



Psikologi Komunitas

Kuliah XIII

Isu-Isu Dalam Psikologi Komunitas:
Well-being



Materi-Materi Yang Dibahas Pada Pertemuan XIII:

- Konsep & Pengertian Well-being
- Jenis-Jenis Well-being
- Faktor yang Mempengaruhi Well-being

Konsep & Pengertian Well-being



Konsep & Pengertian Well-being

- Pada beberapa waktu terakhir konsep mengenai kesehatan mental (mental health), well-being, life satisfaction, happiness banyak dibahas dan diteliti di disiplin Ilmu Psikologi.
- Konsep-konsep di atas secara khusus banyak dikaji dan dikembangkan pada bidang Psikologi Positif (Positive Psychology).
- Psikologi Positif adalah cabang ilmu Psikologi yang mempelajari keberfungsian secara optimal pada individu, kelompok/komunitas dan institusi.

(Gable & Haidt, 2005).

Konsep & Pengertian Well-being

- Banyak pihak yang mengajukan dan memperdebatkan konsep dan teori tentang well-being.
- *Psychological well-being, subjective well-being, life satisfaction, quality of life, community well-being, social well-being, dsb.*
- Sumber perdebatan dan perbedaan di atas antara lain meliputi: konsep dasar, definisi, aspek-aspek/komponen yang esensial, serta bagaimana metode pengukurannya.

Konsep & Pengertian Well-being

- 4 pendekatan untuk memahami well-being menurut (Cooke, Melchert & Connor, 2016) :

1. Hedonic Approach

→ Fokus mengejar kesenangan dan kebahagiaan.

2. Eudaimonic Approach

→ Diperoleh dengan mencari identitas diri sejati, potensi dan makna hidup.

3. Quality of Life

→ Lebih luas dari pada hedonic & eudaimonic. Melibatkan aspek-aspek keberfungsian fisik, psikis dan sosial.

4. Wellness

→ Lebih mirip dengan konsep quality of life. Well-being bukan sekedar terhidar dari sakit atau abnormalitas, namun lebih luas meliputi life-style, spiritual, personality yang sehat dan terintegrasi.

Konsep & Pengertian Well-being

- Well-being menurut Negovan (2010) merupakan konsep yang multikonstruk dan dapat dikelompokkan dalam 3 ranah berdasarkan tingkat/level wellbeingnya:

1. **Subjective Well-being**

→ Hedonic well-being

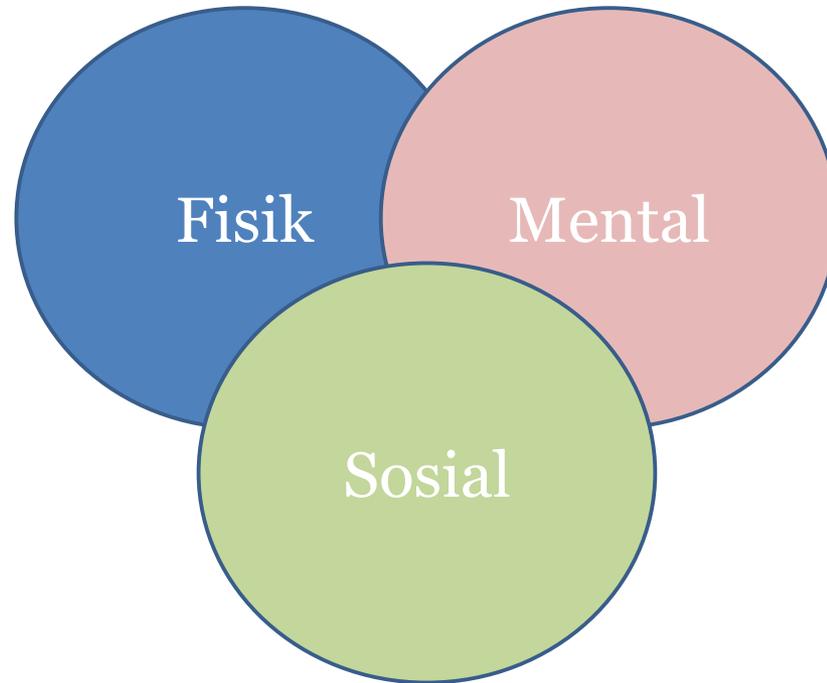
2. **Psychological Well-being**

→ Eudaimonic well-being

3. **Social Well-being**

→ Quality of life dan well-ness

Wellbeing / Health in Psychology Perspective



Jenis-Jenis Well-being



Wheel of Well-being

No	Individual/Personal	Sosial
1	Subjective Well-being	Social Well-being
2	Psychological Well-being	Quality of Life

Subjective Well-being

- Subjective well-being merupakan istilah umum yang mencakup berbagai konsep yang terkait pada bagaimana orang merasakan dan berfikir tentang kehidupan mereka.
- Evaluasi seseorang tentang hidup mereka, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta evaluasi afektif terhadap mood dan emosi-emosinya.

(Diener dan Lucas, 1999)

Subjective Well-being

Dimensi Subjective Well-being:

- **Dimensi Kognitif**
 - Evaluasi individu terhadap kepuasan hidupnya secara global dan kepuasan hidup dalam domain-domain tertentu (kesehatan fisik, kesehatan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga).
- **Dimensi Afektif**
 - Evaluasi individu terhadap perasaan-perasaan positif dan perasaan negatif.

Psychological Well-being

- *Psychological well-being* adalah konsep yang berfokus pada pemaknaan dan realisasi diri dan mendefinisikan *well-being* sebagai "*degree to which a person is fully functioning*" (Ryan & Deci, 2005).
- Ryff dengan mengutip pandangan Aristoteles, (dalam Ryan & Deci, 2005) mendefinisikan *well-being* sebagai "*the striving for perfection that represents the realization of one's true potential.*"
- Selain itu *psychological well-being* sendiri merupakan konsep yang memandang bahwa kebahagiaan tidak hanya sekadar tidak memiliki penyakit psikologis namun suatu kondisi positif yang membuat seseorang mampu memberdayakan potensi-potensi yang dimilikinya (Ryff dalam Ryan & Deci, 2001).

Psychological Well-being

Dimensi Psychological Well-being:

- **Self-acceptance**
→ Penerimaan terhadap diri sendiri.
- **Positive relations with others**
→ Hubungan yang hangat dan percaya dengan orang lain.
- **Autonomy**
→ Independensi, mengatur diri sendiri.
- **Environmental mastery**
→ Memanipulasi lingkungan agar sesuai dengan situasi psikis
- **Purpose in life**
→ Mempunyai tujuan, arah dalam hidup
- **Personal growth**
→ Mengembangkan diri sendiri

Social Well-being

- Kesejahteraan sosial merupakan sebuah penilaian positif dan negatif yang signifikan terhadap perilaku individu dalam hubungannya dengan orang lain yang mengarah pada efektivitas individu tersebut dalam masyarakat.
Smith (dalam Rahdarzadeh & Adibisedeh, 2016)
- Kesejahteraan sosial merupakan penilaian terhadap keadaan dan fungsi seseorang dalam kehidupan masyarakat
(Keyes, 2013).

Social Well-being

Dimensi Social Well-being:

- **Social Integration**
→ Kualitas hubungan individu dengan masyarakat.
- **Social Acceptance**
→ Penerimaan individu terhadap orang lain.
- **Social Contribution**
→ Penilaian individu terhadap kontribusinya di lingkungan.
- **Social Actualization**
→ Penilaian individu terhadap kondisi masyarakat di masa depan.
- **Social Coherence**
→ Penilaian individu tentang kualitas, organisasi dan fungsi sosial.

Quality of Life

- Pengertian quality of life dapat dipandang dari 3 pendekatan:
 1. Kualitas hidup sebagai kesehatan
 2. Kualitas hidup sebagai kesejahteraan (well-being)
 3. Kualitas hidup sebagai konstruk global(Post, Witte, Schrijvers, 1999)
- Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup, dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu tersebut tinggal.
(WHO)

Quality of Life

Dimensi Quality of Life:

- **Kesehatan Fisik**
→ Aktivitas sehari-hari, kondisi kesehatan, kualitas tidur, tingkat energi.
- **Kesejahteraan Psikologis**
→ Body image, perasaan positif, perasaan negatif, self-esteem.
- **Hubungan Sosial**
→ Relasi personal, dukungan sosial, aktivitas seksual.
- **Hubungan Dengan Lingkungan**
→ kondisi finansial, lingkungan fisik, transportasi, security.

Terima Kasih..

