

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis merupakan salah satu konsep dari Psikologis positif. Kesejahteraan Psikologis dipelopori oleh Ryff pada tahun 1989. Dalam bahasa Indonesia, kata kesejahteraan berasal dari kata sejahtera yang artinya aman, sentosa, makmur dan selamat.

Kesejahteraan Psikologis menurut Bradburn yang didasarkan pada penelitian terhadap perubahan sosial pada level makro (misalnya, perubahan yang terjadi akibat tekanan dalam tingkat pendidikan, pola kerja, urbanisasi, atau ketegangan politik) dapat mempengaruhi situasi kehidupan warga negara dan setiap individu. Bradburn menjelaskan kesejahteraan Psikologis menjadi happiness (kebahagiaan). Lebih lanjut ia menjelaskan tujuan tertinggi yang ingin dicapai setiap individu adalah kebahagiaan. Dan kebahagiaan menurut Bradburn berarti adanya keseimbangan efek positif dan negatif.¹⁵

Ryff mencoba merumuskan pengertian kesejahteraan Psikologis dengan mengintegrasikan teori-teori Psikologis klinis, Psikologis perkembangan dan teori kesehatan mental. Berdasarkan teori Psikologis klinis, Ryff merujuk pada konsep aktualisasi diri dari Maslow dan konsep kematangan dari Allport, konsep fully functioning person dari Roger dan konsep individuasi dari Jung. Sedangkan dari teori Psikologis perkembangan, Ryff merujuk pada teori tahapan psikososial dari Erikson, teori perubahan kepribadian dari Neugarten.¹⁶

¹⁵ Arni dan Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri Nur Rahmawati, *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), p. 11.

¹⁶ Ryff, C. D, Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6). 1989

Dan dari teori kesehatan mental, Ryff merujuk konsep kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda. Berdasarkan rujukan teori-teori tersebut Ryff menyimpulkan bahwa kesejahteraan Psikologis adalah sejauh mana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membina hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian untuk melawan tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara terus menerus.

Esensi kesejahteraan Psikologis memadukan konsep kesejahteraan dan kebahagiaan dirumuskan dalam akronim PERMA, yaitu emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan (*relationship*), kebermaknaan (*meaning*), pencapaian/ prestasi (*accomplishment*).¹⁷

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan Psikologis adalah suatu keadaan dimana seorang individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membina hubungan baik dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menerima tekanan sosial serta mampu mengontrol lingkungan, memiliki makna hidup dan tujuan hidup, serta mampu merealisasikan potensi dalam dirinya.

B. Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Islam

Dalam al-Qur'an, bahasan tentang psychological well being disebutkan dalam ayat berikut ini:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ أَلَّا ۗ اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبِهِمْ وَتَطْمَئِنُّ ءَامِنُوا الَّذِينَ

¹⁷ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 1995.

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Ar-Raddu: 28).

Dari ayat di atas, kesehatan jiwa dapat diartikan sebagai: Hati yang damai, di mana orang merasakan kedamaian batin hanya mengingat Tuhannya yaitu Allah SWT. Dapat diambil kesimpulan dari ayat di atas adalah bahwa di hadapan semua dengan nama Allah, maka sesuatunya akan lebih mudah dan tenang.¹⁸

Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis sendiri, bahwasanya ada yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat di refleksikan dengan rasa bahagia, dan rasa bahagia dalam al-Qur’an juga digambarkan dalam ketenangan hati atau ketentraman hati.¹⁹

C. Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff mendefinisikan konsep kesejahteraan Psikologis dalam enam dimensi, yakni dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.²⁰

a. Penerimaan Diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri mengandung arti sebagai sikap positif terhadap diri sendiri. Sikap positif ini adalah mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif, serta memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*positive relation with others*)

¹⁸ Zuhriy, S. M. (2011). *Budaya Pesantren dan Pendidikan Karakter pada Pondok Pesantren Salaf*. Walisongo, 19(2), 2011.

¹⁹ (Qs Ar-Ra’d : 28)

²⁰ Suresh, A., Jayachander, M., & Joshi, S, “Psychological Determinants of Well-Being Among Adolescents. Asia Pacific” *Journal of Research*, Vol.I, Issue XI.52, 2013

Hubungan positif dengan orang lain merupakan dimensi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan hangat, saling mempercayai, dan saling peduli akan kebutuhan serta kesejahteraan pihak lain. Kemampuan individu untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dalam kondisi mental yang sehat. Pada dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain.

c. Kemandirian (*autonomy*)

Otonomi adalah pribadi mandiri, yaitu dapat menentukan yang terbaik untuk dirinya sendiri. Individu memiliki internal *locus of evolution*, yaitu tidak mencari persetujuan orang lain melainkan mengevaluasi dirinya dengan standar yang telah ditetapkan dirinya sendiri. Oleh karena itu, individu yang otonom juga tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan. Individu tidak menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam bentuk tertentu.

d. Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*)

Dimensi penguasaan lingkungan menggambarkan adanya suatu perasaan kompeten dan penguasaan dalam mengatur lingkungan, memiliki minat yang kuat terhadap hal-hal di luar dirinya, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas serta mampu mengendalikannya.

e. Tujuan Hidup (*purpose life*)

Tujuan hidup adalah kondisi yang sehat sehingga memungkinkan individu untuk menyadari bahwa seseorang memiliki tujuan tertentu dalam hidup yang dijalannya, serta mampu memberikan makna pada hidup yang pernah dilakukan.

f. Pengembangan Pribadi (*personal growth*)

Dimensi pengembangan pribadi merupakan optimal *psychological functioning* tidak hanya bermakna pada pencapaian terhadap karakteristik tertentu, tetapi pada bagaimana individu terus mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, bertumbuh, meningkatkan kualitas pada dirinya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dimensi kesejahteraan Psikologis ada enam dimensi. Enam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

D. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis

Berbagai penelitian mengenai kesejahteraan Psikologis telah banyak dilakukan dan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan Psikologis seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan Psikologis antara lain :²¹

a. Usia

Menurut Ryff dan Keyes, perbedaan usia bisa mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi kesejahteraan Psikologis. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari usia dewasa muda hingga madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan. Dimensi lain seperti tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi justru mengalami penurunan, terutama terjadi saat dewasa madya hingga dewasa akhir.

²¹ Sarina, N. Y, Hubungan antara Stres Akademis dan psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Fpsi UI. 2012

b. Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan kesejahteraan Psikologis antara laki-laki dan perempuan. Perempuan menonjol dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi yang dibandingkan dengan laki-laki. Namun, perempuan memiliki nilai yang sangat rendah dalam dimensi otonomi dibandingkan dengan laki-laki

c. Status Sosial Ekonomi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Wisconsin Longitudinal Study* menunjukkan bahwa orang dengan status pekerjaan yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan Psikologis tinggi, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan pada dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan hidup

d. Latar Belakang Budaya

Dimensi yang lebih berorientasi pada diri, seperti dimensi penerimaan diri dan dimensi kemandirian lebih menonjol dalam konteks budaya barat, sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain, seperti hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol dalam budaya timur, sementara dimensi pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup tidak menunjukkan adanya perbedaan.

e. Religiusitas

Dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh seseorang akan mempengaruhi kesejahteraan Psikologis. Salah satu penelitian yang mengungkapkan religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan Psikologis yaitu penelitian yang dilakukan oleh Annisa Fitriani.

f. Kepribadian

Costa mengatakan bahwa pribadi yang terbuka dapat memperbesar potensi dan kemampuan individu untuk pemenuhan diri, serta mampu mengevaluasi hidupnya sendiri sehingga lebih mampu untuk mencapai kesejahteraan Psikologis.

Ryff dan schmitt juga menjelaskan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan Psikologis adalah faktor kepribadian hasil penelitian menunjukkan bahwa *extroversion*, *conscientiousness* dan *low neurotisme* memiliki hubungan dengan kesejahteraan Psikologis, terutama penerimaan diri, penguasaan lingkungan serta tujuan hidup keterbukaan dengan pengalaman berhubungan dengan pertumbuhan pribadi. *Agreeableness* dan *extraversion* berhubungan dengan hubungan positif dengan orang lain dan *low neurotisme* berkaitan dengan kemandirian.²²

E. Kajian tentang Mahasiswa dan Pondok pesantren

1. Definisi mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa adalah seorang yang belajar di perguruan tinggi, di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain. Mahasiswa adalah salah satu elemen penting yang diharapkan dapat melakukan perubahan dan memberikan kontribusi nyata terhadap bangsa dan negaranya.

Menurut Sarwono Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batasan usia antara 18-30 tahun. Selain itu Listiyandini menjelaskan bahwa

²² Ryff, C. D. (1989). happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59.

mahasiswa merupakan seorang individu yang mengalami masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan banyak perubahan-perubahan tugas- tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi. Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI no. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.²³

Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang yang belajar di perguruan tinggi, yang pada umumnya memasuki usia remaja akhir menuju dewasa awal. Dan mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang sudah memasuki semester 8 dan seterusnya.

2. Pondok pesantren

Secara umum pesantren atau pondok bisa didefinisikan sebagai lembaga pendidikan agama Islam dengan sistem asrama atau pondok, di mana kyai sebagai figur sentralnya, masjid sebagai pusat kegiatan yang menjiwalkannya, dan pengajaran agama Islam di bawah bimbingan kyai yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya.²⁴

²³ Sukarno, A., Aziz, F., Fadjaritha, F., & Prasetyaningrum, J. "Kesejahteraan Psikologis Santri Di Indonesia". *Jurnal Studi Islam*, 23, 2022, 83.

²⁴ Hardi, N. F. Ketenangan Jiwa Dan Psychological Well-Being: Studi Pada Santri Mahasiswa Di Pondok Pesantren. *JPS: Jurnal Psikologis Islam*, 1(2), 4. 2022