

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well Being*

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (1989), *Psychological well being* atau yang lebih dikenal dengan kesejahteraan secara psikologis merupakan ukuran multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental. *Psychological well being* sebagai kebahagiaan (happiness) dimana kebahagiaan (happines) merupakan tujuan tertinggi hasil dari kesejahteraan psikologis yang ingin dicapai oleh setiap manusia. *Psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*Positive psychological functioning*).

Ryff (1989) menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan dimana seseorang memenuhi kebutuhan-kebutuhannya untuk menjadi sehat secara psikologis. *Psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti memodifikasi lingkungannya agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan sepanjang hidup.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ryff & Singer (1996) mengatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan bahwa individu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain dan individu tersebut memiliki tujuan pribadi serta tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis secara umum dapat diartikan sebagai suatu bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek hidup sehingga mendatangkan atau menimbulkan perasaan bahagia dan perasaan damai pada hidup seseorang, namun standar kepuasan pada setiap orang berbeda sehingga hal ini bersifat subjektif. Individu mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya dan mampu melalui periode sulit dalam kehidupan dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya.



2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*)

Ryff (1989) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi, yakni dimensi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, setiap dimensi dari *psychological well-being* menjelaskan tantangan yang berbeda yang harus dihadapi individu untuk berfungsi positif (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi yang menyusunnya, yaitu:

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff (1989) menandakan *Psychological Well Being* yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui, dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

b. Hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Dimensi ini berulang kali ditekankan sebagai dimensi yang penting dalam konsep *Psychological Well Being*. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Dimensi ini juga



menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

Individu dengan *Psychological Well Being* yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam dimensi ini mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Siliwangi Kasim Riau

keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis dapat digambarkan dari suatu sikap yang mampu mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya baik yang positif ataupun negatif, mampu menjalin hubungan yang hangat, saling mempercayai, dan saling mempedulikan kebutuhan serta kesejahteraan pihak lain, tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting serta mampu mandiri dan dapat menentukan yang terbaik untuk dirinya sendiri, memiliki minat yang kuat terhadap hal-hal diluar diri dan mampu berpartisipasi dalam berbagai aktivitas serta mampu mengendalikannya, memiliki keterarahan dan tujuan-tujuan



yang hendak dicapai dalam hidupnya, serta menganggap bahwa hidupnya bermakna dan berarti, baik di masa lalu, kini, maupun yang akan datang.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (1995) Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being*, antara lain :

a. Usia

Ryff & Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam penelitiannya, Ryff & Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia terutama dari usia muda hingga dewasa madya.

b. Jenis kelamin

Wanita menunjukkan *psychological well being* yang lebih positif jika dibandingkan pria. Ryff (1989) menunjukkan bahwa pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, wanita menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan pria.

c. Tingkat pendidikan dan pekerjaan

Status pekerjaan yang tinggi atau tingginya tingkat pendidikan seseorang menunjukkan bahwa individu memiliki pengaman (uang, ilmu, keahlian) dalam hidupnya untuk menghadapi masalah, tekanan dan tantangan. Hal ini dapat terkait dengan kesulitan ekonomi, dimana kesulitan ekonomi menyebabkan sulitnya individu untuk memenuhi kebutuhan pokoknya



sehingga menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*).

d. Latar Belakang Budaya

Perbedaan budaya barat dan timur juga memberikan pengaruh yang berbeda. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri (seperti dimensi penerimaan diri dan kemandirian) lebih menonjol dalam konteks budaya barat sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain (seperti hubungan positif dengan orang lain) lebih menonjol pada budaya timur.

Dijelaskan pula oleh Bhogel & Prakash (dalam wahyuni 2001) yang menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu :

- a. *Personal control*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengontrol segala emosi dan dorongan yang muncul dari dalam diri.
- b. *Self Esteem* atau harga diri, yaitu memiliki harga diri yang seimbang.
- c. *Positive Affect*, perasaan atau emosi yang positif (kesenangan atau kegembiraan).
- d. *Manage Tension*, yaitu kemampuan untuk mengatur ketegangan yang keluar dari dalam diri, misalnya kemarahan atau kebahagiaan, sehingga tidak muncul secara berlebihan.
- e. *Positive thinking*, yaitu berfikir positif dalam menghadapi peristiwa, suasana, atau individu baru.
- f. *Ide & Feeling yang efisien*, yaitu mengeluarkan ide dan perasaan yang tepat dan sesuai dengan konteks serta tidak berlebihan.



B. Cognitive Emotion Regulation Strategies (CERS)

I. Pengertian *Cognitive Emotion Regulation Strategies*

Garnefski, Kraaij dan Spinhoven (2001) juga menganggap bahwa proses kognitif memegang peranan penting dalam emosi, terutama mengenai konsep *coping* sebagai regulasi emosi-emosi yang timbul akibat individu merasa tertekan. Namun, berbeda dengan Lazarus (1991) yang menggabungkan antara usaha kognitif tingkah laku dalam melakukan strategi *coping*.

Menurut Garnefski, Kraaij dan Spinhoven (2001) strategi *coping* secara kognitif dan tingkah laku adalah dua hal yang berbeda dan tidak berada dalam dimensi yang sama, karena berfikir dan bertingkah laku merupakan dua proses yang dilakukan dalam waktu yang berbeda. Selayaknya, proses penilaian secara kognitif muncul sebelum individu melakukan aksi tertentu, walaupun proses berfikir ini tidak selalu disadari oleh individu.

Cognitive emotion regulation strategies adalah suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu, dan merupakan bagian kognitif dari *coping*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Garnefski dan Kraaij (2007), diperoleh hasil yang mengindikasikan bahwa *Cognitive emotion regulation strategies* adalah gaya berfikir yang relatif stabil dari waktu ke waktu.

Peristiwa yang dianggap menekan atau tidak tergantung penilaian individu mengenai peristiwa tersebut, maka peristiwa negatif dapat dimengerti sebagai peristiwa yang dinilai dapat kesejahteraan individu dan individu merasa perlu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk melakukan upaya *coping* atau regulasi emosi untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan emosi-emosi negatif yang ia rasakan (Ingranurindani, 2008).

Garnefski dan Kraaij (2007) menyatakan bahwa *Cognitive emotion regulation strategies* dapat dipahami sebagai strategi kognitif untuk mengelola berbagai reaksi emosi yang terjadi terhadap peristiwa negatif yang dialami dan memberikan suatu informasi tertentu mengenai peristiwa tersebut. *Cognitive emotion regulation strategies* terkait dengan kehidupan manusia dan membantu untuk mengelola emosi setelah pengalaman peristiwa yang mengakibatkan stress terjadi.

Dari defenisi yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive emotion regulation strategies* adalah suatu cara atau strategi dalam mengelola berbagai reaksi emosi mengenai peristiwa yang mengakibatkan stress terjadi.



2. Aspek-aspek *Cognitive Emotion Regulation Strategies*

Kesembilan *Cognitive Emotion Regulation Strategies* menurut Garnefski, Kraaij dan Spinhoven (2001) tersebut adalah :

- a. *Self-blame* mengacu pada menyalahkan diri sendiri terhadap apa yang telah dialami. Contoh pernyataannya adalah : “aku pikir akulah yang patut disalahkan ”.
- b. *Other-blame* yaitu pikiran yang mengarah kepada menyalahkan lingkungan atau orang lain atas peristiwa negatif yang telah dialami. Contoh pernyataannya adalah : “ aku pikir ini semua gara-gara mereka”.
- c. *Rumination* atau *focus on thought* yaitu pola pikir yang berpusat pada perasaan atau pemikiran yang berhubungan dengan kejadian buruk yang dialaminya. Contoh pernyataannya adalah : “aku sering berfikir tentang apa yang aku pikirkan dan rasakan tentang hal itu”.
- d. *Catastrophizing* yaitu mengacu kepada pemikiran bahwa peristiwa negatif yang menimpanya merupakan sesuatu yang sangat buruk dan mungkin yang terburuk yang terjadi. Contoh pernyataannya adalah : “aku sering berfikir bahwa hal ini lebih buruk dari pada yang menimpa orang lain.”
- e. *Putting into perspective* yaitu pemikiran untuk tidak menganggap serius peristiwa negatif yang telah dialaminya atau menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang telah dialaminya dibandingkan dengan kejadian yang lainnya. Contoh pernyataannya adalah : “aku pikir hal yang buruk memang mungkin terjadi”.



f. *Positive refocusing* adalah pemikiran yang penuh dengan kegembiraan dan isu-isu yang menyenangkan. Contoh pernyataannya adalah : “aku memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan, yang tidak ada hubungan dengan hal itu”.

g. *Positive reappraisal* merupakan pemikiran mengenai manfaat atau hikmah yang dapat diambil atau makna positif terhadap kejadian yang dialami. Contoh pernyataannya adalah : “aku pikir aku mendapatkan sebuah pelajaran dari kejadian ini”.

h. *Acceptance* adalah menerima atau pasrah terhadap pengalaman yang telah terjadi atau keadaan yang menimpanya. Contoh pernyataannya adalah : “aku pikir aku harus menerimanya”

i. *Refocus on planning* yaitu berfikir tentang tindakan apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara mengatasi kejadian atau peristiwa negatif yang menimpanya. Contoh pernyataannya adalah : “aku memikirkan hal apa yang sebaiknya aku lakukan”.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa setiap strategi diatas mencerminkan apa yang ada dalam pikiran seseorang saat mengalami peristiwa negatif. Saat seseorang mengalami peristiwa negatif atau peristiwa yang penuh tekanan, regulasi emosi digunakan untuk menghilangkan emosi positif yang timbul atau yang dirasakan.



penilaian umum dan evaluasi yang bersifat afektif berupa frekuensi dalam mengalami emosi yang menyenangkan dan emosi yang tak menyenangkan.

Untuk meningkatkan *Psychological Well Being*, dibutuhkan *Cognitive Emotion Regulation Strategies* terhadap pernikahan jarak jauh yang dijalankan, karena dengan *Cognitive Emotion Regulation Strategies* istri TNI akan memandang peristiwa yang dialaminya dengan cara positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Garnefski dan Kraaij (2006) yang menyatakan bahwa saat mengalami peristiwa negatif, individu dapat menggunakan kognitifnya untuk mengelola emosi-emosi negatif yang timbul.

Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001) mengatakan bahwa *Cognitive emotion regulation strategies* merupakan suatu cara untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu dengan gaya berfikir yang relatif stabil dari waktu ke waktu. Setiap strategi dari *cognitive emotion regulation strategies* tersebut mencerminkan apa yang ada di dalam pikiran seseorang saat mengalami peristiwa negatif. Saat istri Tni merasa peristiwa pernikahan jarak jauh ini merupakan situasi yang penuh tekanan, maka *Cognitive emotion regulation strategies* digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif yang timbul.

Peristiwa yang dianggap menekan atau tidak tergantung penilaian kognitif istri TNI mengenai pernikahan jarak jauh yang sedang dijalani, maka peristiwa negatif itu dapat dimengerti sebagai peristiwa yang dinilai dapat mengurangi kesejahteraan psikologis istri TNI. Dan istri TNI yang menjalani *long distance*



marriage merasa perlu melakukan upaya *cognitive emotion regulation strategies* untuk mengatasi, mengurangi dan menghilangkan emosi-emosi negatif yang ia rasakan. Artinya apabila *cognitive emotion regulation strategies* dikembangkan dengan baik didalam diri istri TNI yang menjalani *long distance marriage* maka akan berpengaruh pada *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat dikatakan bahwa *Psychological well-being* dapat memberikan fungsinya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pernikahan jarak jauh yang dialami istri TNI. Sehingga penulis melihat bahwa adanya hubungan antara *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well being* pada istri TNI yang menjalani *long distance marriage*.

2. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut : Ada hubungan antara *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well-being* pada istri TNI yang menjalani *Long distance marriage*.

UIN SUSKA RIAU