

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tujuan Hidup

##### 1. Definisi

Menurut Damon, Menon & Bronk (2003) tujuan hidup merupakan keinginan jangka panjang yang memengaruhi aspek kehidupan, untuk mencapai kebermaknaan personal untuk mendorong produktivitas dengan dunia luar. Ini menunjukkan ada tiga point penting, *pertama* tujuan hidup merupakan tujuan jangka panjang yaitu untuk memperoleh keinginan yang baik dalam waktu yang lama, *kedua* bermakna merupakan pemberian makna pada kehidupan yang dijalani, *ketiga* kontribusi dengan dunia luar berupa kontribusi positif dan bukan hanya kepentingan diri sendiri. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan tujuan hidup merupakan tujuan jangka panjang, pemberian makna pada kehidupan yang dijalani, berkontribusi dengan dunia luar.

##### 2. Faktor yang Mempengaruhi Tujuan Hidup

Tujuan hidup atau makna hidup memiliki faktor-faktor yang berpengaruh menurut Frankl (1984) antara lain:

- a. Spiritual, merupakan konsep yang sulit diungkapkan. Spiritual mungkin identik dengan kata jiwa, ketika individu menjadi inspirasi dan jalan bagi orang lain untuk menemukan karir, hidup akan penuh makna.

- b. Kebebasan, manusia dianugerahi kebebasan dan gunakan kebebasan ini untuk menentukan bagaimana hidupnya dan berperilaku sehat.
- c. Tanggung jawab, individu yang sehat mental sadar bahwa beban serta tanggung jawab yang harus mereka tanggung. Pada tahap kehidupan ini bersamaan menggunakan waktu dengan bijak agar kehidupan dapat bergerak ke arah yang lebih baik.

Kesimpulan dari faktor-faktor yang memengaruhi tujuan hidup antara lain: spiritual, kebebasan, dan tanggung jawab.

### 3. Aspek/Dimensi Tujuan Hidup

Bronk (2014) mengemukakan 4 (empat) aspek penting dalam tujuan hidup. Sebuah tujuan tidak dapat dikatakan sebagai tujuan hidup jika tidak memiliki keempat aspek di bawah ini:

#### 1) Komitmen

Komitmen merupakan aspek penting dalam tujuan hidup, seseorang mulai mengembangkan tujuan hidup saat mereka memiliki kepercayaan, prinsip hidup yang jelas, atau nilai tertentu.

#### 2) Arah dan Tujuan (goal directedness)

Individu yang memiliki tujuan maka akan terarah, maka tujuan hidup berperan sebagai petunjuk kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup, maka akan mengetahui jelas apa yang diinginkan dan apa yang ingin mereka capai.

3) Bermakna secara personal (*personal meaningfulness*)

Bermakna secara individu berarti tujuan hidup sangat penting bagi kehidupan personal, dan dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku dalam banyak situasi.

4) Keinginan untuk berkontribusi pada dunia luar

Damon, Menon & Bronk (2003) menjelaskan bahwa aspek ini berfokus pada kontribusi demi kepentingan dunia luar dan bukan kepentingan diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka aspek/dimensi dari tujuan hidup antara lain: komitmen, arah dan tujuan, bermakna, berkontribusi di dunia luar.

## **B. Kesejahteraan Psikologis**

### 1. Definisi

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah pencapaian utuh dari potensi psikologis individu yaitu individu dapat menjadi orang yang mandiri dari tekanan sosial, dapat menguasai lingkungan luar, dapat terus menerus merealisasikan potensinya, mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain dan mampu menjelaskan hidupnya memiliki tujuan hidup yang jelas (Ryff, 1989).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka disimpulkan kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan pencapaian penuh dari potensi psikologis individu, yaitu individu bisa menjadi pribadi mandiri, dapat mengontrol lingkungan luar, dapat mencapai potensi dalam

diri, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengartikan hidupnya dengan tujuan hidup yang jelas, dan dapat menerima kelebihan dan kekurangannya.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi sifat pengalaman subyektif individu yang berkaitan dengan beberapa faktor lain seperti fungsi fisik, mental, dan sosial (Wells, 2010). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Huppert & Felicia (2009) antara lain:

- a. Dukungan sosial, adalah suatu emosi positif dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupan terutama keluarga, dan juga individu membutuhkan dukungan sosial baik dari pemimpin, kolega, dan anggota keluarga.
- b. Kepribadian adalah pribadi yang sosial, energik, dan mampu mengontrol hubungan dengan orang lain akan memunculkan emosi yang positif.
- c. Usia, kesejahteraan dipandang sebagai aspek yang berkembang seiring bertambahnya usia.
- d. Jenis kelamin, sangat erat kaitannya dengan kebahagiaan seseorang. Wanita yang mendapat skor tinggi pada skala yang menilai fungsi sosial, misalnya, dengan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.
- e. Status sosial ekonomi berkaitan erat dengan kebahagiaan

individu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah: usia, jenis kelamin, kelas sosial ekonomi, relasi sosial, kesejahteraan dan hubungan positif dengan orang lain, kepribadian, dukungan sosial, dan status sosial ekonomi.

### 3. Aspek/Dimensi

Dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (1995) diantaranya:

#### a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan ciri utama dari kesehatan mental dan juga ciri aktualisasi diri, mengoptimalkan fungsi diri dan kematangan, penerimaan juga mencakup keadaan diri saat ini, dan pengalaman yang dilalui. Jadi, jika individu mempunyai penerimaan yang tinggi, dan dapat berusaha menerima dirinya apa adanya saat ini. Dengan demikian, mempunyai sikap positif terhadap diri muncul sebagai karakter utama fungsi kesejahteraan psikologis.

#### b. Hubungan yang Positif dengan Orang Lain

Hubungan- hubungan yang positif dengan orang lain ditandai dengan adanya usaha untuk bersikap hangat dan mempercayai orang lain. kemampuan untuk mencintai perasaan yang kuat untuk berempati, kasih sayang pada setiap manusia,

kemampuan untuk mencintai yang lebih tinggi (pada Yang Maha Kuasa), persahabatan yang dalam adalah hal-hal yang menandakan kemampuan seseorang untuk membina hubungan-hubungan yang positif dengan orang lain.

c. Otonomi

Ada penekanan yang cukup besar dalam literatur sebelumnya pada kualitas-kualitas seperti penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan regulasi perilaku dari dalam. Pengaktualisasi diri misalnya, digambarkan sebagai menunjukkan fungsi otonom dan resistensi terhadap enkulturasi. Otonomi adalah lokus internal dalam menilai diri sendiri. Dalam hal ini, seseorang tidak mencari persetujuan orang lain, tetapi menilai diri sendiri. Orang-orang seperti ini resisten terhadap enkulturasi, ia tidak lagi bergantung pada ketakutan-ketakutan orang-orang banyak, keyakinan-keyakinan kolektif, maupun aturan-aturan massa atau norma-norma yang mengatur kehidupan sehari-hari.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Orang yang berusaha untuk menguasai lingkungannya merasa nyaman di dalamnya. Dia mampu memanfaatkan sumber daya yang ada di lingkungannya, dan dia

dapat pula mengubah dan mengendalikannya, agar sesuai dengan kebutuhannya.

e. Tujuan Hidup

Tujuan hidup merupakan keyakinan yang memberikan perasaan bertujuan dan bermakna dalam hidup. Orang yang berusaha mencari tujuan, arah, dan hidup, merasa hidupnya berarti. Orang yang tidak mempunyai tujuan dalam hidupnya Pencapaian apapun dalam hidupnya tidak akan membawa makna apapun baginya.

f. Perkembangan Pribadi

Perkembangan pribadi merupakan potensi yang berkembang terus menerus untuk tumbuh sebagai satu pribadi. Pengalaman terbuka dan upaya pengembangan berkelanjutan lebih penting dari pada memecahkan masalah yang secara inheren selesai.

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1995) mendukung dimensi kesejahteraan psikologis sebagai ukuran yang valid dari kesehatan mental, adapun keenam dimensi kesejahteraan psikologis tersebut, penerimaan diri (self acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), kemandiria (otonomy) penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), pertumbuhan pribadi (personal growth).

Berdasarkan dimensi-dimensi di atas, yang digunakan dalam

penelitian ini dimensi kesejahteraan psikologis seperti: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan perkembangan pribadi.

### **C. Remaja**

#### **1. Definisi Remaja**

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Hurlock (2011) istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*), kata bendanya *adolescencia* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” masa remaja tidak berbeda dengan periode- periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut bisa disimpulkan bahwa remaja dianggap sudah mampu mengadakan reproduksi.

#### **2. Tahapan Perkembangan Remaja**

Menurut Hurlock (2011) batasan usia remaja diawali dari masa remaja berlangsung dari umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja dimulai dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun. Usia tersebut adalah usia matang secara hukum yang dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Selain itu ada tahapan Perkembangan Remaja, antara lain:

a. Perkembangan Kognitif

Menurut Matt, J (2011) periode ini timbulnya operasi baru, dimana dapat menggunakan operasi-operasi konkrit untuk membentuk operasi yang lebih kompleks, yaitu mempunyai kemampuan untuk berpikir abstrak dan sudah mampu memahami bentuk argumen.

b. Perkembangan Emosi

Goleman (1995) mendefinisikan perkembangan emosi sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.

c. Perkembangan Sosial

Menurut Thahir (2018) ada teori dari Erikson membuat sebuah bagan untuk mengurutkan delapan tahap secara terpisah mengenai perkembangan ego dalam psikososial yang biasa dikenal dengan istilah “Delapan Tahap Perkembangan Manusia”. Delapan tahap/fase perkembangan kepribadian pada manusia menurut Erikson memiliki ciri utama setiap tahapnya dimana pada satu pihak bersifat biologis dan di lain pihak bersifat sosial yang berjalan melalui krisis di antara dua polaritas. Adapun tingkatan tersebut dijelaskan dalam tabel 2.1 sebagai berikut:

Tabel 2.1 Tahap Perkembangan Manusia

| No. | Tahap Perkembangan          | Komponen Dasar                   |
|-----|-----------------------------|----------------------------------|
| 1.  | Masa Bayi (0-1)             | Kepercayaan vs Kecurigaan        |
| 2.  | Anak Usia Dini (1-3 tahun)  | Otonomi vs Rasa malu, Keraguan   |
| 3.  | Usia Prasekolah (4-5 tahun) | Inisiatif vs Kesalahan           |
| 4.  | Usia Sekolah (6-11 tahun)   | Kerajinan vs Inferioritas        |
| 5.  | Masa Remaja (12-20 tahun)   | Identitas vs Kekacauan Identitas |
| 6.  | Dewasa Muda (21-40 tahun)   | Keintiman vs Isolasi             |
| 7.  | Dewasa (41-65 tahun)        | Generativitas vs Stagnasi        |
| 8.  | Penuaan (+65 tahun)         | Integritas vs Keputusan          |

Sumber: Psikologi Perkembangan,

Berdasarkan delapan tahapan di atas perkembangan remaja menurut Erikson berada pada tahap kelima dimulai pada saat masa puber dan berakhir pada usia 18 atau 20 tahun. Masa remaja (adolescence) ditandai adanya kecenderungan *identity-identity confusion* sebagai persiapan ke arah kedewasaan yang didukung oleh kemampuan dan kecakapan yang dimilikinya serta berusaha membentuk dan memperlihatkan identitas diri, ciri-ciri yang khas dari dirinya. Dorongan membentuk dan memperlihatkan identitas diri ini pada remaja seringkali sangat ekstrim dan berlebihan, sehingga tidak jarang dipandang oleh lingkungannya sebagai penyimpangan atau kenakalan.

### 3. Ciri-Ciri Remaja

Ciri-ciri khas remaja menurut Dusek (1977) antara lain:

- a. Mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) paling pesat, dibandingkan dengan periode perkembangan sebelum maupun

sesudahnya, pertumbuhan fisik pada permulaan remaja sangat cepat. Tulang-tulang badan memanjang lebih cepat sehingga tubuh nampak makin besar dan kokoh. Demikian juga jantung, pencernaan, ginjal dan berbagai organ tubuh bagian dalam bertambah kuat dan berfungsi sempurna.

- b. Mengalami perubahan non fisik seperti memiliki energi yang berlimpah secara fisik dan psikis yang mendorong untuk berprestasi dan beraktivitas, memiliki fokus perhatian yang lebih terarah kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga terutama orang tua, memiliki ketertarikan yang kuat dengan lawan jenis, memiliki keyakinan kebenaran tentang agama. Selain itu memiliki kemampuan menunjukkan kemandirian, berada pada periode transisi antara kehidupan anak-anak dan orang dewasa, serta pencarian identitas diri.

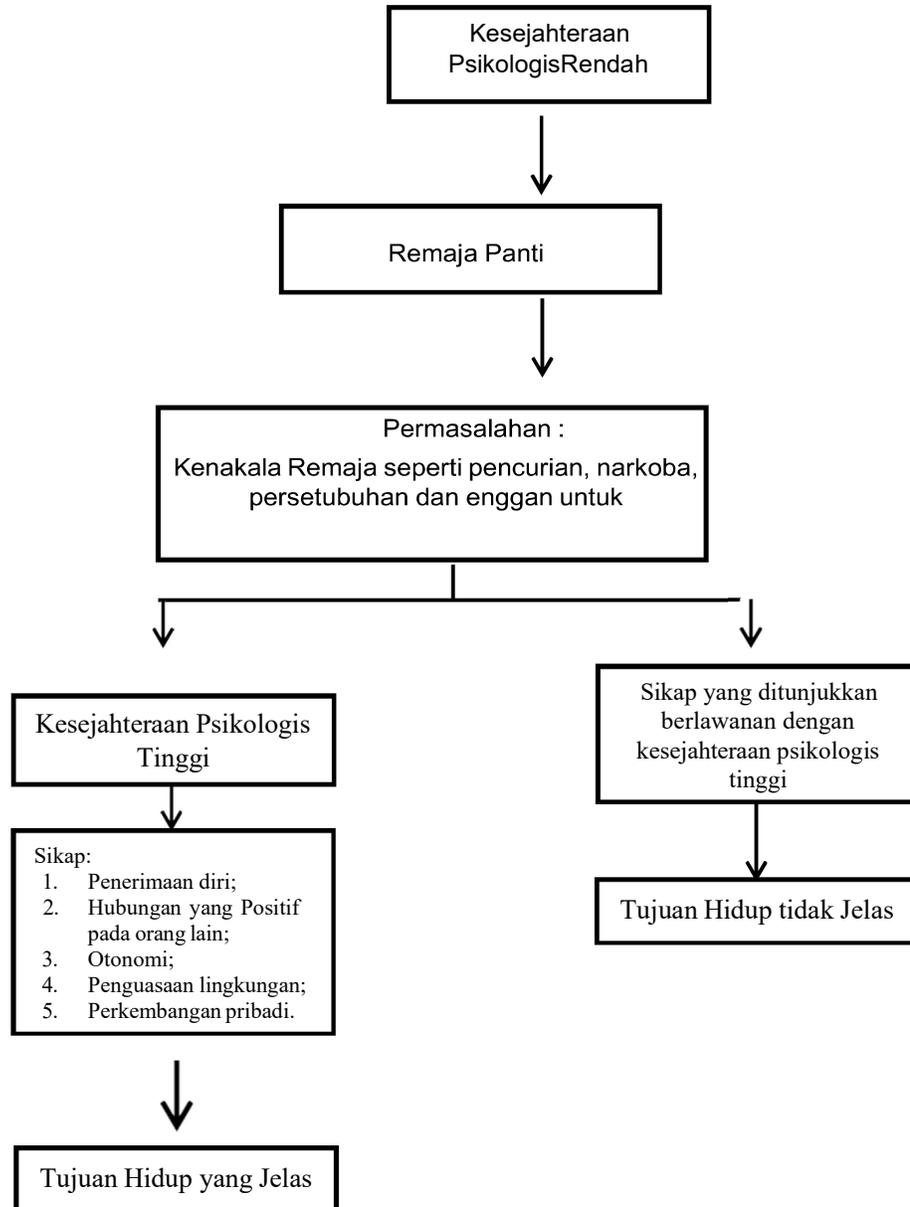
Berdasarkan ciri-ciri perkembangan di atas dapat disimpulkan dibagimenjadi 2 (dua) yakni fisik dan non fisik.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Panti Sosial merupakan lembaga/kesatuan kerja yang menyediakan prasarana dan sarana yang memberikan pelayanan sosial berdasarkan profesi pekerjaan sosial. UPTD. Panti Sosial Bina Sosial Remaja, Samarinda membimbing dan melatih kemandirian remaja putus sekolah dan anak terlantar agar terhindar dari berbagai kemungkinan

timbulnya masalah sosial. Bimbingan dilakukan sebagai upaya menumbuhkan kesejahteraan psikologis agar masing-masing remaja yang ada di panti memiliki tujuan hidup yang jelas. Namun ada adapun permasalahan tersebut salah satunya adalah pencurian, persetubuhan, narkoba dan enggan untuk sekolah yang berakibat pada kesejahteraan psikologisnya.

Remaja panti yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, cenderung mudah dalam penerimaan diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, mampu menguasai lingkungan, dan berkembang, maka remaja tersebut memiliki tujuan hidup yang jelas. Sebaliknya yang terjadi pada remaja panti yang memiliki kesejahteraan rendah akan menunjukkan sikap yang berlawanan dari remaja dengan kesejahteraan tinggi, maka remajapanti tersebut tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

### **E. Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan tujuan hidup Remaja Awal di UPTD. Panti Sosial Bina Remaja Samarinda, dimana:

- 1)  $H_0$  : tidak ada pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap tujuan

hidup.

- 2)  $H_1$  : terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap tujuan hidup.