

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Remaja Putri**

##### **1. Masa Remaja Awal**

Masa remaja awal adalah masa peralihan atau transisi yang menjembatani antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Dalam pertumbuhan seorang anak menjadi seorang remaja putri tentunya diwarnai oleh interaksi mereka dalam tugas perkembangan mereka, seperti faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial. Menurut Hurlock, masa remaja awal berkisar umur 12-15 tahun.<sup>1</sup> Pada masa ini, para remaja putri lebih sering menghabiskan waktunya bersama dengan teman-teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua mereka. G.Stainley, menyebutkan bahwa masa remaja putri merupakan sebuah “badai-dan-stress (*Storm-dan-stress*)” yaitu masa remaja putri adalah masa bergola yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*).<sup>2</sup>

##### **2. Tugas Perkembangan Remaja Putri Awal**

Dalam masa peralihan masa kanak-kanak ke masa dewasa, remaja putri memiliki tugas-tugas perkembangan.<sup>3</sup>:

- a. Pada masa ini remaja putri mengalami perkembangan sikap kemandirian dari bergantung dengan orang tua bertransisi menjadi independen.

---

<sup>1</sup>Hurlock, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Hal 205.

<sup>2</sup>John W. Santrock, *Life Span Development*. Hal 398.

<sup>3</sup>Yudrik Jahja. *Psikologi Perkembangan*, 1st ed. (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2011), hal 201.

- b. Memiliki minat terhadap seksualitas, seperti mulai tertarik dengan lawan jenis
- c. Memiliki kecenderungan dalam memperhatikan dirinya sendiri dengan nilai etika dan moral.

## **B. *Self affirmation***

### **1. Pengertian *Self affirmation***

Claude Steele menjelaskan bahwa *Self affirmation* atau afirmasi diri merupakan suatu proses psikologis dimana individu menegaskan nilai-nilai inti mereka untuk mempertahankan integritas mereka ketika mereka merasa integritas diri mereka terancam. Dalam hal ini *Self affirmation* itu sendiri memiliki tujuan untuk menjadi pengalaman fenomenal dalam diri sebagai individu yang beradaptasi dan moral yang memadai, yaitu dengan kompeten, baik, koheren, stabil, dapat membuat pilihan yang bebas dan mampu mengendalikan hasil yang penting.<sup>4</sup>

Menurut Cohen dan Sherman, *Self affirmation* merupakan sebuah proses yang memungkinkan bagi seorang individu untuk mempertahankan integritas dalam diri mereka dengan menegaskan kembali nilai-nilai yang penting bagi individu.<sup>5</sup> Mereka berpendapat bahwa *Self affirmation* juga merupakan sebuah strategi yang memungkinkan individu untuk

---

<sup>4</sup>Claude M. Steele, "The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self," *Advance in Experimental Social Psychology* 21, 1988: 261-302.

<sup>5</sup>David K. Sherman dan Geoffrey L. Cohen, "The Psychology of Self-Defense: Self-Affirmation Theory," *Advances in Experimental Social Psychology* 38, no. 06, 2006: 183-242, [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5).

memfokuskan pada nilai-nilai inti mereka untuk mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan terhadap suatu ancaman.<sup>6</sup> Adapun menurut Harris dan Epton, menyatakan bahwa *Self affirmation* merupakan proses psikologis yang menyangkut penguatan identitas diri melalui refleksi nilai-nilai pribadi.<sup>7</sup>

Dari beberapa definisi menurut para tokoh, peneliti menyimpulkan bahwa *Self affirmation* merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam mempertahankan dan menegakkan nilai-nilai positif yang ada di dalam diri mereka dalam menghadapi sebuah ancaman yang mengancam integritas diri mereka.

## 2. Aspek-aspek *Self affirmation*

Dari pengertian *Self affirmation* tersebut mencakup beberapa aspek.

Berikut merupakan aspek-aspek yang ada di dalam *self affirmation*:<sup>8</sup>

- a. Menjaga integritas diri, pada aspek ini individu cenderung menjaga integritas dirinya melalui perilaku serta keyakinan mereka yang dipandang baik, bermoral dan memadai. Sehingga, ketika individu integritas diri mereka terancam, maka individu tersebut akan berusaha menegakkan

---

<sup>6</sup>Geoffrey L. Cohen dan David K. Sherman, "The Psychology of Change: Self-Affirmation dan Social Psychological Intervention," *Annual Review of Psychology*, 2014.

<sup>7</sup>Tracy Epton et al., "The Impact of Self-Affirmation on Health-Behavior Change: A Meta-Analysis," *Health Psychology* 34, no. 3 (2015): 187–96, <https://doi.org/10.1037/hea0000116>.

<sup>8</sup>Peter R. Harris et al., "Individual Differences in Self-Affirmation: Distinguishing Self-Affirmation from Positive Self-Regard," *Self dan Identity* 18, no. 6 (2019): 589–630, <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1504819>.

kembali nilai-nilai dan keyakinan dari dalam diri mereka untuk mengurangi ketidaknyaman tersebut.

- b. Dipicu oleh ancaman, suatu kondisi ketika individu menghadapi ancaman terhadap harga diri mereka, sehingga mereka segera mencari cara untuk menegaskan kembali aspek yang bernilai dalam diri mereka.
- c. Memulihkan harga diri, pada *Self affirmation* membantu seorang individu dalam memulihkan harga diri serta kemampuan mereka, sehingga seorang individu dapat fleksibel dalam mengatasi ancaman terhadap integritas diri mereka.
- d. Pengaruh sosial dan lingkungan, dalam penegasan diri terhadap integritas diri seorang individu, pengaruh dari sosial dan lingkungan sekitarnya juga turut danil dalam penegasan diri individu. Individu yang berada pada lingkungan sosial yang baik, maka akan berpengaruh pada cara penegasan diri akan dapat dilakukan dengan baik.<sup>9</sup>

### 3. Karakteristik *Self affirmation*

Covey dalam Dianita, menyatakan bahwa penerapan *Self affirmation* terdapat beberapa karakteristik yang harus dipenuhi oleh seseorang, diantaranya yaitu:<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>Danika Siswoaribowo et al., "Penerapan *Positive Mind* Melalui *Self affirmation* Terhadap Perasaan *Body Shaming* Pada Siswa-Siswi Di MAN 4 Kediri" *Spikesnas* 03, no. 02, 2023: 2963–1343, <https://spikesas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO>.

<sup>10</sup>Naomi Ineke Dianita Refwutu, "Pengaruh *Self affirmation* Therapy Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang Sebelum Melakukan Presentasi Tugas Terstruktur," *Repository STIKes Panti Waluya Malang* (Stikes Panti Waluya Malang, 2024). Hal 50.

a. Bersifat pribadi

Bersifat pribadi dalam karakteristik afirmasi diri memiliki kaitan dengan pribadi individu dan menekankan pada proses internal yang menyangkut cara seorang remaja putri dapat menilai diri mereka serta dapat menggali potensi yang ada di dalam diri mereka.

b. Bersifat positif

Dalam konteks ini, menekankan pada nilai-nilai positif yang dimiliki oleh remaja putri yang dapat membantu mereka dalam membangun sudut pandang yang lebih positif terhadap diri mereka.

c. Bersifat *present tense*

Dalam konteks ini, menekankan bahwa *Self affirmation* perlu digambarkan pada keadaan saat ini. Sehingga remaja putri dapat menggambarkan realita yang terjadi pada yang terjadi sekarang dan meyakinkan tentang nilai positif yang mereka miliki saat ini.

d. Bersifat visual

Dalam konteks ini, menekankan bahwa *Self affirmation* perlu bagi remaja putri untuk menggambarkan diri mereka secara imajinatif. Sehingga dalam hal ini, remaja dapat melihat nilai positif yang ada di dalam diri mereka secara nyata dalam menghadapi tantangan.

e. Bersifat emosional

Dalam konteks ini, perlu adanya keterlibatan perasaan dari remaja putri untuk merasakan perasaan mereka ketika mengakui nilai-nilai positif dan potensi.

## C. Kesejahteraan Psikologis

### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, Kesejahteraan psikologis, juga dikenal sebagai sebagai *Psychological Well Being*, merupakan sebuah kondisi di mana seorang individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, memiliki kemampuan dalam membuat keputusan, mengatur tingkah laku, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup serta keinginan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri.<sup>11</sup>

Menurut Diener dalam Putri Reskido, Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai seberapa baik seorang individu dalam menjalani kehidupan sehari-harinya yang biasanya ditandai oleh kemampuan untuk menjalani hidup dengan makna, menjalin hubungan yang positif yang membangun, serta berpartisipasi aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta memiliki sifat optimis.<sup>12</sup>

Adapun menurut Ryan dan Deci dalam Pedhu, menyatakan bahwa Kesejahteraan psikologis adalah ketika seorang individu dapat berperilaku dan bertindak sesuai dengan nilai-nilainya. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis agar mereka

---

<sup>11</sup>Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life," *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4, 1995: 99–104, <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.

<sup>12</sup>Aleea Dian Putri Reskido, Shafira Dhaisani Sutra, dan Fuad Nashori, "Regulasi Emosi Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2, 2022: 57–68, <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>.

dapat meningkatkan potensi mereka saat ini, karena kesejahteraan psikologis dibutuhkan oleh setiap individu dengan tujuan sehingga dapat mempengaruhi kehidupan mereka di masa yang akan datang.

Didasarkan pada tokoh-tokoh diatas, dapat dikatakan bahwa Kesejahteraan psikologis adalah ketika seorang individu dapat berperilaku dan bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip yang mereka anut sehingga mereka memiliki perspektif yang positif tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, bersikap optimis dan menjalin hubungan sosial yang baik juga dapat menunjukkan kesejahteraan psikologis mereka.

## 2. Aspek- aspek Kesejahteraan Psikologis

Berikut merupakan beberapa aspek-aspek yang ada dalam Kesejahteraan Psikologis menurut Ryff:<sup>13</sup>

- a. Penerimaan Diri (*Self acceptance*), pada aspek ini merupakan sikap positif individu dalam mengakui dan mampu menerima nilai-nilai yang baik maupun buruk yang ada di dalam diri mereka.
- b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*), adalah sikap positif yang memungkinkan seorang individu dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya.

---

<sup>13</sup>Carol D. Ryff dan Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality dan Social Psychology* 69, no. 4, 1995: 719–727, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

- c. Otonomi (*Autonomy*), merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam membuat keputusan sendiri, mandiri dan mampu mengendalikan secara internal dalam tekanan sosial yang ada di sekitarnya.
- d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*) merupakan kemampuan seorang individu dalam hal menciptakan atau memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan individu itu sendiri.
- e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*) merupakan kemampuan individu dalam menentukan arah dan tujuan dalam kehidupannya, serta dapat memahami makna dari pengalaman hidup.
- f. Pengembangan Diri (*Personal growth*) merupakan sebuah kesabaran seorang individu terhadap potensi yang dimiliki serta usaha mereka untuk berkembang dan memperbaiki diri.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis:<sup>14</sup>

- a. Usia, faktor kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes menyatakan perbedaan usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seorang individu. Dalam hal ini, Ryff dan Keyes juga menyatakan seiring bertambahnya usia seorang individu terjadi peningkatan

---

<sup>14</sup>Carol D. Ryff dan Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality dan Social Psychology* 69, no. 4, 1995: 719–727, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

pada aspek penguasaan lingkungan dan otonomi, namun mengalami penurunan pada aspek pengembangan pribadi dan tujuan hidup.

- b. Jenis kelamin, dalam penelitian Ryff dan Keyes menyatakan bahwa perempuan memiliki skor lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dalam aspek hubungan positif dengan lain dan dimensi pertumbuhan pribadi.
- c. Status sosial ekonomi, perbedaan kelas sosial juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu. Seorang individu yang memiliki kelas sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, terutama pada aspek penerimaan diri dan aspek tujuan hidup.
- d. Budaya, perbedaan orientasi budaya juga merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan, budaya berhubungan dengan nilai, moral serta kebiasaan yang berlaku di masyarakat. Sehingga dalam hal ini, budaya mempengaruhi dalam aspek otonomi, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri.
- e. Dukungan sosial, tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu membutuhkan aktualisasi diri. Sehingga dalam kesejahteraan psikologis seorang individu, perlu adanya dukungan sosial dari lingkungan sosial mereka, termasuk keluarga, teman sebaya dan masyarakat sekitar. Apabila seorang individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, secara tidak langsung mereka akan memandang dirinya

sebagai pribadi yang positif dan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan yang ada di kehidupan mereka.<sup>15</sup>

- f. Evaluasi terhadap pengalaman hidup, kesejahteraan psikologis seseorang dapat dinilai melalui pengalaman hidupnya di masa lalu dan dijadikan sebuah pertimbangan untuk melakukan sesuatu di masa depan. Sehingga dalam hal ini, cenderung mempengaruhi aspek otonomi dan pengembangan diri.<sup>16</sup>

#### **D. *Self affirmation* dalam Pandangan Islam**

Dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis yang dihadapi oleh remaja putri di pondok pesantren. *Self affirmation* menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek-aspek kehidupan, khususnya di lingkungan pondok pesantren. Selain itu, *Self affirmation* dari pandangan psikologi Islam dapat dihubungkan dengan konsep-konsep ajaran Islam yang sesuai dengan Al-qur'an. Berikut merupakan konsep ajaran Islam yang mengaitkan *Self affirmation*.

##### **1. Konsep Husnuzan (Berbaik Sangka)**

Secara Bahasa, Husnuzan berasal dari Bahasa arab yaitu *Zan* dan *Husn*, yang memiliki arti berprasangka baik. Husnuzan (berprasangka baik) juga disebutkan Al-qur'an yaitu dalam Q.S Al-Hujurat [49]: 12.

---

<sup>15</sup>Samsul Hidayat dan Yusuf Ratu Agung, "Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja putri Pondok pesantren Taslimiyah Kreet," *Journal Of Indonesian Psychological Science* 01, no. 01, 2021: 55–62.

<sup>16</sup>Juliani Prasetyaningrum et al., "Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia," *Profetika: Jurnal Studi Islam* 23, no. 1, 2021: 86–97, <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang”.<sup>17</sup>

Dari ayat tersebut, menjelaskan bahwa Allah SWT senantiasa mengingatkan pada seluruh umat manusia untuk menghindari berprasangka buruk, mencari kesalahan orang lain serta menggunjing terhadap sesama manusia.

Menurut Rahmah dalam Muhammad, Husnuzan terbagi menjadi empat dimensi, diantaranya yaitu Husnuzan kepada Allah SWT, Husnuzan terhadap suatu peristiwa atau kejadian, dan Husnuzan kepada sesama manusia.<sup>18</sup>

#### a. Husnuzan kepada Allah SWT

Husnuzan kepada Allah SWT merupakan suatu sikap yang berperan sebagai kunci utama pembentukan kesehatan mental. Sikap husnuzan kepada Allah SWT mengajarkan kita untuk senantiasa memandang segala sesuatu dari perspektif positif dan meyakini segala sesuatu yang terjadi merupakan bagian dari kehendak Allah yang memberikan hikmah serta kebaikan dibalikinya.

<sup>17</sup> Mushaf Stdanar Indonesia dan Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Jakarta: PT. Suara Agung, 2017). Hal 1-604.

<sup>18</sup> Mamluatur Rahmah, “Husnuzan Dalam Perspektif Al-qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup,” *Academic Journal of Islamic Principles dan Philosophy* 2, no. 2, 5 Januari, 2022: 191–213, <https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i2.4550>.

b. Husnuzan kepada diri sendiri (keyakinan)

Husnuzan kepada diri sendiri merupakan suatu sikap berprasangka kepada kemampuan diri. Dalam hal ini, mengajarkan manusia untuk mencari tahu atau eksplorasi kemampuan diri sendiri dan berkarya dengan sebaik-baiknya. Sikap ini memiliki sudut pandang yang positif terhadap diri sendiri dan meningkatkan sikap percaya diri dengan cara mengetahui kelebihan untuk dikembangkan dan kelemahan yang dimiliki untuk selalu berusaha dan tidak putus asa terhadap apa yang diperolehnya.

c. Husnuzan terhadap suatu peristiwa atau kejadian

Husnuzan terhadap suatu peristiwa merupakan suatu sikap berprasangka baik seluruh kejadian atau peristiwa yang dialami oleh seseorang, baik peristiwa yang menyenangkan maupun peristiwa yang tidak menyenangkan. Sikap ini mengajarkan kepada seluruh umat manusia untuk melihat hikmah dari segala peristiwa yang terjadi di kehidupan dari sudut pandang yang lebih positif, serta meminta pertolongan hanya pada Allah SWT semata untuk diberikan petunjuk dari-Nya, dengan tujuan agar mendapatkan hikmah.

d. Husnuzan kepada sesama manusia

Husnuzan kepada sesama manusia merupakan suatu sikap berprasangka baik kepada sesama umat manusia tanpa menggunjing atau pun mencari-cari kesalahan orang lain. Sikap ini mengajarkan

bahwa seluruh manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Selain itu, sebagai orang yang beriman hendaknya menjaga diri dari perilaku yang merusak keharmonisan sosial serta menunjukkan bahwa adanya sikap saling menghormati antara sesama manusia.

Dalam konteks *Self affirmation*, dapat ditarik kesimpulan bahwa husnuzan memiliki peran sebagai mekanisme pertahanan psikologis bagi individu yang dapat membantu mempertahankan integritas diri dengan cara memandang sesuatu dari sudut pandang positif, termasuk selalu memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi pada seorang individu merupakan sebuah tantangan atau ujian yang dihadapi.

## 2. Konsep Syukur

*Self affirmation* merupakan salah satu sistem dalam diri individu yang aktif ketika individu tersebut merasa integritas dirinya terancam. Salah satu bentuk pendekatan *Self affirmation* yang sesuai dengan konsep teori psikologi Islam adalah melalui bersyukur. Menurut Dzakiyah dalam Ali Sormin, Syukur merupakan suatu sikap dimana seseorang dapat mengakui dan dapat memberikan apresiasi terhadap kebaikan dalam hidup.<sup>19</sup> Seperti yang tercantum dalam Q. S Ibrahim: 7

وَاِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

---

<sup>19</sup>Muhammad Ali Sormin, Masruroh, dan Maulana Ibrahim, “Membangun Kesejahteraan Mental Melalui Syukur: Perspektif Islam Dalam Psikologi Positif Untuk Kehidupan Yang Lebih Bahagia,” *Al- Naqdu: Jurnal Kajian Keislaman* 5, no. 2, 2024: 2723–3995, <https://doi.org/10.58773/alnaqdu.v5i2.34>.

Artinya:”(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras”.<sup>20</sup> Dari ayat tersebut, menunjukkan bahwa Allah SWT memerintahkan umat manusia untuk senantiasa bersyukur atas nikmat yang diberikan. Dari perspektif psikologi Islam, menurut penelitian oleh Emmons dan McCullough dalam Ali Sormin, menunjukkan bahwa seorang individu yang menulis hal-hal yang mereka syukuri memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan sedikit mengalami depresi.

Dari konteks *Self affirmation*, dapat disimpulkan bahwa konsep syukur dapat dijadikan sebuah strategi efektif yang dapat menjadi afirmasi yang baik dalam membangun kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini, disebabkan karena dalam konsep syukur adalah bentuk pengakuan nikmat terhadap apa yang diberikan oleh Allah SWT.

#### **E. Kesejahteraan Psikologis dalam Pandangan Islam**

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek yang penting dalam kehidupan seorang individu, terutama pada remaja. Kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membantu para remaja khususnya yang ada di ruang lingkup pondok pesantren dalam menghadapi tantangan dan tekanan psikologis yang mereka alami selama berada di lingkungan pondok pesantren. Dari segi psikologi Islam, aspek-aspek kesejahteraan psikologis

---

<sup>20</sup>Mushaf Standar Indonesia dan Departemen Agama RI Indonesia dan RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Hal 1-604

dapat dikaitkan dengan beberapa konsep Islam yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan Al-qur'an, diantaranya yaitu:

1. Konsep Qana'ah yang dikaitkan dengan penerimaan diri

Menurut Munawwir dalam Kamalia, Qana'ah secara Bahasa berasal dari kata *al-qani'* yang memiliki arti keikhlasan hati dalam menerima segala sesuatu. Kata *qana'ah* juga memiliki arti rela atau Ridha, yang artinya rela dalam hal mencari apa yang membuat Allah SWT Ridha terhadap hamba-Nya.<sup>21</sup> Dalam psikologi Islam, konsep qana'ah ini disebutkan dalam QS. Hud ayat 6.

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

Artinya: "Tidak satu pun hewan yang bergerak di atas bumi melainkan dijamin rezekinya oleh Allah. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuz)".<sup>22</sup> Dari ayat tersebut, dijelaskan bahwa Allah SWT mengingatkan umat manusia untuk rela dan merasa cukup atas apa yang dimiliki. Selain itu, meyakini bahwa segala pemberian Allah SWT merupakan Ridha Allah Swt terhadap hamba-Nya.

---

<sup>21</sup>Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, dan Anggi Wahyu Ari, "Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir QS. Al-Hajj, 22:36)" 3, no. 1, April 2022.

<sup>22</sup> Mushaf Stdanar Indonesia dan Departemen Agama RI Indonesia dan RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Hal 1-604.

2. Konsep Ukhuwah Islamiyah dikaitkan dengan hubungan positif dengan orang lain

Secara Bahasa, ukhuwah berasal dari kata *akhun* yang memiliki arti dasar persaudaraan. Menurut Ma'ruf, Ukhuwah Islamiyah merupakan ikatan persaudaraan antara umat Islam.<sup>23</sup> Seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Hujurat ayat 10

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya:“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati”.<sup>24</sup> Dalam ayat ini, Allah SWT mengingatkan bahwa setiap mukmin adalah saudara. Sehingga dalam konsep kesejahteraan psikologis, menjaga keharmonisan dan hubungan yang baik terhadap sesama merupakan salah satu sikap yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

3. Konsep Istiqomah yang dikaitkan dengan otonomi.

Istiqamah dalam Bahasa Arab dari kata kerja *istaqamu* yang diambil dari kata *qama* yang memiliki makna lurus. Sehingga makna istiqamah merupakan suatu sikap mempertahankan sesuatu yang telah dipilih secara konsisten. Dalam al-qur'an konsep istiqamah disebutkan dalam QS. Hud ayat 112

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

<sup>23</sup>Muh Wajedi Ma, “Ukhuwah Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam” 1, no. 2, 2020: 127–140, <https://e-journal.faiuim.ac.id/index.php/dirasatIslamiah>.

<sup>24</sup>Mushaf Standar Indonesia dan Departemen Agama RI Indonesia dan RI, *Al-Qur’an Dan Terjemah*. Hal 1-604.

Artinya: “Maka, tetaplah (di jalan yang benar), sebagaimana engkau (Nabi Muhammad) telah diperintahkan. Begitu pula orang yang bertobat bersamamu. Janganlah kamu melampaui batas! Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”.<sup>25</sup> Dari ayat tersebut menyebutkan bahwa Allah SWT mengingatkan kepada hambanya untuk bersungguh-sungguh dalam mencapai suatu tujuan. Dalam konsep psikologi Islam, sikap istiqamah ini memiliki arti yang sama yaitu konsistensi atau teguh dalam pendirian. Sehingga seseorang individu yang memiliki atau menerapkan istiqamah dalam kehidupan sehari-harinya dapat menjadi salah satu ciri orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.<sup>26</sup>

#### 4. Konsep Khalifah dikaitkan dengan penguasaan lingkungan

Dalam Islam, manusia diciptakan untuk nantinya dijadikan seorang khalifah di bumi. Dalam hal ini, tugas seorang khalifah adalah mengelola bumi dan memberikan kemakmuran kepada penduduknya dan memberantas segala bentuk kemungkaran dan kezaliman.<sup>27</sup> Seperti yang dicantumkan dalam QS. Al-Baqarah (2): 30

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةًۭ قَالُوْۤا اَنْجَعِلْ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ  
وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۗ قَالَ اِنِّيْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

Artinya:“(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi. Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan

<sup>25</sup>Mushaf Stdanar Indonesia dan Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemah*, hal 1-604. Indonesia dan RI.

<sup>26</sup>Ilham Mundzir, “Konstruksi Psikologi Istiqamah Dalam Literatur Tafsir,” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 6, no. 1 (2020): 47–54.

<sup>27</sup>Rasyad, “Konsep Khalifah Dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat 30 Surat Al-Baqarah Dan Ayat 26 Surat Shaad),” *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 19, no. 1, Januari 2022: 20–31, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/almuashirah/>.

menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.<sup>28</sup>

Dari ayat Allah SWT mengingatkan bahwa sebagai manusia haruslah mengenali dan menjaga lingkungan di sekitar kita. Selain itu, dari pengertian dan ayat tersebut dapat dikaitkan dengan psikologi Islam. Konsep Khalifah ini, secara langsung memerintahkan manusia untuk beradaptasi dan mengenali lingkungannya, selain itu para manusia juga harus menciptakan lingkungan yang baik sehingga dapat memberikan keuntungan bagi diri sendiri maupun orang lain yang ada di sekitar kita.

##### 5. Konsep Maqashid Syariah dikaitkan dengan tujuan hidup

Secara bahasa, Maqashid al-syari'ah terdiri dari dua kata yakni *maqasid* dan *as-syari'ah*. Maqasid memiliki makna tujuan, sedangkan syariah berarti jalan menuju sumber kehidupan. Sehingga, secara definisi maqasid Syariah merupakan sesuatu yang telah ditetapkan dan dijelaskan oleh Allah SWT kepada seluruh hamba-Nya yang berkaitan dengan masalah akidah, akhlak dan hukum. Menurut Nizar dalam Saniah, Maqashid syariah merupakan tujuan Allah SWT dalam menurunkan syariat atau ketentuan atau bimbingan terhadap manusia agar mereka berperilaku sesuai dengan norma-norma yang telah diturunkan.<sup>29</sup> Hal ini disebutkan dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 56

---

<sup>28</sup>Mushaf Stdanar Indonesia dan Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Hal 1-604.

<sup>29</sup>Nur Saniah et al., “Studi Komparatif Konsep Maqashid Syariah Imam As-Syatibi Dengan The Hierarchy Of Human Needs Abraham,” *El-Ahli: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 5, no. 2 (2024): 179–98.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya:”Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku”.<sup>30</sup> Dari ayat tersebut, telah jelas disebutkan bahwa tujuan dari ciptakan manusia adalah untuk beribadah dan menyembah kepada Allah SWT. Relevansi konsep ini dengan teori psikologi Islam adalah seorang individu yang memiliki gambaran yang jelas tentang tujuan apa yang ingin dicapainya, maka dapat menjadi salah satu ciri orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

#### 6. Konsep Tarbiyah Al-Qalb dikaitkan dengan pengembangan diri

Tarbiyah Al-Qalb adalah konsep mendalam dalam Islam yang merupakan bentuk pembinaan atau penyucian diri.<sup>31</sup> Konsep ini dijelaskan dalam QS. As-Syams ayat 9-10.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

Artinya:”sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu)”.

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya:”dan sungguh rugi orang yang mengotorinya”.<sup>32</sup>

Dari konteks psikologi islam. Tarbiyah al-qalb merupana salah satu bentuk ajaranIslam yang mengembangkan dan membentuk kepribadian dari pembiasaan dan intropeksi diri. Sehingga orang yang menerapkan tarbiyah al-qalb dapat diidentifikasi memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

<sup>30</sup>Mushaf Standard Indonesia dan Departemen Agama RI , *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Hal 1-604

<sup>31</sup>Fauriyatul Irfani, Ahmadin Ahmad Tohar, dan Zuriatul Khairi, “Tarbiyah Al-Qalb: Pengembangan Kontrol Diri Dalam Psikologi Islam” 2, no. 2 (July 2024), hal 1283-1287.

<sup>32</sup> Mushaf Stdanar Indonesia dan Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Hal 1-604

Dari beberapa konsep yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam islam tidak hanya fokus pada kebahagiaan duniawi, melainkan juga pada ketenangan spiritual, tujuan hidup yang memiliki makna serta memiliki hubungan yang baik dengan Allah SWT, diri sendiri maupun dengan sesama manusia.

#### **F. Kerangka Teoritis**

Masa remaja merupakan masa yang menjembatani antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada awal perkembangan remaja, lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan sebaya mereka. Selain itu, para remaja mengalami perubahan pada fisik mereka yang sering kali dikaitkan dengan citra tubuh.<sup>33</sup> Tidak hanya itu, pada masa remaja juga mengalami perkembangan mental yang cepat pula, sehingga dalam hal ini menimbulkan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai serta minat yang baru.<sup>34</sup>

Demikian dalam konteks remaja yang tinggal di pondok pesantren, mereka juga mengalami perkembangan fisik dan mental sama halnya seperti remaja yang tinggal bersama dengan orang tuanya. Namun, yang membedakan antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan remaja yang tinggal bersama orang tua mereka adalah tantangan psikologis yang dihadapi. Seringkali remaja yang tinggal di pondok pesantren

---

<sup>33</sup>John W. Santrock, "*Life Span Development*, 13th Edition (John W. Santrock." Hal 398.

<sup>34</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 5th ed. (Penerbit Erlangga, 1980), Hal 205.

mengalami tantangan psikologis seperti tekanan akademik, penyesuaian lingkungan baru, konflik identitas dan manajemen waktu.<sup>35</sup>

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan dimana seorang individu mampu melihat sikap positif dalam diri mereka maupun orang lain. Adapun menurut Evan dan Greenway dalam Deviana, menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu unsur penting yang perlu dikembangkan pada seorang individu dengan tujuan untuk memperkuat keterikatan secara penuh dalam melakukan tanggung jawab serta mencapai potensinya.<sup>36</sup> Dalam konteks remaja yang tinggal di pondok pesantren, agar tugas perkembangan dan tantangan psikologis yang dihadapi oleh remaja dapat dilewati dengan baik, maka peran kesejahteraan psikologis remaja merupakan faktor yang penting dalam mendukung perkembangan remaja agar optimal.

*Self affirmation* merupakan sebuah aktivitas yang memfokuskan pada aspek-aspek penting dalam diri, seperti nilai-nilai dan karakteristik dari seorang individu.<sup>37</sup> Dengan kata lain, seorang individu akan melakukan penegasan diri terhadap nilai inti mereka jika mereka merasa bahwa integritas mereka terancam. Dalam penegasan diri ini, biasanya dapat dalam

---

<sup>35</sup>L Anlanusa, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Santri Di Pondok Pesantren" 2023, hal 1099-1104. [http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/22598/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/22598/2/BAB I.pdf](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/22598/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/22598/2/BAB%20I.pdf).

<sup>36</sup>Deviana, Umari, dan Khadijah, "Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja." hal 3463-3468.

<sup>37</sup>Wei Ju Chen et al., "Effects of Self-Affirmation on Emotion dan Cardiovascular Responses," *Stress dan Health* 37, no. 2 (2021): 201–12, <https://doi.org/10.1002/smi.2986>.

bentuk berpikir positif dan pengucapan kalimat positif yang menegaskan nilai inti untuk menegaskan kembali integritas diri mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siswoaribowo, menunjukkan bahwa *Self affirmation* memiliki pengaruh terhadap peningkatan cara berpikir dan tindakan pada diri remaja ke arah yang lebih positif pada citra diri mereka.<sup>38</sup> Hasil penelitian ini pun didukung oleh Wen, penerapan afirmasi diri melalui aplikasi Wechat memiliki hasil bahwa seseorang yang melihat Wechat personal moment memiliki respon yang kurang defensif dalam menghadapi ancaman yang meningkat.<sup>39</sup> Tidak hanya itu, dari penelitian yang dilakukan oleh Yan, terhadap siswa yang terkena dampak COVID-19, menyatakan bahwa *Self affirmation* sebagai memiliki manfaat potensial dalam menghadapi situasi krisis, seperti pandemi COVID-19 dan implikasi yang lebih luas untuk membantu individu muda dalam menghadapi berbagai ancaman dan tantangan dalam kehidupan mereka.<sup>40</sup>

Berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa *Self affirmation* terdapat hubungan yang positif dalam kesejahteraan psikologis. Sehingga dalam konteks penelitian ini, peneliti ingin menguji

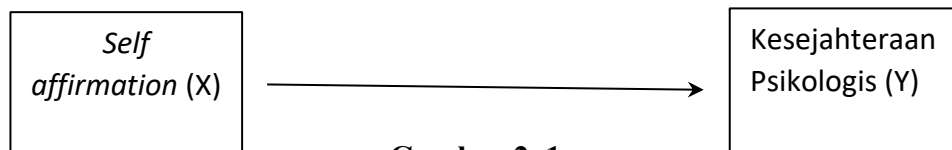
---

<sup>38</sup>Danika Siswoaribowo et al., "Penerapan *Positive Mind* Melalui *Self affirmation* Terhadap Perasaan *Body Shaming* Pada Siswa-Siswi Di MAN 4 Kediri" 03, no. 02 (2023): 617-624, <https://spikesas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO>.

<sup>39</sup>Xiangli Wen, Yaozhong Liu, dan Yakun Ni, "*Self-Affirmation through WeChat Moments*," *Psychology* 10, no. 03 (2019): 371-83, <https://doi.org/10.4236/psych.2019.103026>.

<sup>40</sup>Wei Yan et al., "*Effects of a Self-Affirmation Intervention among Chinese Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Large-Scale Randomized Controlled Trial*," *Applied Psychology: Health dan Well-Being* 16, no. 3 (2024): 1100-1121, <https://doi.org/10.1111/aphw.12516>.

apakah *Self affirmation* memiliki hubungan positif dan signifikansi terhadap kesejahteraan psikologis terhadap remaja putri, khususnya di lingkungan pondok pesantren.



**Gambar 2. 1**  
**Kerangka Teoritis**

### **G. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa peneliti yang telah disebutkan diatas, terdapat hubungan positif antara afirmasi diri (*Self affirmation*) terhadap kesejahteraan psikologis. Berikut merupakan hipotesis pada penelitian ini, sebagai berikut:

- 1) Ha: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara Afirmasi diri (*Self-Affirmation*) dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) pada remaja putri di pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Ngampel Kediri.
- 2) Ho: Tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara Afirmasi diri (*Self-Affirmation*) dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) pada remaja putri di pondok pesantren Al-Mahrusiyah III Ngampel Kediri.