

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Psychological Well-being*

2.1.1. Pengertian

Menurut Ryff pada tahun 1989, *Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktivitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup disebut *psychological well-being*.

Psychological well-being pertama kali dicetuskan oleh Ryff untuk menggambarkan tentang kesehatan psikologis seseorang yang didasari oleh pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif (Amawidyati dan Utami, 2007). *Psychological well-being* terinspirasi dari suatu konsep dalam psikologi yang berasal dari tulisan Aristoteles yakni Nichomachean Ethics yang mana dalam tulisan tersebut diungkapkan bahwa dari semua hal pencapaian terbaik yang diraih oleh manusia hal yang paling tinggi ialah *eudaemonia* (Ryff dan Singer, 2006). *Eudaemonia* ialah suatu pendekatan yang terfokus terhadap adanya fungsi penuh untuk bertumbuh di dalam diri individu dalam mewujudkan suatu tujuan

yang hendak dicapai, sehingga individu bisa merasakan kedamaian, serta dapat memberikan apresiasi untuk hidupnya.

2.1.2. Faktor

Menurut Ryff (1989) terdapat empat faktor yang mempengaruhi Psychological well-being, yakni:

a. Usia

Dimensi *Psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan, dan otonomi meningkat seiring dengan pertambahan usia, sedangkan dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak memiliki perbedaan dengan pertambahan usia.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Perempuan juga dianggap memiliki kepribadian yang dianggap lebih baik dari pria.

c. Kebudayaan

Psychological well-being masyarakat yang lebih menonjolkan budaya barat cenderung berorientasi pada individualisme dan kemandirian. Sedangkan masyarakat yang menganut budaya kolektif akan saling ketergantungan yang berarti mengacu ke kebudayaan timur.

d. Religi

Menurut Ryff religiusitas berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Ketaatan beragama membantu peningkatan terhadap *psychological well-being* seseorang. Dimana seseorang yang memiliki religiusitas kuat akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang semakin baik, sehingga trauma yang dirasakan dalam hidup akan semakin berkurang dirasakan dampak negatifnya (Amadiyati dan Utami dalam Batubara, 2017).

e. Dukungan sosial

Menurut Ryff dukungan emosional memberikan pengaruh positif terhadap *Psychological well-being* individu. Dikuatkan oleh Winnubust (dalam Desiningrum, 2010) menyatakan dukungan sosial erat kaitannya dengan keharmonisan hubungan dengan orang lain sehingga seseorang akan lebih peduli, menghargai dan mencintai dirinya.

f. Kepribadian

Ryff dan Keyes (dalam Batubara, 2017) kepribadian yang dimiliki individu berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Seseorang dengan coping skill efektif memiliki kepribadian sehat, sehingga mampu menghindari stress dan

konflik, serta kemampuan menjalin keharmonisan dengan lingkungan.

g. Stress

Menurut Ryff tingkat stress seseorang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut dikuatkan oleh Rathi dan Rastogi (dalam Sarirah, 2016), salah satu faktor yang berpengaruh terhadap rendah tingginya *psychological well-being* adalah stres yang dirasakan oleh individu. *Psychological well-being* pada penderita diabetes bisa turun disebabkan karena stres yang dirasakan karena terjadinya perubahan kesehatan. Sejalan dengan Rathi dan Rastogi, Vitaliano (dalam Kusumadewi, 2011) menunjukkan bahwa stressor harian pada penderita diabetes menghasilkan stress yang semakin memperburuk kondisi kesehatan fisik dan psikologis pasien diabetes. Lebih lanjut, Lyon dan Chamberlain (dalam Kusumadewi, 2011) mengatakan bahwa stress menyebabkan ketidakpatuhan terhadap treatment, pola hidup terganggu dan keberfungsian individu sehingga berpengaruh terhadap *Psychological well-being* penderita diabetes. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *Psychological well-being* pada diri individu tersebut.

Faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari umur, jenis kelamin, religi, kepribadian dan stres. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari budaya dan dukungan sosial.

2.1.3. Aspek

Aspek-aspek dari *psychological well-being* menurut Ryff (2014) yaitu:

a. Penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan bagaimana individu menerima dirinya apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri ini baik dari segi positif maupun negatif maka dimungkinkan individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri

b. Hubungan sosial positif

Merupakan kemampuan menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat.

c. Otonomi

Otonomi adalah kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal.

d. Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Menurut Ryff (dalam Batubara, 2017) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang di tawarkan dilingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

e. Tujuan hidup

Ryff (dalam Batubara, 2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada *belief* tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau tujuan hidupnya.

f. Perkembangan pribadi

Perkembangan pribadi merupakan kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus. Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya.

Berdasarkan uraian di atas maka disimpulkan bahwa *Psychological well-being* diukur berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Ryff yaitu penerimaan diri, hubungan sosial positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

2.2. Religiusitas

2.2.1. Pengertian

Glock dan Stark (1965) mengemukakan agama merupakan sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan dan terpusat tentang persoalan paling maknawi (*ultimate meaning*). Menurut Glock dan Stark religiusitas merupakan suatu bentuk kepercayaan adi kodrati dimana terdapat penghayatan dalam kehidupan sehari-hari dalam menginternalisasikan ke dalamnya atau nilai yang dianut dan membentuk perilaku seseorang sehari-hari. Religiusitas adalah komitmen religius (yang berhubungan dengan agama atau keyakinan iman), yang dapat dilihat melalui aktivitas atau perilaku individu yang bersangkutan dengan agama atau keyakinan iman yang dianut (Glock dan Stark, dalam Utama, 2019). Religiusitas

berasal dari kata religi dalam bahasa latin “*religio*” yang artinya adalah *refigure* yang berarti mengikat.

Menurut Suhardiyanto dalam Wahyudin, dkk (2018) religiulitas ialah hubungan secara individu dengan Yang Maha Kuasa (Tuhan) dengan melaksanakan segala yang dikehendaki-Nya dan menjauhi segala sesuatu yang dilarang-Nya.

2.2.2. Aspek

Menurut Glock & Stark (1988) terdapat lima aspek religiusitas yaitu:

a. Aspek keyakinan

Menurut aspek ini orang yang religius akan memegang teguh dan percaya terhadap agama dan ajaran agamanya. Aspek ini mempercayai akan adanya Tuhan, malaikat, surga dan neraka.

b. Aspek praktik agama

Praktik keagamaan mencakup dua bentuk, yakni ritual dan ketaatan. Ritual diperlihatkan dengan tindakan keagamaan formal. Ketaatan atau perasaan mencintai dan memuja, kurang formal dari pada ritual.

c. Aspek pengalaman

Aspek yang berhubungan dengan pengalaman keagamaan subjektif yang pernah dialami seseorang,

misalnya perasaan adanya Ilahi, perasan dekat dengan Tuhan, merasa dilindungi Tuhan, dan merasa doanya dikabulkan.

d. Aspek pengetahuan agama atau intelektual

Aspek ini merupakan pengetahuan dimana orang yang religius diharapkan memiliki pengetahuan mengenai ajaran agama yang dogmatis, ritual dan bacaan-bacaan keagamaan. Sejauh mana seseorang mengetahui tentang ajaran-ajaran agamanya, terutama yang ada di dalam kitab suci.

e. Aspek pengamalan atau konsekuensi

Aspek ini mengacu pada dampak dari agama yang dianut seseorang terhadap perilaku individu dalam kehidupannya. Aspek yang mengukur sejauh mana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran agamanya di dalam kehidupan sosial. Misalnya apakah dia menjenguk temannya yang sakit dan membantu teman yang sedang mengalami kesusahan.

2.2.3. Faktor-faktor Religiusitas

Menurut Jalaluddin (2010) ada dua faktor yang mempengaruhi religiusitas individu diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keturunan, usia,

kepribadian, dan kondisi kejiwaan. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

2.3. Hubungan antara Religiusitas dengan *Psychological Well-being*

Salah satu faktor yang dapat mendukung *psychological well-being* seseorang ialah religiusitas. Seseorang yang memiliki religiusitas akan lebih merasa bahagia dibandingkan seseorang yang tidak memiliki religiusitas dalam menjalani kehidupannya (Muslim dan Nashori dalam Amma, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ellison, Boardman, Williams, dan Jackson (Trankle, 2009) yang menemukan bahwa seseorang yang sering menghadiri tempat peribadahan ataupun kepercayaan maka *psychological well-being* nya juga semakin tinggi.

Psychological Well-being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari. *Psychological Well-being* merupakan konstruksi dasar yang menyampaikan informasi tentang bagaimana individu mengevaluasi diri mereka sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup mereka (Ryff dalam Batubara, 2017). Mahasiswa dengan *psychological well-being* yang rendah, menunjukkan ketidakpuasan dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan masa lalu, kurang memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk menjadi hangat dan terbuka, merasa frustrasi dan terisolasi dengan hubungan sosial (Ryff dalam Maulina, 2012).

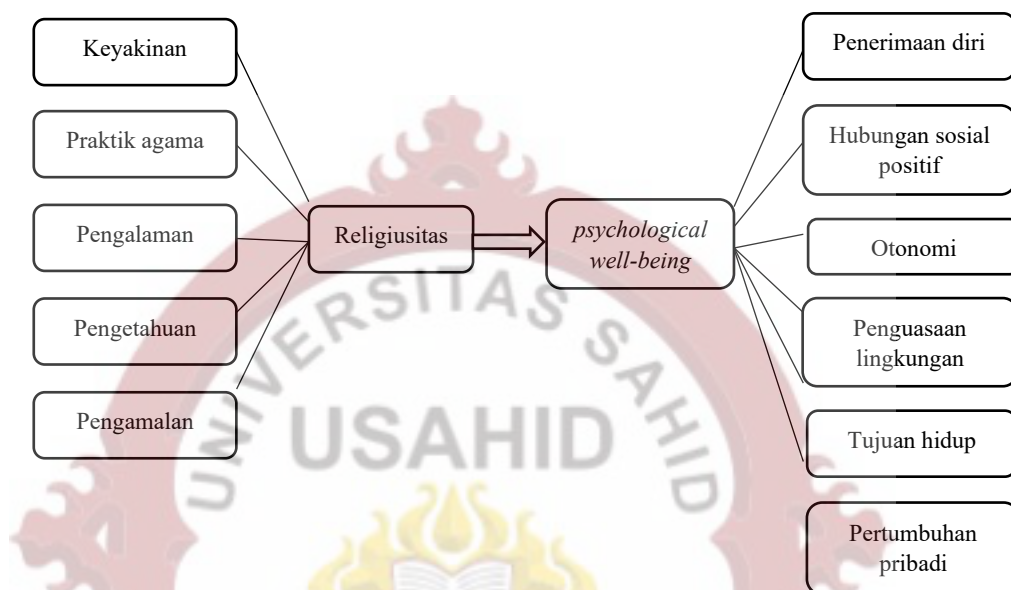
Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hamidah (2019) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara religiusitas dengan *psychological well-being* dengan hasil kategori religiusitas dan *psychological well-being* tergolong sedang.

Faktor religiusitas dianggap memiliki keterikatan dengan *psychological well-being*. Religiusitas adalah suatu keadaan, pemahaman dan ketaatan seseorang dalam meyakini suatu agama yang diwujudkan dalam pengamalan nilai, aturan, kewajiban sehingga mendorongnya bertingkah laku, bersikap dan bertindak sesuai dengan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Ross (dalam Utama, 2019), menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan religius yang kuat secara signifikan rendah pada distress. Namun apabila dimensi ini rendah, ditunjukkan dengan mahasiswa yang tidak memandang segala aktifitasnya di organisasi sebagai sesuatu yang negatif (*suudzon*) sehingga memandang setiap kesibukan di organisasi tersebut sebagai aktifitas atau kesibukan yang mengganggunya (Maulina, 2012). Maka mahasiswa yang aktif dalam organisasi yang memiliki keyakinan terhadap agamanya akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

2.4. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian hubungan antara religiusitas dengan *PWB* di atas maka dapat digambarkan kerangka berpikir penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pikir

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa adanya hubungan antara religiusitas dan *psychological well-being* individu serta religiusitas sebagai pemberi pengaruh.

2.5. Hipotesis

Terdapat hubungan antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMKN 1 Sragen.