Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia: Suatu Pengantar

Oleh Alfikalia[1]

Disampaikan dalam *National Seminar on Physical Fitness and Psychological Well-being During The Coronavirus Pandemic 2020*, 15 November 2020

Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo, Malang

Konsep manusia yang sejahtera merupakan konsep banyak dikaji belakangan ini. Burns (2016) memaparkan bahwa mengkaji kesejahteraan manusia dilakukan oleh berbagai pihak, seperti negara, lembaga, maupun perorangan hingga berbagai keilmuan, seperti ekonomi, kesehatan ataupun ilmu perilaku seperti psikologi. Dalam bidang psikologi sendiri, konsep kesejahteraan bisa dilihat dengan sudut pandang yang berbeda.

Kesejahteraan manusia merupakan salah satu topik yang berkembang risetnya dengan berkembangnya aliran psikologi positif. Gerakan psikologi positif mulai marak sejak Martin E. Seligman diangkat menjadi Presiden dari American Psychological Association pada tahun 1998 (Seligman, 2002; Hefferon & Boniwell, 2011), walaupun sebenarnya Abraham Maslow yang pertama kali mengeluarkan istilah *'positive psychology'* dan dengan teorinya yang beraliran humanis, fokus kajian diarahkan pada pengembangan potensi dari manusia, tidak hanya pada kekurangannya (Hefferon & Boniwell, 2011). Melalui gerakan psikologi positif yang dicanangkan oleh Seligman saat pengangkatannya, ilmu psikologi tidak hanya berfokus kepada memperbaiki apa yang sakit, tapi juga mengembangkan kekuatan positif psikologi manusia. Dengan demikian kajian terhadap kesejahteraan manusia secara psikologis tidak lagi dilihat dari ketiadaan masalah psikologis manusia, seperti stress, kecemasan, ataupun depresi, namun dapat dilihat dari aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, atau indikator-indikator psikologis positif lainnya seperti penguasaan lingkungan, otonomi, memiliki tujuan hidup, dan lain sebagaimana, yang terangkum dari berbagai riset mengenai kesejahteraan psikologis manusia.

Setidaknya terdapat dua pendekatan yang lazim digunakan dalam melihat kesejahteraan individu secara psikologis. Pendekatan pertama melihat kesejahteraan

[1] Dosen Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, Jakarta

psikologis individu dari sisi afektif dan evaluasi kognitif terhadap kehidupannya. Salah satu tokoh yang mengembangkannya adalah Ed Diener (Diener, 1984; Hefferon & Boniwell, 2011), dengan konsep yang disebut *Subjective Well-being* (SWB). Pendekatan ke dua memandang kesejahteraan psikologi individu berdasarkan aspek-aspek yang mengindikasikan bahwa individu berfungsi secara positif dalam kehidupannya (positive psychological functioning). Pendekatan ke dua ini populer disebut sebagai *Psychological Well-Being* (PWB), dengan salah satu tokoh yang mengembangkannya adalah Carol D. Ryff (Ryff, 1989; Hefferon & Boniwell, 2011).

Pandangan penulis ini juga sejalan dengan Burns (2016) yang menyatakan bahwa riset mengenai kesejahteraan manusia (well-being) terbagi dalam dua pendekatan besar, yaitu Subjective Well-Being dan Psychological Well-Being. Masing-masing pendekatan ini dipaparkan oleh Burns (2016) memiliki dasar filosofis yang berbeda. SWB berdasar pada pendekatan yang bersifat hedonik, dimana rasa senang dan kebahagiaan merupakan hal yang utama bagi individu, terlepas dari apakah pemenuhan rasa senang tersebut membawa kebaikan atau tidak. PWB memiliki akar filosofis yang sejalan dengan Nicomachean Ethics dari Aristoteles yang menjelaskan seperti apa hidup yang baik itu (eudaimonia). Dalam paparan ini, penulis akan mencoba memperkenalkan bagaimana kedua pendekatan ini memandang kesejahteraan psikologis individu.

A. Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subyektif)

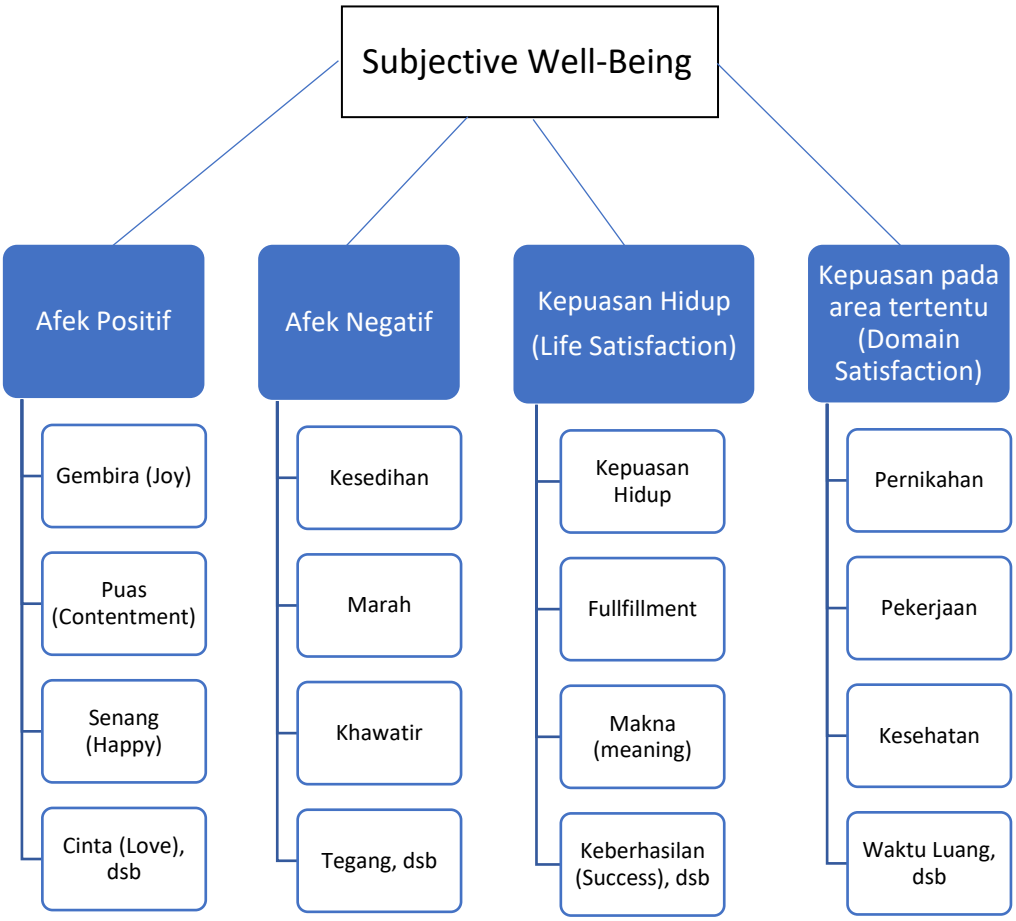
1. Definisi

Subjective Well-being (SWB) sering digunakan bergantian dengan kata '*happiness'* atau kebahagiaan (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Namun demikian, karena kebahagiaan itu sendiri memiliki makna yang berbeda-beda, banyak ahli kemudian lebih menggunakan istilah SWB dibandingkan kebahagiaan (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Ilmuwan yang mempelajari SWB memiliki asumsi bahwa unsur utama untuk memiliki kehidupan yang baik adalah bahwa individu tersebut menyukai kehidupannya (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Oleh sebab itu, SWB di definisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Evaluasi afektif menggambarkan reaksi emosi individu terhadap kejadian-kejadian yang dialaminya dalam hidup, dan evaluasi kognitif menggambarkan sejauh mana individu puas terhadap kehidupannya. Diener, Oishi, and Tay (2018) mengemukakan bahwa dalam melakukan evaluasi kognitif terhadap kehidupannya, individu membandingkannya dengan standar pribadi individu mengenai kehidupan yang baik. Dengan demikian, apa yang menjadi standar kehidupan yang memuaskan, ditetapkan oleh responden, bukan peneliti. Demikian pula halnya dengan evaluasi afektif. Pada saat individu merasakan emosi positif terhadap apa yang dialaminya, hal tersebut disebabkan karena individu menilai hal tersebut sebagai sesuatu yang berkenan bagi dirinya (Diener, Oishi, & Tay, 2018).

2. Komponen SWB

Komponen SWB bersifat hierarki (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Hierarki dalam SWB dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Hierarki Subjective Well-Being (diadaptasi dari Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Diener, Scollon, & Lucas, 2009)

Secara garis besar, Diener, Scollon, & Lucas (2009) memaparkan komponen dari SWB sebagai berikut: hierarki teratas adalah konsep Subjective Well-Being. Pada level ini, SWB merefleksikan evaluasi umum individu terhadap hidupnya. Peneliti yang mengkaji pada level ini, harus mengukur komponen-komponen dari level yang berada pada hierarki di bawahnya untuk mendapatkan gambaran lengkap terhadap kesejahteraan menyeluruh dari individu. Level selanjutnya 4 komponen spesifik yang memberikan gambaran yang lebih spesifik terhadap SWB individu, yaitu emosi menyenangkan (positive affect), emosi tidak menyenangkan (negative affect), kepuasan (satisfaction), dan kepuasan pada daerah tertentu (domain satisfaction). Diener, Scollon, & Lucas (2009) memaparkan bahwa empat komponen ini memiliki korelasi yang moderat satu sama lain dan secara konseptual berhubungan. Disisi lain, setiap komponen memberikan informasi yang unik terhadap SWB individu. Lebih lanjut, dalam setiap komponen terdapat komponen penyusun yang lebih kecil.

a. Afek Menyenangkan dan Afek Tidak Menyenangkan

Afek (affect) merupakan istilah yang digunakan dalam psikologi untuk membicarakan mengenai perasaan. Afek menyenangkan dan tidak menyenangkan mencermikan pengalaman mendasar terhadap kejadian yang dialami individu. Hal tersebut yang menyebabkan evaluasi afektif dijadikan dasar dalam melihat SWB seseorang (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Evaluasi afektif bisa dilakukan dengan melihat emosi dan suasana hati (mood) individu. Frijda (1999; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) mengemukakan bahwa emosi secara umum merupakan reaksi yang berdurasi pendek terhadap suatu kejadian atau stimulus eksternal. Sedangkan suasana hati merupakan perasaan yang sifatnya menyebar, tidak terkait dengan kejadian tertentu (Morris, 1999; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009).

Diener, Scollon, & Lucas (2009) memaparkan terdapat setidaknya dua pendekatan dalam mengkaji emosi dan mood. Pendekatan pertama adalah berusaha untuk mengidentifikasi emosi-emosi dasar (Frijda, 1999; Ekman, Friesen, & Ellsworth, 1972; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Beberapa emosi dasar yang telah diidentifikasi ada pada jenis-jenis emosi dalam kategori afek menyenangkan dan tidak menyenangkan, seperti yang ada pada gambar 1.

Pendekatan ke dua merupakan pendekatan dimensi. Pada pendekatan ini memfokuskan pada identifikasi dimensi dasar yang mempengaruhi variasi dari emosi dan

mood yang dialami manusia. Zelenski & Larsen (2000; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) mengemukakan bahwa peneliti SWB sering memfokuskan pada dimensi emosi dibandingkan emosi spesifik, karena pada jangka waktu yang lama, emosi-emosi spesifik yang memiliki kekuatan (valensi) yang sama memiliki korelasi yang moderat hinggi tinggi. Dimensi emosi yang disarankan dalam riset SWB adalah afek positif dan afek negatif, seperti pembagian yang ada pada gambar 1 (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Watson and Tellegent (1985; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) menjelaskan bahwa afek positif mengacu pada kombinasi dari ketergugahan (arousal) dan rasa menyenangkan (pleasantness), sedangkan afek negatif mengacu pada kombinasi dari ketergugahan (arousal) dan rasa tidak menyenangkan (unpleasantness). Contoh dari afek positif seperti aktif, siaga, semangat; contoh dari afek negatif seperti cemas, marah, takut.

Bagaimana kemudian mengukur komponen afek positif dan negatif ini? Komponen afek positif dan afekt negatif bisa dilihat dari dua sisi. Intensitas dari emosi yang dirasakan dan frekuensi emosi yang dirasakan (seberapa sering emosi tersebut dirasakan oleh individu. Diener, Scollon, & Lucas (2009) mengutip dari beberapa hasil riset dan merekomendasikan untuk melihat dari segi frekuensi dibandingkan intensitas dalam mengukur afek positif dan negatif (paparan lebih detil silahkan membaca Diener, Scollon, & Lucas, 2009) berdasarkan aspek teoretik dan empirik.

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan evaluasi umum secara kognitif yang dilakukan individu terhadap kualitas hidupnya (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Asumsi yang mendasarinya adalah bahwa individu dapat menelah kondisi kehidupannya, menilai derajat kepentingan dari kondisi tersebut, dan mengevaluasi kehidupan mereka antara skala yang bergerak dari tidak puas hingga puas, dan evaluasi ini membutuhkan proses kognitif.

Diener, Scollon, & Lucas (2009) mengemukakan bahwa informasi yang digunakan individu untuk mengevaluasi kehidupannya adalah informasi yang tersedia bagi individu saat penilaian itu dilakukan, dan informasi tersebut cenderung sama kapan pun penilaian dilakukan. Jika ada aspek kehidupan yang sangat penting bagi individu, maka informasi ini akan langsung muncul saat individu diminta untuk melakukan penilaian. Hasil riset Schimmack, Diener, and Oishi (2002; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) menunjukkan

bahwa aspek kehidupan yang penting bagi individu memiliki korelasi yang kuat dengan kepuasan hidup, dibandingkan aspek kehidupan yang derajat kepentingannya lebih rendah. Artinya bahwa orang akan menggunakan informasi yang relatif stabil dan relevan dalam menilai kepuasan hidupnya, sehingga penilaian kepuasan hidup akan cenderung bermakna dan stabil.

Informasi lain yang bisa digunakan individu untuk menilai kepuasan hidupnya adalah membandingkannya dengan standar yang acuannya. Campbell et al. (1976; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) bahwa standar yang dijadikan pembanding bisa bervariasi. Sebagai contoh, seseorang bisa membandingkan pendapatannya dengan pendapatan orang-orang yang ada disekitarnya, pendapatannya sebelumnya, atau pendapatan yang diinginkannya dimasa depan. Hasil perbandingan ini juga bisa memberikan efek yang berbebeda. Jika melihat orang yang lebih dari dirinya, individu bisa melihat orang tersebut sebagai inspirasi, berakibat orang tersebut memiliki kesejahteraan yang positif. Sebaliknya, pada masa lain, pembandingan seperti ini bisa menjadi pembanding negatif dan berakibat kesejahteraan individu menjadi lebih rendah.

c. Kepuasan pada area tertentu (Domain Satisfaction)

Kepuasan pada aspek tertentu menggambarkan evaluasi seseorang terhadap aspek tertentu dalam kehidupannya. Asumsinya adalah, bila peneliti bisa menilai seluruh aspek penting dalam diri individu, peneliti bisa melakukan rekonstruksi kepuasan hidup menyeluruh (global) menggunakan pendekatan *bottom-up*. Disisi lain, kombinasi dari kepuasan per aspek dan derajat kepentingan, akan berbeda untuk setiap individu. Hasil riset Diener, Lucas, Oishi, and Suh (2002; dalam Diener, Scollon, & Lucas, 2009) menunjukkan bahwa orang yang bahagia akan memberikan bobot yang lebih pada area kehidupan terbaik dalam hidupnya, sedangkan pada orang yang tidak bahagia lebih menekankan penilaian pada aspek terburuk dalam hidupnya.

Kepuasan pada area spesifik penting bagi peneliti yang berminat pada efek terhadap kesejahteraan pada area tertentu, misalnya ingin meningkatkan kesejahteraan dalam pekerjaan, maka kepuasan kerja akan lebih sensitif mengukur kesejahteraan dibandingkan pengukuran kepuasan yang bersifat umum. Bila peneliti ingin mengukur populasi spesifik seperti lansia atau pelajar, maka hal-hal penting bagi mereka perlu dilihat kepuasannya.

Misalnya untuk pelajar, maka hal yang berhubungan dengan nilai dan pertemanan di sekolah adalah hal penting untuk dilihat kepuasannya. Diener, Scollon, & Lucas (2009) mengemukakan bahwa skor pada area kepuasan spesifik bisa memberikan informasi mengenai bagaimana individu membentuk penilaian kepuasan secara umum, dan juga memberikan informasi lebih detil mengenai aspek spsesifik dalam kehidupan individu yang berjalan baik atau buruk

d. Rangkuman

Secara keseluruhan, Diener, Scollon, & Lucas (2009) menekankan bahwa masing-masing komponen dari SWB memberikan cara khusus untuk mengevaluasi kehidupan individu, dan didukung secara empirik. Afek positif dan negatif merefleksikan reaksi segera terhadap baik atau buruknya kehidupan seseorang. Kepuasan pada area spesifik merefleksikan evaluasi kognitif terhadap aspek spesifik dalam kehidupan individu. Kepuasan hidup merefleksikan penilaian umum yang dibentuk melalui proses yang idiosinkratik pada setiap individu, tapi memberikan informasi penting mengenai kepuasannya terhadap hidup secara menyeluruh. Bagi Diener, Scollon, and Lucas (2009), untuk mengevaluasi secara lengkap direkomendasikan untuk melakukan pengukuran positif afek, negatif afek, kepuasan pada aspek kehidupan yang penting, dan kepuasan hidup.

3. Pengukuran SWB

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, diketahui bahwa SWB memiliki komponen evaluasi afektif dan evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup. Masing-masing komponen ini memerlukan pengukuran terpisah karena berdasarkan hasil analisis faktor, masing-masing komponen ini berdiri sendiri dan memiliki korelasi yang berbeda-beda dengan variabel lainnya (Diener, et al., 2016). Lebih lanjut Diener, et al. (2016) memberikan beberapa contoh pengukuran komponen SWB sebagai berikut:

a. Pengukuran kepuasan hidup

Beberapa contoh skala mengukur SWB antara lain adalah Satisfaction with Life Scale[2] (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) atau menggunakan 1 item (bisa mengacu pada Cantril, 1965; dalam Diener, et al. 2016; Kushlev, Drummond, & Diener, 2019). Pengukuran

[2] Skala bisa diunduh dari http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html

kepuasan hidup menggunakan 1 item dari Cantril adalah sebagai berikut: responden diminta untuk membayangkan tangga dimana anak tangga diberi nomor mulai dari 0 di bawah hingga 10 paling atas. Tangga paling atas, nomor 10 merepresentasikan kehidupan terbaik yang paling mungkin responden rasakan, dan nomor 0, paling bawah merepresentasikan kehidupan terburuk yang mungkin mereka akan rasakan. Setelah itu responden diberi pertanyaan "di anak tangga manakah Anda merasakan kehidupan anda saat ini?"

b. Pengukuran afek positif dan negatif:

Beberapa contoh skala mengukur afek positif dan afek negatif adalah Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)[3] atau Scale of Positive and Negative Experience[4] (SPANE; (Diener, et al., 2010).

Merangkum dari beberapa hasil penelitian, Diener, Oishi, and Tay (2018) mengemukakan beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam pengukuran SWB yang dapat mempengaruhi hasil. Antara lain cuaca pada saat pengukuran dilakukan dan pertanyaan yang diberikan langsung sebelum pertanyaan mengenai SWB. Hasil penelitian skala besar menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari cuaca pada saat asesmen SWB dilakukan terhadap skor SWB. Penelitian lain menunjukkan bahwa pertanyaan yang diberikan, langsung sebelum pertanyaan SWB, terutama bila pertanyaan tersebut berada pada area yang penting bagi orang banyak tapi tidak spontan terpikirkan, dapat mempengaruhi hasil pengukuran SWB. Diener, Oishi, and Tay (2018) mengingatkan agar peneliti berhati-hati dan menyadari efek dari urutan pertanyaan dan mood invidu dapat mempengaruhi hasil SWB. Hasil riset menunjukkan bahwa emosi positif cederung mencapai puncaknya pada sore dan malam, serta secara umum orang-orang lebih bahagia di hari Sabtu dibandingkan hari Senin (Diener, Oishi, & Tay, 2018).

[3] Skala bisa dilihat pada https://journals.plos.org/plosone/article/file?type=supplementary&id=info:doi/10.1371/journal.pone.0200129.s008

[4] Skala bisa diunduh dari http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SPANE.html

B. Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis)

1. Latar Belakang

Carol D. Ryff (Ryff, 1989b) mengritik pendekatan SWB untuk mengukur kesejahteaan psikologis individu. Menurut Ryff saat itu, review terhadap SWB lebih mengarah kepada reliabilitas dan validitas dari pengukuran yang dilakukan, serta struktur dari kesejahteraan psikologis selalu berputar pada perbedaan antara positif afek, negatif afek, dan kepuasan hidup (Ryff, 1989b). Kritik dari Ryff (1989b) adalah bahwa pemfungsian psikologis yang positif (positive psychological functioning) yang didasari pada pengukuran kebahagiaan dan kepuasan hidup, tidak memiliki dasar teoretik yang jelas. Bagi Ryff (1989b) penting untuk memiliki dasar teoretis yang jelas untuk menilai pemfungsian psikologis secara positif.

Ryff (1989b; Ryff and Keyes, 1995) dan juga dijabarkan kembali oleh Hidalgo, et al. (2010) mengidentifikasi teori-teori yang membahas pemfungsian psikologis yang positif, diantaranya adalah konsep Abraham Maslow mengenai aktualisasi diri, pandangan Carl Rogers mengenai *fully functioning person*, formula Carl Gustav Jung mengenai individuasi (individuation), dan konsep Gordon Allport mengenai kematangan (maturity). Dari sudut pandang perkembangan manusia sepanjang hayat, terdapat teori-teori yang menekankan pada tantangan yang dihadapi dalam setiap tahapan dalam rentang kehidupan, seperti teori Erikson mengenai tahapan perkembangan psikososial, teori Buhler mengenai kecenderungan dasar manusia untuk mencapai pemenuhan kehidupannya, dan deskripsi Neugarten mengenai perubahan kepribadian pada masa dewasa dan usia tua (Ryff, 1989b; Ryff and Keyes, 1995; Hidalgo, et al., 2010). Ryff juga menyebutkan bahwa pandangan Jahoda (1958; dalam Ryff, 1989; Ryff and Keyes, 1995) mengenai kriteria positif mengenai kesehatan mental memaparkan deskripsi yang luas mengenai apa maknanya memiliki kesehatan psikologis yang baik.

Ryff memandang bahwa teori-teori ini sayangnya sedikit memberikan dampak empiris karena tidak didukung oleh metode pengukuran yang baik, kriteria kesejahteraan (well-being) yang dimunculkan bervariasi dan luas, serta memiliki syarat yang banyak untuk menggambarkan seseorang memiliki fungsi psikologis yang baik (Ryff, 1989; Ryff and Keyes, 1995). Namun disisi lain, Ryff (1989a) memberikan argumen-argumen bagaimana teori-teori tersebut dapat diintegrasikan sehingga menghasilkan enam dimensi yang menggambarkan individu yang memiliki fungsi psikologis yang positif. Dimensi-dimensi tersebut adalah: 1)

penerimaan diri (self-acceptance), 2) hubungan positif dengan orang lain, 3) otonomi (autonomy), 4) penguasaan lingkungan (environmental mastery), 5) tujuan hidup (purpose in life), dan 6) pertumbuhan pribadi (personal growth).

2. Dimensi PWB

Penjabaran dari masing-masing dimensi PWB adalah sebagai berikut (Ryff, 1989b):

a. Penerimaan diri (self-acceptance)

Telaah (Ryff, 1989b) menunjukkan bahwa memiliki sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik sentral dalam fungsi psikologis yang positif. Penerimaan diri merupakan ciri utama dari kesehatan mental, dan juga merupakan ciri dari aktualisasi diri, pemfungsian optimal, dan kematangan. Dari sudut pandang teori perkembangan manusia juga menekankan penerimaan diri dan masa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others)

Mengacu pada teori-teori yang telah dipaparkan sebelumnya, Ryff (1989b) menyimpulkan bahwa memiliki hubungan interpersonal yang hangat dan didasari rasa percaya merupakan hal yang penting daalm fungsi psikologis yang positif. Individu yang sehat mental memiliki kemampuan mencintai sebagai komponen sentralnya. Orang-orang yang bisa mengaktualisasikan dirinya memiliki ciri kemampuan besar untuk empati dan afeksi kepada seluruh manusia, dan mampu untuk mencintai, memiliki persahabatan yang mendalam, serta mengidentikasikan diri dengan orang lain. Individu yang matang memiliki ciri mampu berhubungan hangat dengan orang lain. Berdasarkan tahap perkembangan, mampu menjalin relasi interpersonal yang erat dengan orang lain (intimacy), serta mampu memberikan arahan kepada generasi penerus (generativity), merupakan salah satu dalam capaian tahapan perkembangan.

c. Otonomi (autonomy)

Mengacu pada teori-teori sebelumnya, Ryff (1989b) melihat bahwa adanya penekanan pada kualitas-kualitas personal seperti penentuan diri sendiri (self-determination), kemandirian, dan mengelola perilaku diri sendiri. Ryff (1989b) menemukan bahwa orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya memiliki ciri otonom dan tidak dipengaruhi oleh budaya. Fully functioning person memiliki cara evaluasi yang menggunakan lokus kontrol internal, tidak

membutuhkan persetujuan orang lain, namun menggunakan standar pribadi. Dalam konteks perkembangan, dengan bertambahnya usia, orang akan cenderung kembali kepada dirinya sendiri, bebas dari norma-norma yang mengatur kehidupan sehari-hari.

d. Penguasaan lingkungan (environmental mastery)

Dari teori-teori yang ada, Ryff (1989b) menyimpulkan bahwa partisipasi aktif dan penguasaan lingkungan merupakan unsur penting dalam pemfungsian psikologis yang positif. Ia menemukan bahwa salah satu karakteristik dari sehat mental adalah kemampuan individu untuk memilih atau membuat lingkungan agar sesuai dengan kondisi psikisnya. Salah satu ciri dari kematangan adalah dibutuhkannya partisipasi pada lingkungan signifikan, diluar diri sendiri. Dalam perkembangannya, manusia diharapkan mampu untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks. Lansia yang menua dengan baik mampu mengambil kesempatan yang diberikan oleh lingkungan.

e. Tujuan hidup (purpose in life)

Telaah terhadap teori-teori membuat Ryff (1989a) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki fungsi psikologis yang baik, memiliki tujuan, intensi, memiliki arah, yang berkontribusi pada kehidupan yang bermakna. Ryff menemukan bahwa salah satu ciri sehat mental mencakup keyakinan yang membuat individu merasa adanya tujuan dan makna hidup. Individu yang matang memiliki pemahaman yang jelas terhadap tujuan hidupnya, memiliki arah dan intensi. Teori perkembangan menunjukkan adanya perubahan-perubahan dalam tujuan hidup sepanjang rentang kehidupan.

f. Pertumbuhan pribadi (personal growth)

Ryff (1989a) menyimpulkan bahwa agar fungsi psikologis optimal, dibutuhkan tidak hanya individu memiliki karakteristik-karakteristik sebelunya, tapi juga individu harus mengembangkan potensinya secara terus-menerus, untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia. Kebutuhan untuk aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan hal sentral bagi pertumbuhan pribadi secara klinis. Terbuka terhadap pengalaman merupakan salah satu ciri dari fully functioning person. Teori psikologi perkembangan juga secara eksplisit menekankan adanya tantangan atau tugas perkembangan yang harus dicapai dalam setiap tahapan perkembangan.

3. Pengukuran PWB

a. Definisi operasional 6 dimensi PWB

Keenam dimensi yang dipaparkan Ryff sebelumnya dijadikan landasan dalam melakukan pengukuran PWB. Dalam menyusun skala pengukuran, Ryff (1989b) menyusun definisi terhadap masing-masing dimensi seperti yang ada dalam tabel berikut:

Tabel 1. Definisi operasional dimensi-dimensi PWB (adaptasi dari Ryff, 1989b)

Dimesi	Definisi Operasional
Penerimaan diri	Skor Tinggi: Memiliki sikap positif terhadap diri; mengakui dan menerima berbagai aspek dari diri, baik maupun buruk; merasa positif terhadap masa lalu. Skor Rendah Merasa tidak puas dengan diri; kecewa terhadap apa yang terjadi dimasa lalu; terganggu dengan beberapa hal dari diri; ingin berbeda dari dirinya saat ini.
Hubungan positif dengan orang lain	Skor Tinggi Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain; peduli dengan kesejahteraan orang lain; memiliki empati yang kuat, afeksi, dan keakraban; memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia. Skor Rendah: Sedikitnya hubungungan dekat dan saling percaya dengan orang lain; sulit untuk hangat, terbuka, dan peduli kepada orang lain; merasa terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal; tidak bersedia kompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.
Otonomi	Skor Tinggi: Dapat menentukan diri sendiri dan mandiri; mampu menolak tekanan kelompok untuk berpikir dan bertingkah laku tertentu; dapat mengelola perilaku sendiri; mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadi. Skor Rendah: Peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain; bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan; mengikuti tekanan kelompok untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.
Penguasaan lingkungan	Skor Tinggi: Merasa menguasai dan kompeten dalam mengelola lingkungan; mengendalikan aktivitas eksternal yang kompleks; dapat memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif; mampu memilih atau membuat konteks yang cocok dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Skor Rendah: Kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari; merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan situasi disekitarnya; tidak menyadari kesemapatan yang ada disekitarnya; merasa tidak punya kendali terhadap dunia diluar dirinya.
Tujuan hidup	Skor Tinggi: Memiliki tujuan yang ingin dicapai dan merasa adanya arah; merasa adanya makna terhadap kondisi saat ini dan kehidupan sebelumnya; meyakini bahwa adanya tujuan dalam hidup; memiliki arah dan tujuan dalam menjalani kehidupan Skor Rendah:

Dimesi	Definisi Operasional
	Kurangnya perasaan akan makna kehidupan; tujuan hidup yang terbatas (sedikit); tidak memiliki arah; tidak melihat adanya maksud dari kejadian dimasa lalu; tidak memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki makna.
Pertumbuhan pribadi	Skor Tinggi: Merasa adanya perkembangan diri yang berkelanjutan; melihat diri tumbuh dan berkembang; terbuka terhadap pengalaman; melihat adanya peningkatan pada diri dan perilaku seiring berjalannya waktu; adanya perubahan yang menunjukkan pemahaman diri yang lebih baik dan efektivitas; Skor Rendah: Merasa diri berjalan ditempat; merasa tidak adanya peningkatan atau perkembangan seiring berjalannya waktu; merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan; merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru.

Dari definisi operasional ini, Ryff (1989b) kemudian menyusun item-item untuk pengukuran masing-masing dimensi. Dalam menyusun tulisan ini, penulis menemukan skala pengukuran PWB dari Ryff, yang digunakan dalam National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II) 2004-2006 (Psychological Well-Being Scale, t.thn.)[5]. Skala ini memiliki 2 bentuk, yaitu skala dengan 42 item dan skala dengan 18 item (short-form), dan skala dengan 42 item lebih baik secara statistik dibandingkan skala dengan 18 item.

b. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengukuran PWB

Burns (2016) mengemukakan bahwa walau secara konseptual konsep PWB dari Ryff memiliki daya tarik, bukti empiris yang mendukung skala PWB Ryff tidak konsisten. Pada saat awal Ryff menyusun skala, dihasilkan 120 item, dan kemudian terdapat versi pendek dari skala yaitu skala 84 item, 54, 42, dan 18 item, dengan masing-masing dimensi memiliki jumlah item yang sama (Burns & Machin, 2009). Pada beberapa usaha untuk melakukan validasi terhadap skala, ditemukan bahwa item-item pada dimensi penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, and penerimaan diri, mengelompok pada faktor yang sama, dimana seharusnya terpisah dalam 4 faktor yang berbeda (Burns, 2016). Menurut Burns hasil ini menggambarkan temuan dari Clarke et al. (2001; dalam Burns 2016) bahwa ke empat faktor ini memiliki korelasi yang tinggi, dimana seharusnya pada dimensi yang berbeda secara konstruk, korelasinya rendah atau tidak berkorelasi. Namun demikian, Burns (2016) menyatakan bahwa terlepas dari kelemahan pada konstruksi skala dan hasil studi validasi skala yang terbatas,

[5] Skala PWB dari Ryff yang terdiri dari 42 dan 18 item bisa diunduh di http://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/

cukup bukti yang menunjukkan bahwa berbagai dimensi dari PWB berkorelasi signifikan dengan kesehatan biologis, transisi kehidupan diusia tua, dan hasil terapi yang lebih baik.

C. Penutup

Makalah ini mencoba memberikan pengantar mengenai dua pendekatan yang banyak digunakan dalam meneliti mengenai kesejahteraan psikologis manusia. Kedua pendekatan ini telah digunakan dalam banyak riset yang mengkaji kesejahteraan psikologis manusia. Kedua pendekatan ini juga digunakan dalam kajian kesehatan dan olah raga. Dalam pencarian Google Scholar yang penulis lakukan pada 14 November 2020 dengan kata kunci 'psychological well-being' dan 'sport' misalnya, menghasilkan 673.000 hasil, serta pencarian menggunakan kata kunci 'subjective well-being' dan 'sport' menghasilkan 44.000 hasil pencarian.

Selain dua pendekatan ini, terdapat beberapa pendekatan lain seperti pendekatan *self-determination* (determinasi diri) yang dikemukakan oleh Ryan and Deci (2000)[6] yang memfokuskan pada otonomi dan motivasi internal, atau pendekatan kesehatan mental yang bersifat kontinum dari Keyes (2002) yang mengintegrasikan kesejahteraan emosi, PWB dari Carol D. Ryff, dan kesejahteraan sosial dalam melihat kesehatan mental. Pendekatan apa yang akan digunakan peneliti dalam mengkaji kesejahteraan psikologis manusia akan kembali kepada tujuan dari penelitian serta bagaimana konsep atau dasar teoretis yang dijadikan dasar.

Pustaka Acuan

Burns, R. (2016). Psychosocial Well-Being. Dalam N. A. Pachana (Penyunt.), *Encyclopedia of Geropsychology.* Singapore: Springer Science+Business Media.

Burns, R. A., & Machin, M. A. (2009). Investigating the Structural Validity of Ryff's Psychological Well-Being Scales Across Two Samples. *Social Indicators Research, 93*(2), 359-375.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., & Lutes, L. D. (2016). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. doi:http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063

[6] Silahkan mengunjungi website berikut untuk melihat berbagai kajian yang menggunakan pendekatan ini https://selfdeterminationtheory.org/

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. Dalam C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Penyunt.), *Handbook of Positive Psychology.* New York: Oxford University Press.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in Subjective Well-Being Research. *Nature Human Behavior*, 253-260.

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. (E. Diener, Penyunt.) *Social Indicators Research Series, 39*.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 296-302.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Measures of Well-Being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research, 97*, 143-156.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research, and Application.* Berkshire: Open University Press.

Hidalgo, J. L., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological Well-Being, Assessment Tools And Related Factors. Dalam I. E. Wells (Penyunt.), *Psychological Well-Being.* New York: Nova Science Publishers.

Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222.

Kushlev, K., Drummond, D. M., & Diener, E. (2019). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Millions Americans. *APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING*. doi:doi:10.1111/aphw.12178

Psychological Well-Being Scale. (t.thn.). Dipetik November 13, 2020, dari Sparqtools.org: https://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/#42-item-version

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55.

Ryff, C. D. (1989b). 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., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Dalam C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Penyunt.), *Handbook of Positive Psychology.* New York: Oxford University Press.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positiveand Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.