

## Perubahan kesejahteraan psikologis dari tahap dewasa muda ke dewasa madya pada individu tengah baya berdasarkan critical incidents

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20344596&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini mengenai kesejahteraan psikologis dari tahap dewasa muda ke tahap dewasa madya pada individu tengah baya. Penelitian ini menggunakan landasan teoritis kesejahteraan psikologis Ryff (1989) dan menggunakan teknik critical incidents yang didasarkan metode refleksi kritis.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu dapat mengambil peran dan tanggungjawabnya secara optimal dengan memiliki kriteria pokok yang dikemukakan oleh Ryff (1989a), yaitu memiliki penerimaan terhadap diri sendiri, relasi yang positif dengan orang lain, mampu bersikap otonom, mampu menghadapi lingkungannya, mempunyai tujuan hidup dan mempunyai pertumbuhan pribadi yang baik. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin, status sosial, pengalaman hidup yang khusus dan budaya. Hasil penelitian Ryff (1989) dan Ryff & Singer (1996) menemukan bahwa terdapat perbedaan profil kesejahteraan psikologis pada individu dengan tahap perkembangan yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk melihat gambaran kesejahteraan psikologis dari tahap dewasa muda ke dewasa madya pada individu yang sama dalam konteks Indonesia. Rentang waktu dari Inasalewasa muda ke dewasa madya tentunya mempunyai peristiwa-peristiwa yang sifatnya khusus dalam mempengaruhi hidup individu, khususnya dalam kesejahteraan psikologis.

Critical incidents merupakan teknik dimana individu diminta untuk mengungkapkan pengalaman yang signifikan, sifatnya positif (antara lain, menyenangkan, membanggakan) dan negatif (antara lain, menyedihkan, mengecewakan, menimbulkan kemarahan). Teknik critical incidents didasarkan pada metode refleksi kritis yang biasa digunakan dalam dunia pendidikan, bertujuan untuk mengumpulkan data berdasarkan pemaknaan terhadap peristiwa yang telah dialami individu. Penggunaan critical incidents didasarkan pada pendekatan fenomenologi yang secara khusus bertujuan memahami kerangka berpikir individu berdasarkan penghayatan atas peristiwa signifikan tadi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif agar mendapatkan gambaran yang utuh mengenai penghayatan individu terhadap pengalaman yang signifikan. Jumlah subjek empat orang, dua laki-laki, dan perempuan dalam rentang usia tengah baya, berkeluarga, status ekonomi menengah, tingkat pendidikan minimal SLTA. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam untuk mendapatkan pengalaman critical incidents subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu

proses yang terjadi sepagiang hidup. Kualitas kesejahteraan psikologis individu merupakan hasil sinergi dari masing-masing dimensi. Kualitas kesejahteraan psikologis secara khusus dapat diinterpretasikan dengan melihat pertumbuhan pribadi seseorang yang dapat dianggap sebagai hasil dari proses terbentuknya kesejahteraan psikologis. Selain itu penguasaan lingkungan dan otonomi merupakan strategi penting bagi individu untuk mengatasi persoalan dalam mencapai tujuan hidup yang ingin dicapai. Sedangkan penerimaan diri dan relasi individu dengan orang lain merupakan aspek yang dapat mempengaruhi pertumbuhan pribadi individu.

Secara umum kesejahteraan psikologis individu dari masa dewasa muda ke dewasa madya relatif mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi sifatnya bervariasi pada setiap dimensi (aspek) kesejahteraan psikologis. Dimensi yang cenderung meningkat dari masa dewasa muda ke dewasa madya adalah penerimaan diri dan relasi positif dengan orang lain. Dimensi yang cenderung tetap adalah penguasaan lingkungan dan otonomi.

Perubahan yang terjadi dalam dimensi dapat dipengaruhi oleh tuntutan peran dan tanggung jawab dalam urusan rumah tangga, pekerjaan maupun sosial masyarakat. Selain itu juga dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan atau kegagalan individu dalam mencapai harapan-harapan tertentu yang terkait dengan hal tersebut. Apabila harapan mereka dapat tercapai maka akan muncul pertumbuhan pribadi yang baik, namun apabila yang terjadi sebaliknya akan menimbulkan kekecewaan.