

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Psychological Well Being

1. Pengertian Psychological Well Being

Ryff, C. D., & Singer, (1996) mengatakan *well being* merupakan satu konsep yang ada dan terbentuk dari pengalaman dan fungsi seseorang sebagai manusia yang utuh. Kesejahteraan psikologis bukan hanya memiliki pengertian dasar kesehatan mental yang bersifat negatif saja, tetapi juga mengorientasikan kepada cara seorang manusia mampu mengembangkan potensi yang telah dimilikinya agar berkembang secara optimal, sebagaimana seseorang yang berfungsi baik secara fisik, emosional maupun psikologis.

2. Aspek Psychological Well Being

Psychological well being menurut (C.D Ryff, 1989) merupakan kondisi perkembangan dan potensi nyata individu dimana individu tersebut memiliki tanda penghargaan atas dirinya yang positif dan termasuk mengenai terhadap penerimaan diri (*self-acceptance*), mampu menjaga dan membangun hubungan baik dengan individu lain di sekitarnya (*positive relations*), memiliki kemampuan menciptakan lingkungan sesuai kebutuhannya (*envioremantal mastery*), memiliki kemampuan

membangun kekuatan dan kebebasan personal (autonomy), memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan keberlanjutan pengembangan kemampuan diri (self growth), serta memiliki tujuan hidup yang menyatukan usaha dan tantangan yang dihadapi.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah faktor kepribadian individu, kedudukan individu di dalam hubungan sosial, kompetensi pribadi, religiusitas serta jenis kelamin individu. Kesejahteraan psikologis dalam realisasinya di kehidupan memberikan batasan istilah, tidak hanya pencapaian sebuah tujuan atau kebahagiaan tetapi juga sebagai tujuan yang mengarah pada kesempurnaan (Ryff, 1989) menyusun enam aspek kesejahteraan psikologis sebagaimana yaitu :

a. Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Seseorang yang memiliki kemampuan menerima diri apa adanya dan utuh baik pada masa sekarang ataupun masa lalu dimaknai dengan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis, dan dapat mengaktualisasikan diri, sehingga berguna atau berfungsi secara optimal dan memiliki daya positif pada kehidupan yang dijalani. Sebaliknya, jika seseorang menampakan adanya rasa tidak puas dalam kehidupan yang dijalani, kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan di masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari kepribadian nya atau tidak menerima diri apa

adanya, hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut menilai negatif dirinya sendiri.

Aspek ini adalah ciri yang paling utama kesehatan mental pada sebagian karakteristik paling utama dalam aktualisasi diri, sehingga berfungsi optimal, dan kematangan. Dalam aspek ini ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan ini menjadikan individu dapat bersikap positif pada pribadi sendiri dan pada kehidupan yang dijalani nya hal inilah yang menurut (C.D Ryff, 1989) menandakan kesejahteraan psikologis.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations*)

Adanya hubungann positif ini merupakan kemampuan seseorang atau individu dalam menjalin hubungan baik dengan sekitarnya. Dalam hal ini seseorang yang dimaksud mempunyai ciri dapat membangun hubungang baik dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, mempunyai kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, menunjukkan empatati, afeksi, dan memiliki pemahaman prinsip seperti memberi dan menerima di dalam hubungan antar personal. Sebaliknya, individu yang rendah dalam aspek ini, akan mersasa terisolasi dan frustrasi dalam membina hubungan interpersonal dengan individu lain, serta tidak cukup memilki keinginan kompromi dalam mempertanahkan hubungan nya dengan orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi merupakan gambaran seseorang yang bebas tetapi dapat mengatur perilaku serta mengatur hidupnya. Individu dengan otonomi tinggi merupakan individu bebas, dapat menentukan kebutuhannya sendiri dan mampu mengendalikan sikap diri, serta kemampuan mandiri, mempunyai sikap tahan pada tekanan sosial yang dihadapi, serta dapat mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain dan mampu mengevaluasi diri sendiri. Sebaliknya, seseorang dengan rendahnya otonomi yang dimiliki cenderung terlalu memikirkan asumsi dan evaluasi yang berasal dari orang sekitar, berpegangan pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berfikir dan berperilaku dengan cara tertentu. Seseorang dengan aspek ini yang rendah maka dapat dikatakan sebagai individu yang tidak otonom.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan tidaknya seseorang memilih dan mengubah keadaan atau lingkungan sesuai kebutuhannya sendiri (Ryff, 1989). Individu dengan kemampuan ini dapat mengatur serta mengorganisasikan apapun sesuai kebutuhannya pada lingkungannya sehingga mampu mengoptimalkan potensi yang telah ada dalam dirinya, termasuk memiliki kemampuan mengendalikan kegiatan eksternal yang ada pada lingkungannya termasuk mengendalikan situasi dan mengatur kehidupan sehari-hari, sebaliknya seseorang

dengan kemampuan penguasaan lingkungan, yang rendah, akan memiliki kesulitan nya sendiri dalam mengatur sekitarnya sehingga tidak mampu memanfaatkan peluang.

e. Tujuan hidup (*Goals*)

Adalah ketika seseorang mampu mendefinisikan atau gambaran jelas dari hidupnya, serta individu yang berpegang pada keyakinan akan dirinya mampu menggapai tujuan nya tersebut serta merasa bahwa pengalamannya hidup pada masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu dengan keyakinan tinggi dalam hal ini adalah mereka yang memiliki tujuan serta arah dalam hidupnya, merakan makna hidup dan mentik pelajaran pada masa lalu mempersiapkan masa depan mempunyai keyakinan yang memberikan tujuan hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam aspek ini, mereka cenderung tidak memiliki pandangan atau gambaran jelas dalam hidupnya, tidak mempunyai atau hilang makna hidup dan cita- cita, tidak melihat adanya makna atau pembelajaran dalam hidupnya dari kejadian di masa lalu, dan tidak memiliki kepercayaan dan harapan.

f. Perkembangan diri (*Personal Growth*)

Perkembangan dari aspek ini dimaksud dengan adanya kesadaran pertumbuhan yang terus berhubungan atau berkesinambungan kepada diri sendiri. individu yang tinggi dalam hal ini, memiliki persepsi

sebagai seseorang yang terus bertumbuh dan berkembang, lalu terbuka pada berbagai pengalaman baru, sadar akan potensi yang dimiliki, mampu merasakan peningkatan yang terus terjadi pada individu itu sendiri dan perilakunya setiap saat, serta dapat berubah menjadi individu yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu dengan pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan pribadinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan cenderung merasa bosan serta kehilangan minat diri dalam kehidupannya, dan merasakan ketidakmampuan dalam pengembangan sikap dan perilaku yang baik. (Ryff, 1989)

Pada penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa individu akan menyadari mampu atau tidaknya individu tersebut dalam perencanaan, dan melakukan sebagian aktivitas yang dapat membantunya pada pengembangan diri serta belajar dari kesalahannya sebagai bahan evaluasi diri di masa depan yang lebih baik sehingga dapat melakukan hal positif yang berkelanjutan, dari hasil belajar pada kesalahannya (Misbach & Rochayah, 1996).

3. Faktor *Psychological Well Being*

Pada berbagai faktor kesejahteraan psikologis menurut (Ryff & Keyes, 1995) yaitu sebagai berikut :

- a. Status sosial ekonomi: seberapa besarnya pendapatan dalam keluarga, jenjang pendidikan, berapa materi yang dimiliki, suksesnya suatu pekerjaan, serta status sosialnya dalam masyarakat
- b. Jaringan sosial, berhubungan pada kegiatan sosial yang aktif diikuti, seperti hadir pada pertemuan atau merupaka suatu anggota keorganisasian, kualitas kuantitas kegiatan yang dikerjakan, dan pada siapa kontak sosial dilakukan.
- c. Kompetensi yang pribadi, merupakan kemampuan setiap individu yang dimiliki untuk digunakan pada keseharian yang mempunyai kompetensi kognitif.
- d. Religiusitas, berhubungan dengan berbagai permasalahan hidup yang selalu dikaitkan dengan Tuhan. Individu yang mempunyai kereligiusan yang tinggi lebih dapat memaknai segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya secara positif sehingga terhindar dari stres dan depresi karena hidupnya dipandang lebih bermakna.
- e. Kepribadian, individu yang jarang memiliki stress ataupun konflik adalah individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan baik dengan sekitarnya, serta strategi coping stress yang cukup dalam pribadinya.
- f. Jenis Kelamin, perempuan cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan pada kegiatan sosial yang dilakukan. Perempuan juga lebih bisa mengekspresikan

emosi pada hubungannya dengan sesama perempuan dengan cara curhat, Perempuan juga lebih suka menjalin hubungan sosial dibandingkan laki-laki serta pola pikir yang akan berpengaruh pada stress coping yang dilakukan (Carol D. Ryff & Keyes, 1995).

Batasan Istilah kesejahteraan psikologis merupakan keadaan pada saat seseorang memiliki rasa ataupun sikap positif terhadap pribadinya serta lingkungannya dan orang lain. Hal ini nampak pada sebagian sikap yang nampak yaitu, adanya penerimaan diri dalam individu, individu yang dapat meningkatkan potensi pribadi, mempunyai hubungan baik dengan orang lain, kemandirian, mempunyai tujuan hidup, serta mampu mengendalikan lingkungan eksternal (Ryff & Keyes, 1995).

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan sebuah proses menghasilkan pikiran, perasaan, tindakan serta perencanaan serta mampu dan merefleksikannya secara terus-menerus untuk mencapai suatu tujuan (Hassin, Zimmerman, 2009). Regulasi diri juga disebut suatu tahapan dalam mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, tingkah laku, serta emosinya dalam pencapaian tujuan (Husna et al., 2014)

Zimmerman mendefinisikan teori regulasi diri adalah perilaku atau tindakan yang diprakarsai individu yang melibatkan perencanaan tujuan dan mengatur suatu upaya untuk mencapai tujuan, pemantauan diri

(metakognisi), manajemen waktu, serta regulasi lingkungan. Individu yang diatur dalam mengidentifikasi tujuan, mengadopsi dan memelihara strategi untuk proses pencapaian tujuan. Zimmerman juga mengatakan bahwa konstruk regulasi diri adalah tingkat dimana individu secara metakognitif, motivasi dan perilaku secara aktif berpartisipasi dalam proses belajar individu itu sendiri (Zimmerman, 2002)

Berdasarkan hal di atas ditarik kesimpulan bahwa regulasi mengacu pada pengendalian diri untuk merencanakan, mengevaluasi dan mengubah tingkah laku pribadi serta memberikan penghargaan terhadap diri sendiri setelah berhasil menggapai tujuannya.

2. Aspek Regulasi diri

Zimmerman, (1990) mengemukakan adanya tiga aspek mengenai regulasi diri yaitu :

a. Metakognisi

Matlin (1989) dalam (Sumampouw, 2011) menyatakan metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan. Flavell (1976) dalam (Chairani,

2016) mengatakan bahwa pengetahuan mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan seseorang dalam kognisi tersebut. (Zimmerman dan Pons, 1989) mengatakan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalkan dalam hal belajar.

b. Motivasi

Adalah fungsi yang berasal dari kebutuhan dasar untuk sebagai alat control yang berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu. (Zimmerman dan Pons, 1989) Mengatakan keuntungan motivasi ini sebagai individu yang memiliki motivasi instrinsik, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Individu yang mempunyai motivasi tinggi menilai tantangan yang akan dihadapi membuatnya semakin matang.

c. Perilaku

Menurut (Zimmerman dan Pons, 1989) merupakan upaya seseorang dalam mengatur dirinya sendiri, menyeleksi dan memanfaatkan atau menciptakan lingkungan sebagai pendukung dalam aktivitasnya, baik lingkungan fisik, social yang seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian aktivitas yang dilakukan.

3. Faktor Regulasi Diri

Perubahan perilaku serta salah satu dari banyaknya penggerak utama kepribadian individu dapat mempengaruhi regulasi diri yang ada pada diri individu. berpendapat bahwa, manusia berpikir dan mengendalikan perilakunya masing-masing sehingga mereka bukanlah budak yang menjadi objek semata-mata dari pengaruh lingkungan. Pada hal lainnya, seperti fungsi kepribadian yang membawa hubungan antar satu individu dengan individu lainnya. Adapun (Zimmerman, 1990) berpendapat faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

- a. Faktor internal, meliputi pengetahuan individu pada pengelolaan diri. Kaitannya dengan hal ini mengacu pada observasi atau pengamatan diri, proses penilaian, dan reaksi diri termasuk yang ada di dalamnya (Prakitra, 2021).
- b. Faktor eksternal meliputi :
 1. Standar yang digunakan sebagai evaluasi diri. Hal ini ada bukan hanya dari dorongan dan faktor internal, melainkan faktor eksternal atau kondisi yang berkaitan dengan pengaruh pribadi sehingga membangun standar pribadi yang digunakan untuk refleksi dan evaluasi.
 2. Sebuah tindakan yang mempersiapkan cara untuk memperoleh suatu penguatan. Hadiah akan diberikan kepada individu sesudah menyelesaikan tujuan atau *goals* tertentu. Selain itu, dukungan

lingkungan sosial turut diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan tujuan.

Berdasarkan hal diatas, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai regulasi diri dipengaruhi dari berbagai faktor internal maupun faktor eksternal. Dalam faktor internal turut mempengaruhi regulasi yaitu adanya pengetahuan individu atau pola kognisi mengenai perencanaan diri, adanya tingkah laku seseorang dalam mengatur serta mengorganisasikan diri. Melalui faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri berasal dari lingkungan alami dan sosial budaya sekitar yang didapatkan individu.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Undang-undang Republik Indonesia No 12 tahun 2012 pasal 13 ayat (1) tentang mahasiswa, mengartikan bahwa adanya mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademik yang ditempatkan menjadi seorang dewasayang memiliki kesadaran pribadi pada pengembangan potensi di dalam suatu universitas untuk menjadikan-nya intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah individu atau mereka yang sedang menganut pembelajaran dalam suatu universitas. Status sebagai mahasiswa diperoleh setelah individu berkuliah di

perguruan tinggi. (Spica, 2008) menyebutkan mahasiswa ialah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan individu yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi.

Arini, (2021) mengatakan adanya mahasiswa juga kental dengan suasana atau nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya ketikamemiliki pandangan pada segala hal berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional. Menurut Setiyawati, (2019) ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, dan sosial.

a. Peran intelektual

Mahasiswa sebagai individu yang dikenal intelek, lebih pintar, dan teliti yang dituntut mampu menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat dan bangsa (Hidayat et al., 2019)

b. Peran moral

Mahasiswa sebagai individu yang hidup di suatu perguruan tinggi yang mempunyai kebebasan berekspresi, beraksi serta berdiskusi dan berspekulasi dan berorasi, dituntut untuk mampu menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

c. Peran sosial

Mahasiswa yaitu sebagai pelopor perubahan yang bersinergi, mampu berpikir kritis serta mampu bertindak konkret sesuai yang terbentuk dengan suka rela dan ikhlas dalam penyampaian aspirasi dan wadah dalam pelayan masyarakat.

Pada penelitian ini subjek yang akan digunakan adalah mahasiswa program studi teknik kimia pada Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

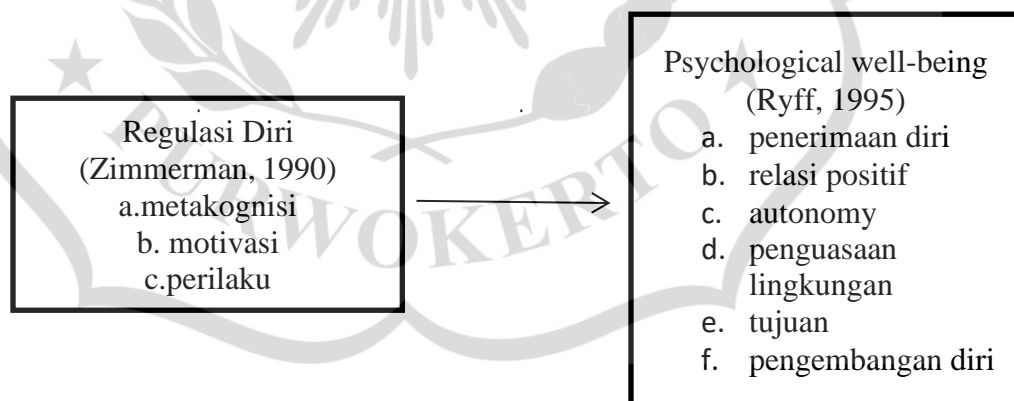
D. Keterkaitan Regulasi Diri dengan *Psychology Well Being*

Fenomena saat ini yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari para mahasiswa adalah ketika mereka tidak bisa mengatur sebagian besar waktu yang digunakan untuk berkegiatan kuliah, belajar, ber-organisasi dan kegiatan menghabiskan waktu bersama teman seperti *nonkrong* serta terkadang keputusan yang diambil membuat mahasiswa kerap mendapatkan suatu hasil yang kurang maksimal dalam kehidupan akademiknya.

★ Dalam hal ini penting agar mahasiswa mampu memahami konsep regulasi diri dalam mengatur perencanaan kegiatan akademik dan non akademiknya. Regulasi diri adalah bagaimana seseorang mengatur dirinya, mengendalikan apa-apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.

Kesejahteraan psikologis adalah satu bentuk keadaan psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang dapat mempengaruhi pembelajarannya dan kemajuan akademiknya di perguruan tinggi karena nya regulasi diri ini mempunyai peran penting kaitan nya dengan kesejahteraan psikologis

mahasiswa. (DeWall, C.N. Baumeister, R.F., Stillman, T.F. and Gailliot, 2007) mengadakan penelitian kepada beberapa mahasiswa di Amerika. Pada hasil data dari penelitian tersebut diperoleh, *psychology well being* mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai aspek diantara dari aspek itu adalah *self regulation* atau regulasi diri, regulasi yang kurang baik atau efektif dapat mengakibatkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang dapat meregulasikan dirinya akan lebih mampu mengontrol pribadinya dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan individu melalui pengendalian perilaku yang ada, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan tersebut. Sehingga regulasi diri atau *self regulation* akan berpengaruh dalam kesejahteraan *psychology well being* psikologis pada mahasiswa karena berdampak langsung pada kondisi kesehatan mental individu.



Gambar 1. Bagan kerangka berpikir

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan keterangan diatas dapat ditarik kesimpulan hipotesis nya yaitu adanya pengaruh *self regulation* atau regulasi diri terhadap *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa program studi teknik kimia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

