**BAB II**

**KAJIAN TEORI**

1. **Orientasi Masa Depan**
2. **Definisi Orientasi Masa Depan**

Menurut McCabe dan Barnett (2000) menyatakan bahwa orientasi masa depan adalah gambaran mengenai masa depan yang terbentuk dari sekumpulan sikap dan asumsi pengalaman masa lalu yang berinteraksi dengan informasi dari lingkungan untuk membentuk harapan mengenai masa depan, tujuan, dan aspirasi serta memberikan makna pribadi pada kejadian di masa depan. Sedangkan menurut Agustian (2007) orientasi masa depan adalah bagaimana seseorang merumuskan dan menyusun visi ke depan dengan membagi orientasi jangka pendek, menengah, dan jangka panjang.

Orientasi masa depan adalah upaya antisipasi terhadap harapan masa depan yang menjanjikan. Orientasi merupakan bayangan kehidupan dikemudian hari, tetapi antisipasinya lebih bernuansa fantasi atau lamunan yang terkesan kurang realistis (Sadarjoen, 2008).

Menurut Trommsdorff, Lamm, dan Schmidt (2009) mengemukakan bahwa orientasi masa depan merupakan fenomena kognitif motivasional yang kompleks, yakni antisipasi dan evaluasi tentang diri di masa depan dalam interaksinya dengan lingkungan.

Orientasi masa depan adalah suatu cara pandang individu dalam memandang masa depannya yang tergambar melalui pandangan-pandangan, harapan-harapan, minat-minat, motif-motif, dan ketakutan-ketakutan individu terhadap masa depan (Nurmi, 2010).

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa orientasi masa depan adalah harapan hidup seseorang di masa yang akan datang mengenai bayangan kehidupan yang realistis, kaitannya dengan interaksi dirinya di masa lalu dan masa kini, bagaimana seseorang merumuskan dan menyusun visi ke depan, serta cara pandang individu terhadap masa depannya yang tergambar melalui pandangan-pandangan, harapan-harapan, minat-minat, motif-motif, dan ketakutan-ketakutan individu terhadap masa depan.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Orientasi Masa Depan**

Sebagai garis besar, menurut Nurmi (2010) ada dua faktor yang mempengaruhi perkembangan orientasi masa depan, yaitu faktor individu (*person related factor*) dan faktor konteks sosial (*social contex-related factor*).

1. Faktor individu.

Beberapa faktor ini adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri

individu. Faktor-faktor tersebut adalah :

1. Konsep diri.

Konsep diri dapat mempengaruhi penetapan tujuan. Salah satu bentuk dari konsep diri yang dapat mempengaruhi orientasi masa depan adalah diri ideal.

1. Perkembangan kognitif.

Kematangan kognitif sangat erat kaitannya dengan kemampuan intelektual menjadi salah satu faktor individu yang mempengaruhi orientasi masa depan.

1. Faktor kontekstual.
2. Jenis kelamin.

Perbedaan jenis kelamin yang signifikan antara orientasi masa depan, tetapi pola perbedaan yang muncul akan berubah seiring berjalannya waktu.

1. Status sosial ekonomi.

Kemiskinan dan status sosial yang rendah berkaitan dengan perkembangan orientasi masa depan.

1. Usia.

Penelitian menemukan terdapat perbedaan orientasi masa depan berdasarkan kelompok usia pada semua kehidupan (karir, keluarga, dan pendidikan).

1. Teman sebaya.

Teman sebaya dapat mempengaruhi orientasi masa depan dengan cara yang bervariasi.

1. Hubungan dengan orang tua.

Semakin positif hubungan orang tua maka akan semakin mendorong untuk memikirkan tentang masa depan.

Sedangkan menurut Trommsdorff, Lamm, dan Schmidt (2009) ada empat faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan:

1. Pengaruh tuntutan situasi.

Struktur orientasi masa depan seseorang tergantung pada representatif kognitifnya dari situasi saat ini dan yang akan datang. Pada penelitian dengan subjek tahanan kenakalan remaja dan tentara wajib militer pada kelembagaan dengan remaja yang melakukan pelanggaran tetapi tidak dilembagakan dan remaja pada umumnya, terdapat perbedaan yang sangat besar diantara kelompok-kelompok tersebut. Orientasi masa depan pada subjek yang berada dalam lembaga (tahanan dan tentara wajib militer) didominasi oleh peristiwa ketika mereka akan dibebaskan, dan berubah seiring mendekatnya waktu pembebasan mereka, orientasi pada kebebasan akan semakin meningkat dan dipenuhi oleh antisipasi terhadap masalah dan peristiwa yang akan terjadi setelah pembebasan.

1. Kematangan kognitif.

Tahap perkembangan kognitif operasional formal pada kanak-kanak memungkinkan mereka untuk mengantisipasi peristiwa yang akan datang dan konsekuensi-konsekuensi dari peristiwa tersebut. Data empiris menunjukkan bahwa kanak-kanak dan remaja telah belajar menstruktur masa depan mereka dengan kompleks seiring dengan bertambahnya usia dan berkaitan dengan kematangan kognitif. Mereka memperluas perspektif waktu ke masa depan, mereka menjadi lebih realistis dan belajar untuk memperhitungkan penyebab-penyebab yang mengakibatkan terjadinya peristiwa di masa depan tersebut.

1. Pengaruh pembelajaran sosial.

Selain dipengaruhi oleh proses kematangan kognitif yang mana merupakan prasyarat untuk membangun orientasi masa depan, proses belajar dari pengalaman di rumah, sekolah atau lingkungan kerja turut mempengaruhi orientasi masa depan seseorang dalam aspek kognitif, afektif, dan motivasional. Beberapa penelitian pada remaja dengan berbagai latar belakang sosial, etnis, dan budaya yang berbeda, terdapat pengaruh yang signifikan dari lingkungan sosial terhadap orientasi masa depan seseorang.

1. Proses interaksi.

Pada penelitian mengenai harapan seorang guru pada muridnya menunjukkan hasil bahwa remaja yang diberikan harapan untuk sukses di waktu yang akan datang memiliki lebih banyak rasa optimis terhadap masa depannya dan yakin dapat memegang kendali atas masa depannya. Dapat diasumsikan bahwa hubungan antara orientasi masa depan dan perilaku, ditengahi oleh indikator dari orang lain seperti konsep diri, kecemasan, kemampuan menyelesaikan masalah, dan dengan menghadirkan suatu situasi yang mendorong seseorang untuk merasa cemas ataupun berharap.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan ada dua yaitu faktor individu yang terbagi lagi menjadi konsep diri dan perkembangan kognitif; dan faktor kontekstual yang terbagi lagi menjadi jenis kelamin, status sosial ekonomi, usia, teman sebaya, dan hubungan dengan orang tua.

1. **Aspek-Aspek Orientasi Masa Depan**

Menurut Nurmi (2010) tahapan pembentukan orientasi masa depan tersebut meliputi tiga aspek yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Secara jelas, masing-masing tahap orientasi masa depan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Motivasi.

Menunjukan minat-minat individu tentang masa depan. Minat ini akan mengarahkan individu dalam menentukan tujuan yang ingin dicapai pada masa yang akan datang.

1. Perencanaan.

Proses perencanaan dengan pembentukkan sub-sub tujuan, mengkonstruksikan perencanaan dan merealisasikan rencana tersebut. Agar dapat menyusun perencanaan dengan baik, maka individu harus memiliki pengetahuan yang luas tentang masa depannya, misalnya tentang potensi-potensi masyarakat dan hambatan yang mungkin ada dalam pencapaian tujuan.

1. Evaluasi.

Pada proses evaluasi ini, individu mengevaluasikan mengenai kemungkinan-kemungkinan realisasi dari tujuan dan rencana yang telah disusun.

Sedangkan menurut Trommsdorff, Lamm, dan Schmidt (2009) ada empat aspek orientasi masa depan:

1. Densitas.

Istilah densitas berarti kepadatan yang mengacu pada kuantitas dari peristiwa atau kemungkinan-kemungkinan yang seseorang cemaskan atau harapkan akan terjadi diberbagai domain kehidupan.

1. Ekstensi.

Jangka waktu dari orientasi masa depan disebut dengan istilah ekstensi. Hal ini menggambarkan kejadian terjauh yang akan terjadi di masa depan diantaranya adalah berbagai peristiwa (harapan dan kecemasan) yang disebutkan oleh seseorang.

1. Optimisme-pesimisme.

Rasa optimisme didefinisikan sebagai harapan positif akan perubahan di masa depan, hal tersebut menjadi faktor pembeda yang positif terhadap evaluasi dari masa depan dan evaluasi saat ini. Sedangkan sikap pesimisme ditunjukkan melalui faktor pembeda yang negatif. Apabila kondisi saat ini dirasa sudah cukup memuaskan, maka masa depan tidak dapat menjadi lebih positif disebabkan oleh adanya penjangkaran terhadap poin tertentu. Walaupun rasa optimis yang subjektif tersebut masih ada, akan tetapi hal tersebut tidak cukup kuat menjadi alat ukur sebagai evaluasi dan penggambaran faktor pembeda antara saat ini dan masa depan.

1. Kontrol Internal-Eksternal.

Secara spesifik, kontrol internal berarti keyakinan seseorang terhadap diri bahwa dirinya dapat memutuskan atau merencanakan rangkaian peristiwa (sebagai pemenuhan dari rasa harap dan cemas yang dirasakannya), sedangkan kontrol eksternal dari suatu peristiwa merupakan sudut pandang seseorang yang melihat bahwa peristiwa tersebut adalah sesuatu yang tidak dapat ia rubah atau pengaruhi.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam tahapan pembentukan orientasi masa depan ada tiga yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi.

1. **Kepedulian diri**
2. **Definisi Kepedulian Diri**

Menurut Neff (2011) kepedulian diri merupakan kebaikan hati dan pemahaman yang timbul dari diri individu dengan melibatkan perilaku yang sama terhadap diri sendiri ketika sedang dalam kesulitan, kegagalan, atau mengingat suatu hal yang tidak kita sukai tentang diri kita sendiri. Kemudian Neff (2011) menambahkan bahwa kepedulian diri merupakan proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Menurut Germer (dalam Hidayati dan Maharani, 2013) kepedulian diri merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Sedangkan menurut Hidayati dan Maharani (2013) kepedulian diri merupakan kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang dalam rangka memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan dan penderitaan, dimana kasih sayang tersebut ditujukan kepada dirinya sendiri. Sedangkan menurut Armstrong (2013) kepedulian diri sebagai karakteristik kepribadian dimana individu menempatkan diri pada posisi individu lain.

Menurut Echols dan Shadily (2014) kepedulian berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih, rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian kepedulian diri adalah sikap perhatian, kebaikan, dan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta kemampuan untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepedulian Diri**

Menurut Neff (2011), kepedulian diri dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, pola asuh, dan budaya.

1. Jenis Kelamin.

Penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki kepedulian diri yang lebih rendah daripada pria. Keadaan ini menunjukkan perempuan lebih mudah menghakimi dirinya. Perempuan lebih mudah merasa terisolasi dan lebih mudah terbawa emosi dan perasaannya ketika mengalami suatu keadaan yang negatif.

1. Usia.

Kepedulian diri merupakan aspek penting dari kematangan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa walaupun kecil, ada asosiasi antara kepedulian diri dengan usia. Selain itu kepedulian diri juga terasosiasi dengan kecerdasan emosi dan kebijaksanaan seseorang.

1. Pola Asuh.

Pendidikan dan pola asuh orang tua merupakan faktor lain yang berpengaruh terhadap kepedulian diri. Orang tua yang mengasuh dan mendidik anak dengan kepeduliaan tidak membiarkan anaknya menyakiti dirinya sendiri. Hal ini mendorong anak untuk mengembangkan kesehatannya. Orang tua yang mengasuh dengan kepedulian bersikap tidak menghakimi atau mencerca anaknya, akan tetapi banyak memberikan kasih sayang, cinta, dan fokus pada kesejahteraan anaknya. Dengan begini seorang anak akan belajar mencintai dirinya, memperlakukan diri dengan kasih sayang, dan anak tersebut sedang mengembangkan kepedulian diri dalam perkembangannya.

1. Budaya.

Faktor lain yang mempengaruhi kepedulian diri adalah budaya. Penelitian lintas budaya mengenai kepedulian menunjukkan bahwa ada perbedaan kepedulian diri dalam budaya yang berbeda. Dalam penelitian itu disebutkan bahwa Thailand dengan budaya budhisme memiliki tingkat kepedulian diri yang paling tinggi, sedangkan Taiwan dengan budaya yang paling rendah. Amerika berada ditengah-tengahnya karena Amerika memiliki bermacam latar budaya. Budaya dalam konteks ini dipahami sebagai budaya dalam arti luas, termasuk didalamnya agama dan sistem sosial.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepedulian diri ada empat yaitu, jenis kelamin, usia, pola asuh, dan budaya.

1. **Aspek-Aspek Kepedulian Diri**

Kepedulian diri dapat dipahami melalui beberapa aspek yang dikembangkan oleh Neff (2011), yaitu:

1. Kebaikan diri (*Self-kindness*).

Merupakan aspek yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. Kebaikan diri berisi pernyataan-pernyataan positif dan spesifik bahwa diri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk sehingga tercipta kenyamanan bagi diri sendiri. Kebaikan diri bertolak belakang dengan penghakiman diri (*Self Judgement)* yang berisi sikap permusuhan, rendah diri dan kritik terhadap diri sendiri. Aspek ini menghindari penyalahan diri sendiri, atau perasaan rendah. Jadi kebaikan diri adalah bagaimana seseorang mampu berbaik hati pada dirinya sendiri. Individu akan menerima kebahagiaan dengan memberikan kenyamanan pada individu lain, hal inilah yang mendorong individu untuk bertindak positif dan memberikan manfaat bagi individu lain.

1. Sifat manusiawi (*Common Humanity*).

Merupakan aspek tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam. Melalui sifat manusiawi inilah seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah dari sudut pandang yang lebih luas sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang sedang dialaminya tersebut terjadi bukan semata-mata karena kesalahannya sendiri melainkan memang hal yang sudah sewajarnya terjadi. Sifat manusiawi berkebalikan dengan isolasi diri. Ketika seseorang mengalami kegagalan, biasanya dia akan merasa hanya dirinya saja di dunia ini yang mengalami kondisi tersebut dan merasa harus bertanggung jawab sendirian sehingga muncul perasaan malu dan berusaha mengisolasi diri. Kepedulian diri membuat individu mampu untuk menempatkan diri sebagai manusia, sebagaimana individu lain pada umumnya. Sebagai manusia, individu memperlihatkan keadaan yang tidak sempurna dan memungkinkan untuk melakukan kesalahan. Jadi sifat manusiawi adalah bagaimana seseorang mampu memanusiakan dirinya sendiri, dimana individu akan menghadapi masalah secara objektif dan akan membangun konsep bahwa dirinya sebagaimana individu lain dapat melakukan kesalahan dan semuanya dapat dihadapi dalam ukuran yang bersifat umum.

1. Kesadaran penuh atas situasi saat ini (*Mindfulness*).

Merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Konsep dasar kesadaran penuh adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif. Kesadaran penuh bertolak belakang dengan *over identification*, berupa hilangnya kontrol atas emosi. Jadi kesadaran penuh adalah bagaimana seorang individu mampu berhati-hati dan memiliki kesadaran penuh dalam berpikir dan merasa atas kesulitan yang dihadapinya agar dapat memikirkan dan merasakan sewajarnya.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada tiga aspek yang membangun kepedulian diri yaitu kebaikan diri (*self-kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh (*mindfulness*).

1. **Kesejahteraan Psikologis**
2. **Definisi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Ramos (2007) kesejahteraan psikologis adalah kebaikan, keharmonisan, menjalin hubungan baik dengan orang lain antar individu maupun dalam kelompok. Sedangkan menurut Ariati (2010) kesejahteraan psikologis adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup.

Menurut Diener dan Biswar-Diener (2008) kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang berkaitan dengan komponen kognitif dan emosional yang mencakup tiga aspek utama, yaitu banyaknya mengalami afek positif atau afek yang menyenangkan seperti kegembiraan, kelegaan hati, kasih sayang, sedikitnya mengalami afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan, serta pendapat pribadi mengenai kepuasan hidup.

Menurut Diener dan Scollon (2014) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah bagaimana seseorang merasakan dan berpikir mengenai kehidupannya, baik emosi ataupun kognisi saat ini atau masa lampau, meliputi: kepuasan hidup, emosi positif, kepuasan pada domain tertentu seperti kepuasan kerja dan perkawinan, dan tingkat kualitas emosi positif atau negatif. Sedangkan menurut Ryff dan Boylan (2015) kesejahteraan psikologis adalah keadaan perkembangan potensi nyata seseorang yang ditandai dengan karakteristik seseorang dapat menghargai dirinya dengan positif.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian kesejahteraan psikologis adalah bagaimana seseorang merasakan dan berpikir mengenai kehidupannya, baik emosi ataupun kognisi saat ini atau masa lampau, keadaan perkembangan potensi nyata seseorang, yang ditandai dengan karakteristik seseorang dapat menghargai dirinya dengan positif. Seperti apa yang disebut orang awam sebagai kebahagiaan, ketenteraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Diener dan Scollon (2014) terdapat tujuh variabel yang dihubungkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup, yaitu:

1. Harga diri positif.

Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

1. Kontrol diri.

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, perilaku dan aktivitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami, serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

1. Kepedulian diri.

Kepedulian diri diartikan sebagai sikap belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Kepedulian diri membuat seseorang lebih menyikapi segala kesulitan dan perasaan-perasaan negatif yang dirasakan secara lebih baik tanpa melibatkan reaksi yang berlebihan. Neff (2011) menjelaskan bahwa tingginya kepedulian diri pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keingintahuan, kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif daripada mereka yang tidak memiliki kepedulian diri.

1. Ekstraversi.

Individu dengan kepribadian ekstraversi akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian menemukan bahwa kepribadian ekstraversi secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstraversi biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

1. Optimis.

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

1. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup.

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar.

1. Relasi sosial yang positif.

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

Sedangkan menurut Ryff dan Boylan (2015) faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis terbagi menjadi dua yaitu:

1. Faktor internal.
2. Usia.

Aspek-aspek yang berkaitan dengan penguasaan lingkungan dan otonomi diri seseorang menunjukkan peningkatan seiring pertambahan usia dari kecil hingga dewasa akhir. Sedangkan pada aspek yang berkaitan dengan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi seseorang semakin menurun sejak usia dewasa muda hingga dewasa akhir. Sehingga usia mempengaruhi aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis.

1. Jenis kelamin.

Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara pria dan wanita dipengaruhi oleh *stereotype gender* yang cenderung menggambarkan pria sebagai sosok yang agresif dan mandiri, sementara wanita adalah sosok yang pasif, tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain. Hal ini yang mengakibatkan sebagian wanita menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada pria pada aspek hubungan positif dengan orang lain.

1. Evaluasi terhadap bidang-bidang tertentu.

Tercapainya kesejahteraan psikologis tergantung pada penilaian individu mengenai dirinya sendiri. Penilaian yang berbeda mengenai terpenuhinya aspek-aspek kesejahteraan psikologis menyebabkan tingkat kepuasan yang dirasakan berbeda antara individu yang satu dengan yang lain, sehingga dapat dikatakan bahwa mekanisme evaluasi diri berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu.

1. Kepribadian.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah *locus of control*. *Locus of control* mengacu pada persepsi individu mengenai seberapa besar kendali yang dimiliki seseorang terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku mereka. Individu dengan *locus of control* internal pada umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding individu dengan *locus of control* eksternal. Faktor-faktor kepribadian lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah *personal control*, *self esteem*, *positive affect*, *manage tension*, *positive thinking*, dan *idea and feeling*.

1. Faktor eksternal.
2. Status sosial ekonomi.

Perbedaan kelas sosial ekonomi turut mempengaruhi profil kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki profil kesejahteraan psikologis yang tinggi khususnya pada aspek tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Selain itu, tingkat pendidikan yang tinggi dan status pekerjaan juga berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis pada aspek penerimaan diri. Orang yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

1. Budaya.

Kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan aspek penerimaan diri dan otonomi lebih banyak ditemukan pada masyarakat yang memiliki budaya individualistik. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektifitas dan saling ketergatungan, lebih banyak menunjukkan nilai yang positif pada aspek hubungan positif dengan orang lain.

1. Dukungan sosial.

Dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Dukungan sosial berasal dari teman, tetangga, teman kerja, dan orang-orang lainnya. Tujuan dari dukungan sosial ini adalah memberi dukungan dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan psikologis, dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif, dan memberikan dukungan pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Terdapat hubungan yang kuat antara dukungan sosial dan kesejahteraan. Orang yang mempunyai hubungan dekat mampu mengatasi *stressor* (misalnya kehilangan pekerjaan, mengidap penyakit, atau berpisah dengan pasangan hidup) dengan lebih baik.

1. Pekerjaan.

Faktor-faktor pekerjaan seperti jam kerja, pengakuan, kondisi kerja, kemanan pekerjaan, dan gaji, berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ada tujuh yaitu harga diri positif, kontrol diri, kepedulian diri, ekstraversi, optimis, memiliki arti dan tujuan dalam hidup, dan relasi sosial yang positif.

1. **Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Diener dan Scollon (2014) menyebutkan dua aspek utama kesejahteraan psikologis, yaitu afek dan kepuasan hidup.

1. Afek.

Merupakan gambaran evaluasi langsung individu atas peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, individu akan beraksi dengan afek positif jika mengalami sesuatu yang baik, dan sebaliknya jika mengalami sesuatu yang buruk. Afek positif yang dominan cenderung direfleksikan sebagai kesejahteraan psikologis yang tinggi.

1. Kepuasan hidup.

Merupakan bentuk kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman disertai dengan kegembiraan. Penilaian kepuasan didasarkan pada perbandingan antara kondisi diri tertentu dibandingkan dengan berbagai standar yang mencakup: orang lain, kondisi masa lalu, tingkat aspirasi dan ide dari kepuasan, dan kebutuhan atau tujuan lain. Sekelompok ahli menyatakan bahwa kepuasan hidup sangat berkaitan erat dengan emosi seseorang sedangkan ahli lain cenderung mengaitkan dengan aspek kognitif. Kepuasan hidup diartikan sebagai evaluasi kognitif individu dalam menikmati pengalaman-pengalamannya di masa lalu dan sekarang. Individu yang puas memiliki penilaian bahwa apa yang sudah dicapai atau diperolehnya sudah sesuai dengan harapan atau cita-citanya dan memandang secara positif kehidupannya di masa yang akan datang.

Sedangkan menurut Ryff dan Boylan (2015) pondasi kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis mampu berfungsi secara positif (*Possitive Psychological Functioning*). Aspek individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu:

1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*).

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan merupakan 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 dijalaninya. Menurut Ryff dan Boylan (2015) hal tersebut menandakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu.

1. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*).

Poin ini merupakan aspek yang paling penting dari kesejahteraan psikologis, Ryff dan Boylan (2015) menekankan pentingnya menjalin hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain. Karena pada aspek ini menekankan pada kemampuan untuk mencintai orang lain, yang merupakan salah satu komponen dari kesehatan mental.

1. Memiliki kemandirian (*Autonomy*).

Aspek ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam aspek ini. Dengan kata lain, individu yang tidak terpengaruh dengan persepsi orang lain dan tidak bergantung dengan orang lain adalah individu dengan kemandirian yang baik, sedangkan individu yang mudah terpengaruh adalah individu dengan kemandirian yang rendah.

1. Mampu mengontrol lingkungan eksternal (*Enviromental Mastery*).

Seseorang mampu memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mapu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memilki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dan dirinya. Dengan kata lain, ia memiliki kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya (lingkungan eksternal).

1. Tujuan hidup (*Purpose in Life*).

Kemampuan individu untuk mencapai tujuan atau arti hidup. Individu yang memiliki makna dan keterarahan dalam hidup, maka akan memiliki perasaan bahwa kehidupan baik saat ini maupun masa lalu mempunyai makna, memiliki kepercayaan untuk mencapai tujuan hidup, dan memiliki target terhadap apa yang ingin dicapai dalam hidup, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki tujuan hidup yang baik.

1. Pengembangan potensi dalam diri (*Personal Growth*).

Aspek ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Hal ini ditandai dengan kebutuhan untuk mengaktualisasi diri, misalnya keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang memiliki pengembangan potensi yang baik memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi dalam diri, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari kesejahteraan psikologis ada enam yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, tujuan hidup, dan pengembangan potensi dalam diri.

1. **Harga diri**
2. **Definisi Harga diri**

Menurut Coopersmith (2002) harga diri merupakan penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses, dan berharga. Sedangkan menurut Santrock (2007) harga diri (*self-esteem*) ialah dimensi evaluatif global dari diri, dimana harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri.

Menurut Minchinton (2005) harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri, sebuah kombinasi dari beragam sifat dan perilaku, dan bukan merupakan sifat atau aspek yang tunggal. Sedangkan menurut Byrne dan Baron (2008) mengungkapkan bahwa harga diri (*self-esteem*) yaitu mengevaluasi diri sendiri, merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif.

Menurut Buss dan Larsen (2008) harga diri adalah jumlah reaksi positif dan negatif terhadap semua aspek dari konsep diri mereka, dan harga diri merupakan sebuah faktor yang dapat dianggap sebagai aset atau sumber daya dari pada resiliensi. Sedangkan menurut Guindon (2009) menyatakan harga diri terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan individu atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar diri. Harga diri juga diartikan sebagai sikap, komponen evaluatif diri, dan penilaian yang afektif terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan individu atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar diri (Guindon, 2009).

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010) haga diri adalah hasil penilaian yang dilakukan individu dan perlakuan orang lain terhadap dirinya yang menunjukkan sejauh mana dirinya memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna, dengan kata lain harga diri terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan penilaian diri yang dilakukan oleh seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri**

Menurut Coopersmith (2002) ada empat faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri, yaitu:

1. Penerimaan atau penghargaan terhadap diri sendiri.

Penerimaan diri menyangkut tentang seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standar dan nilai pribadi. Penghargaan inilah yang disebut dengan keberartian diri.

1. Kepemimpinan atau popularitas.

Kepemimpinan atau popularitas ini didapat melalui keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain. Keberhasilam inilah yang akan berpengaruh terhadap pembentukan harga diri.

1. Kekuatan individu.

Definisi kekuatan individu dalam aspek ini yaitu kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Semakin besar kekuatan individu terhadap aturan dan norma dalam masyarakat maka semakin individu dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Sehingga penerimaan masyarakat terhadap individu tersebut akan semakin besar. Perasaan diterima oleh lingkungan inilah yang akan mendorong harga diri individu tinggi.

1. Performasi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Apabila individu mengalami kegagalan, maka harga dirinya akan menjadi rendah. Sebaliknya, apabila performasi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka akan mendorong pembentukan harga diri yang tinggi.

Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawita (2010), faktor yang mempengaruhi harga diri terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal.
2. Jenis kelamin.

Wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria, seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun pada wanita.

1. Intelegensi.

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sanga erat berkaitan dengan prestasi, karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akdemis. Individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Selanjutnya, individu dengan harga diri tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

1. Kondisi fisik.

Terdapat hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

1. Faktor eksternal.
2. Lingkungan keluarga.

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

1. Lingkungan sosial.

Pembentukan harga diri merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Ada beberapa perubahan dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri ada empat yaitu, penerimaan atau penghargaan terhadap diri sendiri, kepemimpinan atau popularitas, kekuatan individu dan performasi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

1. **Aspek-Aspek Harga Diri**

Coopersmith (2002) menyebutkan terdapat empat aspek dalam harga diri individu. Aspek-aspek tersebut antara lain kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan.

1. Kekuatan (*power*)*.*

Mengacu pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

1. Keberartian (*significance*)*.*

Mengacu pada kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

1. Kebajikan (*virtue*).

Mengacu pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika, dan agama. Seseorang yang taat terhadap nilai moral, etika dan agama dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan harga diri yang positif pada diri sendiri.

1. Kemampuan (*competence*).

Menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. Harga diri pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa harga diri remaja dapat meningkat saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya.

Sedangkan menurut Minchinton (2005) ia menjabarkan tiga aspek harga diri, yaitu perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap hidup, serta perasaan dalam kaitannya dengan orang lain.

1. Perasaan mengenai diri sendiri.
2. Menerima diri sendiri.

Maksudnya individu menerima dirinya secara nyata dan penuh, nyaman dengan dirinya sendiri, dan memiliki perasaan yang baik tentang diri sendiri, apapun kondisi yang dihadapi saat ini. Individu memandang bahwa dirinya memiliki keunikan tersendiri, menghargai setiap potensi yang dimiliki tanpa mengeluh.

1. Menghormati diri sendiri.

Individu memiliki *self-respect* dan keyakinan yang dalam bahwa dirinya penting, kalaupun bukan bagi orang lain, setidaknya bagi dirinya sendiri. Individu dengan harga diri tinggi, akan merasa kasihan dan memaafkan dirinya sendiri, menyukai dirinya sendiri dengan ketidaksempurnaan yang dimiliki.

1. Menghargai keberhargaan dirinya.

Individu tidak terpengaruh dengan pendapat orang lain mengenai dirinya. Individu tidak merasa lebih baik bila dipuji dan tidak merasa lebih buruk jika dirinya dihina oleh orang lain. Perasaan baik mengenai dirinya tidak bergantung pada keadaan kondisi luar atau sesuatu yang akan atau telah dilakukan.

1. Memegang kendali atas emosi diri sendiri.

Individu merasa terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan, atas rasa bersalah, rasa marah, rasa takut, dan kesedihan. Emosi umum yang paling kuat terjadi adalah rasa bahagia karena individu merasa senang dengan dirinya dan kehidupannya.

1. Perasaan terhadap hidup.
2. Menerima kenyataan.

Menerima tanggung jawab atas setiap bagian hidup yang dijalaninya. Individu dengan harga diri yang tinggi akan dengan lapang dada dan tidak menyalahkan keadaan hidup ini atau orang lain atas segala masalah yang dihadapinya. Ia sadar bahwa semuanya itu terjadi berkaitan dengan pilihan dan keputusannya sendiri, bukan karena faktor eksternal. Individu menyadari bahwa ia memiliki kekuatan untuk mengubah kehidupannya seperti yang mereka pilih. Individu mengetahui apa yang benar dan terbaik bagi dirinya.

1. Memegang kendali atas diri sendiri.

Individu yang memiliki harga diri tinggi tidak berusaha untuk mengendalikan orang lain atau situasi yang ada. Sebaliknya, ia dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan.

1. Perasaan dalam kaitannya dengan orang lain.
2. Menghormati orang lain.

Individu menghormati hak-hak orang lain sebagaimana mereka berada, melakukan seperti yang mereka pilih, dan hidup seperti mereka selama mereka juga menunjukkan rasa hormat atau kesopanan yang sama kepada dirinya dan orang lain. Individu dengan harga diri yang tinggi tidak memaksa nilai-nilai atau keyakinannya pada orang lain.

1. Memiliki toleransi terhadap orang lain.

Individu dengan harga diri tinggi akan menerima kekurangan orang lain, fleksibel, dan bertanggung jawab dalam hubungannya dengan orang lain. Individu memandang semua orang memiliki keberhargaan yang sama dan layak untuk dihormati. Ia menghormati kebutuhan dirinya serta mengakui kebutuhan orang lain.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek harga diri terdiri dari kekuatan, keberartian, kebajikan, kemampuan, perasaan mengenai diri sendiri yang terbagi lagi menjadi menerima diri sendiri, menghormati diri sendiri, menghargai keberhargaan dirinya, dan memegang kendali atas emosi diri sendiri, perasaan terhadap hidup yang terbagi lagi menjadi menerima kenyataan dan memegang kendali atas diri sendiri, dan perasaan dalam kaitannya dengan orang lain yang terbagi lagi menjadi menghormati orang lain dan memiliki toleransi terhadap orang lain.

1. **Kerangka Berpikir**

Berdasarkan penelitian Deci dan Ryan (2008) tentang kesejahteraan, diketahui bahwa individu yang memiliki kepedulian diri cenderung bahagia, optimis, dan memiliki rasa ingin tahu. Hal ini berarti kepedulian diri berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterkaitan, yang merupakan konsep dasar untuk atribut yang disebut sebagai *well-being* atau kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya menurut penelitian Neff (2011) kepedulian diri dan harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, akan tetapi kedua variabel tersebut harus dibedakan dengan jelas definisinya. Harga diri mengacu pada sejauh mana kita mengevaluasi diri positif. Ini mewakili berapa banyak kita menyukai atau menghargai diri kita sendiri, dan penilaian terhadap diri ini sering didasarkan pada perbandingan dengan orang lain.

Harga diri yang terlalu tinggi dapat menyebabkan seseorang menjadi narsistik, meningkatkan konsep realistik dari kompeten, intelegensi, dan rasa berhak untuk mendapatkan perhatian khusus. Sedangkan kepedulian diri bukan mencoba untuk menentukan layak atau bagaimana esensi diri kita. Kepedulian diri lebih kepada kesadaran atas fakta bahwa semua manusia memiliki kekuatan dan kelemahan, daripada mengelola citra diri kita sehingga selalu merasa baik.

Selanjutnya berdasarkan penelitian Neff (2011) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepedulian diri tinggi memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, ketahanan emosional, serta nilai rendah untuk depresi dan kecemasan. Tingginya kepedulian diri pada diri seseorang akan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kebijaksanaan, inisiatif diri, keingintahuan, kebahagiaan, optimisme, dan perasaan positif. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kepedulian diri membuat individu merasa lebih baik dalam hidupnya.

Hasil penelitian Diener dan Scollon (2014) menunjukkan bahwa secara umum harga diri berhubungan dengan tingginya kepuasan hidup, tingginya aspek positif, serta rendahnya afek negatif khusunya pada budaya individualistik. Selanjutnya menurut penelitian Khairat dan Adiyanti (2015) disimpulkan bahwa harga diri dapat menjadi prediktor bagi kesejahteraan psikologis pada remaja awal. Subjek yang memiliki harga diri positif memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dan Remaja yang memiliki harga diri positif mampu mengevaluasi dirinya secara positif dan memiliki standar ideal bagi dirinya.

Kesejahteraan psikologis mengacu pada bagaimana orang menilai kehidupan mereka, dan termasuk beberapa variabel seperti kepuasan hidup, kepuasan pernikahan, kurangnya depresi, kegelisahan, suasana hati dan emosi positif. Seseorang dikatakan telah memiliki kesejahteraan psikologis tinggi jika ia mengalami kepuasan hidup dan sering merasa gembira, dan sedikit pengalaman yang tidak menyenangkan seperti jarang merasakan kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis rendah jika ia tidak puas dengan kehidupan, sedikit pengalaman sukacita dan kasih sayang.

Kebahagiaan ataupun kesengsaraan seseorang ditentukan oleh persepsi-persepsi dan sikap-sikap dirinya tentang kejadian-kejadian dari luar dirinya. Jika seorang anak memiliki persepsi negatif tentang kehidupannya tersebut, maka hal itu akan berpengaruh terhadap optismime masa depannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa persepdi individu tentang kebahagiaanya saat ini, mempengaruhi orientasi masa depannya.

Pengaruh kepedulian diri yang tinggi adalah adanya orientasi yang lebih tinggi pada pengembangan diri (*personal growth*). Mereka akan merancang rencana spesifik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai dan membuat hidup lebih seimbang. Kepedulian diri berperan dalam menumbuhkan pola pikir yang positif. Kepedulian diri juga berasosiasi dengan kemandirian, kompetensi, dan keterikatan, yang merupakan konsep dasar untuk atribut kesejahteraan hidup. Orientasi masa depan pada remaja memungkinkan untuk berpikir tentang keadaan yang akan dialaminya di masa depan, misalnya tentang kesejahteraan hidup. Hal ini tentu berkaitan dengan pendidikan dan pekerjaan yang akan ditempuh untuk mencapai orientasi atau harapan masa depannya. Dampak yang terlihat misalnya dengan sikap dan perilaku yang dilakukan remaja akan mempengaruhi proses dalam membangun orientasi masa depan.

Menurut penelitian Byrne dan Baron (2003) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya optimisme masa depan seseorang adalah harga diri. Selanjutnya pada penelitian Aisyah, Yuwono, dan Zuhri (2015) menunjukkan hasil bahwa ada korelasi antara harga diri dengan optimisme masa depan subjek penelitian. Diperoleh keofisien korelasi (r) sebesar 0,592 dan p=0,000 artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan optimisme masa depan. Hal ini berarti semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi optimisme masa depan, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah optimisme masa depannya. Hasil di atas menunjukkan bahwa harga diri mempunyai pengaruh yang penting terhadap masa depan subjek.

Orientasi masa depan memiliki manfaat lain, Locke dan Latham (2013) melaporkan hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa perilaku yang diarahkan oleh tujuan (*goal directed behavior*) lebih efektif dibandingkan perilaku yang tidak diarahkan oleh tujuan. Seseorang yang memiliki tujuan yang jelas, akan lebih memfokuskan dirinya untuk melakukan hal-hal yang hanya berhubungan dengan apa yang ingin dicapainya. Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Keyakinan tersebut lah yang akan memotivasi diri untuk bersungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Uraian pemikiran tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:

**Harga Diri**

1. Kekuatan
2. Keberartian
3. Kebajikan
4. Kemampuan

**Kesejahteraan Psikologis**

1. Afek
2. Kepuasan Diri

**Kepedulian Diri**

1. Kebaikan Diri
2. Sifat Manusiawi
3. Kesadaran Penuh atas Situasi Saat ini

**Orientasi Masa Depan pada Remaja**

1. Motivasi
2. Perencanaan
3. Evaluasi

**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

1. **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

1. H1: Ada pengaruh antara kepedulian diri terhadap orientasi masa depan pada remaja.

H0: Tidak ada pengaruh antara kepedulian diri terhadap orientasi masa depan pada remaja.

1. H1: Ada pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap orientasi masa depan pada remaja.

H0: Tidak ada pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap orientasi masa depan pada remaja.

1. H1: Ada pengaruh antara harga diri terhadap orientasi masa depan pada remaja.

H0: Tidak ada pengaruh antara harga diri terhadap orientasi masa depan pada remaja.

1. H1: Ada pengaruh antara kepedulian diri, kesejahteraan psikologis, dan harga diri terhadap orientasi masa depan pada remaja.

H0: Tidak ada pengaruh antara kepedulian diri, kesejahteraan psikologis, dan harga diri terhadap orientasi masa depan pada remaja.

Orientasi masa depan

Kepedulian diri

Kesejahteraan psikologis

Harga diri