiliki nilai yang tinggi terkait aspek kemandirian dan penerimaan diri, sedangkan budaya timur yang menerapkan nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Dayakisni & Juniardi (2010) menyatakan bahwa sistem budaya yang kolektif yang selama ini di anut oleh masyarakat timur berdampak pada kepribadian masyarakat yang prososial, yang peduli pada kesejahteraan satu sama lain, egosentris yang rendah, lebih menghargai keharmonisan hubungan dengan orang lainserta simpatik. Sisi negatif dari budaya kolektif ini adalah individu bergantung kepada keputusan seseorang yang sudah difigurkan, takut dipandang salah apabila berpendapat, tidak bersaing, kurang terampil dalam manajemen konflik, dan kurang responsif.

Dayakisni & Juniardi (2010) juga menjelaskan bahwa budaya udaya individualis lebih berfokus pada hak-hak pribadi, memiliki kebebasan lebih dalam berapresiasi dan meluangkan ide-ide, mandiri dan lebih siap menanggung konsekuensi dari keputusan-keputusan yang telah ditetapkan. Pandangannya terhadap orang lain diukur dengan hukum untung-rugi, dimana setiap orang individu akan mendapatkan ganjaran sesuai dengan jasa yang diberikan. Sisi negatif budaya individualis ini adalah individu lebih mementingkan pencapaian dengan persaingan dibandingkan dengan hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Berdasarkan kelebihan dan kekurangan dari kedua budaya yang berbeda tersebut, Dayakisni & Juniardi (2010) berpendapat bahwa keseimbangan kadar dalam penerapan kedua kebudayaan tersebut perlu diterapkan. Hal ini ditujukan untuk menciptakan kepribadian individu dalam masyarakat yang lebih tidak hanya mampu menciptakan tatanan hubungan sosial yang baik, tetapi juga mampu bersaing secara sehat.

C. Kebahagiaan Otentik

1. Pengertian Kebahagiaan Otentik

Berbeda dengan Ryff, Seligman (2002) yang mencetuskan pembahasan perihal *well-being* ini dengan istilah "*authentic happiness*" atau kebahagiaan yang otentik. *Authentic happiness* menurut Seligman (dalam Jusmiati, 2017) berasal dari potensi yang ada dalam diri manusia. Potensi tersebut adalah potensi yang baik dan potensi yang buruk. Pengembangan potensi-potensi tersebut akan berdampak pada individu, yang apabila potensi buruknya dikembangkan, maka individu akan terlihat seperti manusia dengan kesakitan mental, akan tetapi,

apabila potensi baik dikembangkan, maka rasa penderitaan akan terganti dengan kebahagiaan.

Seligman (2002) meyakini bahwa setiap individu memiliki potensi untuk bahagia dan selalu berupaya melakukan perbaikan untuk kehidupan yang lebih baik. Schultz (2017) berpendapat bahwa individu yang sehat mengetahui siapa dan apa tentang diri mereka. sehingga individu mampu mampu terbebas dari kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan di masa lalu dan menggunakan potensi dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih bahagia.

Terdapat dua aspek *authentic happiness* yaitu institusi positif dan *positive self*. *Positive self* merupakan faktor internal individu yang berdampak pada kehidupan yang dijalani oleh individu tersebut.

Menurut Seligman & Csikszentmihalyi (dalam Jusmiyati, 2017) institusi positif merupakan lingkungan yang potensial bagi individu sehingga individu terdorong untuk terus berupaya melakukan perbaikan hidup, bertanggung jawab, memahami norma kesopanan, mampu bertoleransi terhadap orang lain, penuh cinta kasih, peduli terhadap orang sekitar dan etos kerjanya tinggi.

Seligman (2002) beranggapan bahwa tingkat kepuasan diri individu dapat dijadikan tolak ukur tingkat kebahagiaan seseorang. Beberapa faktor penentu kebahagiaan yang telah dijelaskan oleh Seligman terdiri dari kepuasan hidup (*overall satisfaction*), lingkungan di luar kontrol diri (*circumstances beyond and control*) serta tindakan sukarela (*voluntary action*).

Seligman & Csikszentmihalyi (dalam Jusmiyati, 2017) juga mencetuskan agasan kebahagiaan otentik berasal dari konsep “*eudaimonia*” yang dijelaskan oleh Aristoteles yaitu kehidupan yang dijalani dengan baik. Istilah *eudaimonia* berfokus pada anggapan bahwasanya kebahagiaan sejati didapatkan dari hidup

individu yang bermakna, dimana segala bentuk *virtue* atau kebaikan individu dioptimalkan dan disalurkan (aristoteles). Kebahagiaan berdasarkan konsep Seligman berfokus pada nilai-nilai kebaikan yang sifatnya universal serta diakui secara budaya, agama dan filsafat. Beberapa kebaikan tersebut terbagi menjadi beberapa macam, yaitu *virtues* (kebaikan utama), *wisdom/knowledge* (kebijaksanaan), *courage* (keberanian), *humanity* (kemanusiaan), *justice* (keadilan), *temperance* (kesederhanaan), *trancendece* (spiritual). Apabila kebaikan universal dapat dijadikan sebagai tampungan beberapa sifat kebaikan yang lain, maka individu akan memiliki kekuatan diri (*personal strenght*).

Seligman & Csikszentmihalyi (dalam Jusmiyati, 2017) menyatakan beberapa sifat *wisdom* (kebijaksanaan) mencakup sifat-sifat kreatifitas, rasa ingin tahu, berfikiran terbuka, cinta belajar dan perspektif. Kebaikan yang diistilahkan Seligman *Courage* (keberanian), terdapat beberapa sifat, seperti keberanian, integritas dan katahanan, kegigihan. Hal-hal yang mencakup *humanity* (kemanusiaan) adalah cinta, kebaikan dan kecerdasan sosial. Begitupun dengan sifat *justice* (keadilan) yang membawahi sifat kewarganegaraan, keadilan dan kepemimpinan. Sifat *temperance* (kesederhanaan) membawai sifat pemaaf, kasih sayang, rendah hati, kebijaksanaan, regulasi diri. Sementara sifat *transcendence* mencakup sifat apresiasi pada keindahan, rasa syukur, keunggulan, harapan, humor dan spiritualitas.