

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Variabel Penelitian

##### 1. Tinjauan Dukungan Sosial

###### a. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu bantuan untuk individu dari individu lain maupun kelompok. Bantuan tersebut dapat berupa materi maupun non materi yang mana dapat membuat individu tersebut merasa nyaman secara psikologis maupun fisik.<sup>1</sup> Ketika dukungan sosial itu didapat dari orang lain, maka akan sangat berpengaruh dalam psikologis dirinya.

Dukungan sosial memiliki kekuatan yang dapat mempengaruhi dalam membantu efektivitas dengan melalui *treatment*.<sup>2</sup> Maksud dari pernyataan tersebut bahwa, dukungan sosial yang diberikan oleh seseorang akan dapat memberikan pengaruh yang efektif dalam membantu si penerima dukungan dengan beberapa *treatment*. Pada dasarnya, si penerima akan merasa terbantu akan adanya kekuatan dari orang lain terhadap apa yang sedang dilalui.

---

<sup>1</sup> Meta Amelia Widya Saputri dan Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah," *Jurnal Psikologi Undip* 9, no. 1 (2011): 68.

<sup>2</sup> James M. Nelson, *Psychology, Religion, and Spirituality* (New York: Springer Science, 2009).

Dukungan sosial yakni kebersamaan<sup>3</sup> sosial, yang mana individu mendapatkan dukungan sosial berupa bantuan nyata, dukungan emosional, dan dukungan informasi sehingga merasa nyaman. Dukungan sosial yaitu berasal dari kumpulan dukungan emosional, kognitif, hingga perlakuan yang terjadi dalam hubungan pribadi. Dukungan tersebut menjadikan individu merasakan mendapatkan bantuan dalam penyesuaian diri dari masalah yang dihadapi.<sup>4</sup>

Dukungan sosial yang diperoleh dari individu lain tidak hanya dalam bentuk finansial belaka, tetapi secara oral pun dapat dikatakan sebuah dukungan. Dalam hal ini, ucapan yang diberikan seperti nasihat, penguatan, dan lain-lain faktanya lebih dapat membuat emosional yang membutuhkan dukungan ini lebih mendalam.

Menurut Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith dalam buku yang berjudul *“Healthy Psychology Biopsychosocial Interactions”* mengemukakan teori dukungan sosial yakni *“Social support refers to actions actually performed by others, or received support. But it also refers to one’s sense or perception that comfort, caring, and help are available if needed—that is, perceived support. As will we see later, received and perceived support can have different effects on health.”*<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Dasar sikap kebersamaan berdasarkan keyakinan tentang pemecahan masalah secara bersama daripada sendiri. Pemecahan masalah tidak dipecahkan melalui salah satu disiplin ilmu, melainkan dengan cara interdisipliner, multidisipliner, dan lintas sectoral. Desi Erawati, “Peranan Sosialisasi Nilai Kebersamaan Dalam Upaya Menanggulangi Konflik Beragama Dalam Kehidupan Bermasyarakat Di Kota Palangka Raya,” *Jurnal Palita: Journal of Social-Religion Research* 2, no. 1 (2017): 4–5.

<sup>4</sup> Ummu Hany Almasitoh, “Stress Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat,” *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2011): 70–71.

<sup>5</sup> Edward P Sarafino dan Timothy W Smith, *Healthy Psychological .....*, 81.

Selain itu, dukungan sosial merupakan informasi atau suatu umpan balik dari orang lain yang memperlihatkan bahwa orang tersebut merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dihormati, dan dilibatkan dalam lingkup komunikasi antar sesama yang baik.<sup>6</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yakni sebuah penguatan yang berupa dukungan dalam hal tindakan secara fisik hingga emosional dengan tujuan membuat individu yang membutuhkan dukungan tersebut merasa memiliki perubahan yang lebih baik.

#### b. Jenis Dukungan Sosial

Teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith menjelaskan mengenai jenis dukungan sosial yakni sebagai berikut:<sup>7</sup>

- 1) Dukungan emosional yang meliputi empati<sup>8</sup>, perhatian, kepedulian, hal yang positif, dan dorongan terhadap orang yang membutuhkan.
- 2) Dukungan instrumental yang melibatkan bantuan secara langsung atau nyata misalnya dalam bentuk uang.
- 3) Dukungan informasi yang meliputi pemberian nasihat, saran, umpan balik atau *feedback*, dan arahan.
- 4) Dukungan persahabatan yang mengacu kepada ketersediaan orang lain guna menghabiskan waktu bersama orang tersebut. Sehingga

---

<sup>6</sup> King L. A, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012).

<sup>7</sup> Edward P Sarafino dan Timothy W Smith, *Healthy Psychological*, ..... 81–82.

<sup>8</sup> Empati merupakan suatu keadaan secara psikologis secara mendalam yang dimiliki seseorang dalam menempatkan pikiran dan perasaan orang lain yang dikenal maupun tidak dikenal. Muhammad Muchlish Hasyim, “Cerita Bertema Moral Dan Empati Remaja Awal,” *Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2012): 502.

memberikan rasa keanggotaan dalam satu kelompok orang yang memiliki aktivitas dan minat yang sama.

### c. Tujuan Dukungan Sosial

Adanya dukungan sosial pada lingkup hidup bermasyarakat yakni bertujuan untuk menjabarkan bagaimana hubungan sosial<sup>9</sup> yang dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental.<sup>10</sup> Individu yang memiliki kesehatan fisik dan mental dengan kondisi mumpuni dan baik, maka akan meningkatkan individu dalam kemampuan dirinya. Sehingga, seseorang tersebut dapat bertahan dalam pengaruh yang bisa saja merugikan diri sendiri. Apabila hal itu dapat teratasi dengan cukup sesuai kebutuhan, maka individu dapat meningkatkan *psychological well being*.<sup>11</sup>

*Psychological well being* apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara langsung akan membuat individu lebih optimis, mudah beradaptasi dengan stress yang dialami, dapat menyadari bahwa lingkungan terdekatnya dapat membantu dalam ketertekanan yang dialami, dan meningkatkan rasa percaya diri.<sup>12</sup>

Menurut peneliti, tujuan dari dukungan sosial yang utama yakni untuk memberikan semangat kepada yang membutuhkan. Apabila semangat sudah tumbuh dan berkembang dalam benak individu yang membutuhkan, maka secara tidak langsung akan adanya pikiran positif

---

<sup>9</sup> Hubungan sosial merupakan beberapa cara yang ditempuh manusia bereaksi terhadap manusia lain yang berada di sekitarnya dan pengaruh hubungan yang dibangun tersebut terhadap dirinya. Soerjono Soekanto, *Sosiologi Sebagai Suatu Pengantar* (Jakarta: Garfindo Persada, 2007).

<sup>10</sup> Sri Maslihah, "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah, Dan Prestasi Akademik Siswa SMPITASSYFA Boarding School Subang Jawa Barat," *Jurnal Psikologi Undip* 10, no. 2 (2011): 106.

<sup>11</sup> Nurul Hidayat, "Dukungan Sosial Bagi Keluarga Anak Berkebutuhan Khusus," *Jurnal Insan* 13, no. 1 (2011): 17.

<sup>12</sup> Ni Made Sintya Noviana Utami, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penerimaan Diri Individu Yang Mengalami Asma," *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 14.

dalam setiap hal yang dilakukan. Sikap dan perilaku akan linear mengikuti sehingga akan terciptanya *psychological well being* seseorang.

#### d. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Berikut ini akan dijelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yakni:<sup>13</sup>

##### 1) Empati

Empati merupakan perasaan dari dalam diri individu yang merasa ikut hanyut akan perasaan kesusahan orang lain. Hal ini ditujukan untuk mengantisipasi emosi orang lain guna mengurangi kesusahan dan peningkatan kesejahteraan diri individu lain. Bentuk empati orang lain yang diberikan akan membuat psikologi individu yang membutuhkan dukungan merasa lebih baik.

##### 2) Norma dan Nilai Sosial

Norma<sup>14</sup> dan nilai sosial<sup>15</sup> yang tertanam dalam individu bertujuan untuk menata kehidupan individu tersebut guna menjalankan kewajiban dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan norma dan nilai sosial yang telah diterapkan menjadi sebuah kebiasaan, maka seseorang akan merasa tertata dalam hidupnya. Lambat laun, dukungan sosial dalam hal penerapan norma dan nilai sosial ini membuat segala hal yang dijalani akan dirasa tenang.

---

<sup>13</sup> Sri Maslihah, "Studi Tentang ...," 107.

<sup>14</sup> Norma merupakan suatu elemen yang penting dalam menjaga supaya hubungan sosial antar manusia dapat sistem sosial terlaksana dengan baik dan sesuai harapan. Erry Rahma dkk, "Norma Sosial Masyarakat Desa Nusapati Dalam Pengelolaan Hutan Rakyat," *Jurnal Hutan Lestari* 4, no. 2 (2015): 244.

<sup>15</sup> Nilai sosial merupakan suatu hal yang dijadikan ukuran dan penilaian yang pantas atau tidaknya suatu sikap. Nilai tersebut menunjukkan sejauh mana hubungan antar individu terjalin dengan baik sebagai anggota masyarakat. Susianti Aisah, "Nilai-Nilai Sosial Yang Terkandung Dalam Cerita Rakyat Ence Sulaiman Pada Masyarakat Tomia," *Jurnal Humanika* 3, no. 15 (2015): 5.

### 3) Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial merupakan imbal balik tingkah laku manusia antara informasi, cinta, dan pelayanan. Pertukaran sosial yang seimbang akan menghasilkan suatu kondisi hubungan interpersonal<sup>16</sup> yang penuh. Pengalaman dari pertukaran secara imbal balik tersebut akan menjadikan suatu individu lebih percaya diri bahwa individu lain menyediakan yang diperlukan.

## 2. Tinjauan Religiusitas

### a. Pengertian Religiusitas

Kata religiusitas berasal dari Bahasa latin “*religio*” yang mana akar katanya “*religere*” berarti mengikat. Maka dari itu, religiusitas berarti suatu agama yang memiliki beberapa aturan dan kewajiban yang harus dilaksanakan.<sup>17</sup> Religiusitas merupakan internalisasi dari nilai-nilai agama dalam diri seseorang.<sup>18</sup> Proses internalisasi nilai agama dilakukan secara penuh kedalam hati, ruh, jiwa, dan raga. Oleh karenanya, religiusitas yang dapat tertanam dalam diri seseorang yang mendalam akan memberikan pengaruh dalam segi ketenangan khususnya jiwa seseorang.

Religiusitas memiliki definisi integrasi<sup>19</sup> dari sebuah keyakinan atau *belief* yang tersistem, gaya hidup, proses intuisi<sup>20</sup> yang memiliki makna

---

<sup>16</sup> Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang terjadi di luar diri seseorang dengan penyesuaian terhadap orang lain. Robert A Baron and Donn Bryne, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2002).

<sup>17</sup> Ghufron dkk, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012).

<sup>18</sup> Evi Aviyah dan Muhammad Farid, “Religiusitas, Kontrol Diri, Dan Kenakalan Remaja,” *Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 2 (2014): 125.

<sup>19</sup> Integrasi merupakan suatu penyatuan yang secara utuh untuk menjadi satu kesatuan, tidak terpecah belah, dan bercerai. Zainal Abiding Bagir, *Integrasi Ilmu Dan Agama* (Bandung: Mizan Pustaka, 2010).

dalam kehidupan, proses ritual, dan memberikan pengarahan kepada manusia untuk mencapai nilai-nilai yang suci.<sup>21</sup> Keyakinan dalam beragama akan membuat individu menikmati proses dalam hidupnya. Hal ini dibuktikan dengan beberapa bentuk kegiatan jika dalam agama Islam yakni sholat yang merupakan cara seseorang berkomunikasi dengan rabb-Nya.

Menurut Glock dan Stark menjelaskan bahwa dalam menjalankan aktivitas keagamaan akan melewati dimensi keberagamaan. Konteks keberagamaan bukan hanya merujuk pada satu agama saja, melainkan seluruh agama di dunia.<sup>22</sup> Maka, peneliti dapat menyimpulkan bahwa religiusitas merupakan suatu keadaan individu dalam melakukan ketaatan kepada agamanya dengan cara-cara sesuai dengan keyakinan yang dianut sehingga dapat dekat dengan Tuhan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

#### b. Dimensi Religiusitas

Berikut ini dimensi-dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark yakni:

##### 1) Dimensi Ritual

Glock dan Stark mengemukakan bahwa “*Encompasses the specifically religious practices expected of religious adherents. It*

---

<sup>20</sup>Intuisi merupakan suatu kognisi yang bersifat *self evident* dimana dapat langsung diterima langsung, holistik, eksploratif, dan bersifat memaksa. Mulyaningrum Lestari dkk, “Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Intuisi Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Dalam Memecahkan Masalah Matematika Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Sragen,” *Jurnal Elektronik Pembelajaran Matematika* 3, no. 7 (2015): 744.

<sup>21</sup> Imang Dapit Pamungkas, “Pengaruh Religiusitas Dan Rasionalisasi Dalam Mencegah Dan Mendeteksi Kecenderungan Kecurangan Akuntansi,” *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 15, no. 2 (2014): 52.

<sup>22</sup> Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and ...*, 20–37.

*comprises such activities as worship, prayer, participation in special sacraments, fasting, and the like.*"<sup>23</sup>

Sumber lain menjelaskan bahwa, konteks daripada dimensi praktik keagamaan Islam ini yakni berkaitan dengan ketaatan seorang hamba terhadap agama yang dianutnya. Hal ini diwujudkan dalam suatu ritual atau peribadatan. Dimensi praktik keagamaan ini dibagi menjadi dua yakni sebagai berikut:<sup>24</sup>

a) Ritual

Ritual yang dimaksud yakni pada segala tindakan berbentuk keagamaan yang formal dan praktik suci. Di dalam agama Islam, bentuk ritual yang dimaksud seperti zakat<sup>25</sup>, shalat<sup>26</sup>, puasa<sup>27</sup>, haji<sup>28</sup> bagi yang mampu, membaca al-Qur'an dan mengamalkannya, berkorban<sup>29</sup>, dan lain sebagainya.

b) Ketaatan

Perilaku manusia dalam ritual keagamaannya seperti didalam Islam yakni yang telah disebutkan di atas, maka seorang hamba

---

<sup>23</sup> Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and ....* 20–37.

<sup>24</sup> Muhammad Nasrullah, "Islamic Branding, Religiusitas, Dan Keputusan Konsumen Terhadap Produk," *Jurnal Hukum Islam* 13, no. 2 (2015): 83.

<sup>25</sup> Zakat merupakan sejumlah harta yang wajib untuk diserahkan kepada beberapa orang yang berhak diberikan zakat. M. Yusuf Qardawi, *Hukum Zakat* (Bogor: Litera Antar Nusa, 1999).

<sup>26</sup> Shalat merupakan ucapan dan kegiatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam sesuai syarat tertentu. Syekh Syamsidin Abu Abdillah, *Terjemahan Fathul Mu'in* (Surabaya: Al-Hidayah, 1996), 47.

<sup>27</sup> Puasa yaitu dimana seseorang dapat menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu serta mengendalikan dirinya. Mohammad Daud Ali, *Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998).

<sup>28</sup> Haji merupakan kegiatan datang ke Baitullah untuk melakukan ibadah yang meliputi berpakaian ihram, wuquf di Arafah, melontar jumroh di Mina, *tawaf*, *sa'I*, dan *tahallul*. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya* (Jakarta: PT Karya Toha Putra, 2009).

<sup>29</sup> Kurban merupakan kegiatan beribadah kepada Allah SWT untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara menyembelih hewan kurban pada hari raya 'Idul Adha dan tiga hari tasyrik berikutnya yakni 11, 12, dan 13 Dzulhijjah. Syekh Muhammad Arsyad al-Banjari, *Kitab Sabihal Muhtadin* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 2005).



dikatakan taat ketika melakukan segala yang diperintahkan oleh Allah SWT dan menjauhi larangannya.

## 2) Dimensi Ideologi

Glock dan Stark menjelaskan bahwa “*Constituted, on other hand by expectations that the religious person will hold to certain beliefs. The content and scope of beliefs will vary not only between religions but often within the same religious tradition. However, every religion sets forth some set of beliefs to which its followers are expected to adhere.*”<sup>30</sup>

Literasi lain mengemukakan bahwa, dimensi keyakinan atau disebut juga dengan ideologi akan menampilkan tingkatan keyakinan seorang muslim mengenai kebenaran dari ajaran agamanya. Hal ini bersifat dogmatik<sup>31</sup> dan fundamental<sup>32</sup>. Menurut ajaran agama Islam, dimensi ini apabila diaplikasikan yakni tentang konsep ketauhidan<sup>33</sup> dan pada enam rukun iman. Rukun iman ada enam yakni mempercayai adanya ke-Esaan Allah SWT<sup>34</sup>, mempercayai adanya malaikat-malaikat Allah SWT<sup>35</sup>, mempercayai adanya rasul-rasul

---

<sup>30</sup> Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and .....*, 20–37.

<sup>31</sup> Dogmatik atau dogmatis merupakan pembekuan nalar. Lestari, “Keyakinan, Pemahaman, Dan Pengalaman Eksklusif Islam Prespektif Inklusif Islam,” *Jurnal Lestari* 9, no. 1 (2016): 139.

<sup>32</sup> Fundamental berarti terus tumbuh dari kematangan seseorang. Wahyuningtias Puspitorini, “Model Pembelajaran Berorientasi Fundamental Dengan Permainan Air Untuk Anak 5-6 Tahun,” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 11, no. 2 (2017): 335.

<sup>33</sup> Konsep tauhid meliputi predikat Tuhan, keimanan dan pengorbanan, penghambaan kepada Allah SWT, ketaatan kepada pemimpin, dan pemberian salam yang tepat. Ichsan Wibowo Saputro, “Konsep Tauhid Menurut Abdul Karim Amrullah Dan Implikasinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam,” *Jurnal At-Ta’dib* 11, no. 2 (2016): 281.

<sup>34</sup> Ke-Esaan Allah SWT disebut juga dengan tauhid yang menjadi dasar pengetahuan. Ibrahim Muhammad ibn Abdullah Al-Buraikan, *Pengantar Studi Aqidah Islam* (Jakarta: Litbang Pusat Studi Islam Al-Manar, 1998).

<sup>35</sup> Malaikat adalah makhluk Allah SWT yang berkedudukan sebagai utusan membawa misi atau tugas tertentu. malaikat Allah SWT yaitu Jibril, Mikail, Isrofil, Izrail, Munkar, Nakir, Raqib, Atid,

Allah SWT<sup>36</sup>, mempercayai adanya kitab-kitab Allah SWT<sup>37</sup>, mempercayai adanya hari kiamat<sup>38</sup> yang kelak akan datang pada saatnya, dan mempercayai adanya *qadha'* dan *qadar*<sup>39,40</sup>.

### 3) Dimensi Intelektual

Dimensi intelektual yang dikemukakan oleh Glock dan Stark yakni *“The intellectual dimension has to do with the expectation that the religious person will be informed and knowledgeable about the basic tenets of his faith and its sacred scriptures. The intellectual and the ideological dimensions are clearly related since knowledge of a belief is a necessary condition for its acceptance. However, belief need not follow from knowledge nor, for that matter, does all religious knowledge bear on belief.”*<sup>41</sup>

Pendapat lain menjelaskan bahwa, dimensi ini menampilkan mengenai seorang muslim akan tingkatan pemahaman dan pengetahuannya terhadap ajaran Agama Islam. Muslim tersebut mengetahui dan memahami akan yang termuat dalam sumber hukum

---

Malik, Ridwan. Mulyana Abdullah, “Meneladani Sifat-Sifat Malaikat Allah Sebagai Bentuk Mengimani Adanya Malaikat,” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta’lim* 16, no. 2 (2018): 148.

<sup>36</sup> Rasul merupakan orang yang diberi wahyu Allah SWT berupa suatu syariah yang telah ditentukan dan diperintahkan untuk menyampaikan wahyu serta wahyu tersebut diterima oleh umat. Humaidi Tatapangrasa, *Kuliah Aqidah Lengkap* (Surabaya: PT Bina, 1990).

<sup>37</sup> Iman kepada kitab Allah SWT yaitu meyakini kitab-kitab datang dari sisi Allah SWT diturunkan kepada rasul-Nya, termasuk dalam firman Allah SWT yang qadim, dan memuat semua kebenaran. K. Permadi, *Iman Dan Takwa Menurut Al-Qur’an* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995).

<sup>38</sup> Hari kiamat digambarkan sebagai kehancuran di dunia dan semua makhluk mati kecuali yang dikehendaki Allah SWT untuk hidup. Abdul Kosim dkk, “Konsepsi Makna Hari Kiamat Dalam Tafsir Al-Qur’an,” *Jurnal Studi Al-Qur’an Dan Tafsir* 3, no. 2 (2018): 120.

<sup>39</sup> Qadha' dan Qadar adalah ketetapan dan keputusan Allah SWT untuk makhluk-Nya. Mulyana Abdullah, “Implementasi Iman Kepada Al-Qadha' Dan Al-Qadar Dalam Kehidupan Umat Muslim,” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta’lim* 18, no. 1 (2020): 4.

<sup>40</sup> Muhammad Nasrullah, “Islamic Branding ...,” 83.

<sup>41</sup> Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and ...*, 20–37.

agama Islam<sup>42</sup>. Pengetahuan tersebut dicapai melalui berbagai aktivitas secara rasional empiris<sup>43</sup> bahkan tekstual normatif<sup>44</sup>. Pengetahuan-pengetahuan mengenai ajaran agama Islam yang ada dapat diperoleh oleh setiap muslim dari buku, kitab, maupun kajian-kajian agama yang diikutinya seperti majelis ta'lim<sup>45</sup> hingga melalui media sosial<sup>46</sup> atau media televisi.<sup>47</sup>

#### 4) Dimensi Konsekuensi

Dimensi konsekuensi menurut Glock dan Stark adalah *“The consequential dimension, the last of that five, is different in kind from the first four. It encompasses the secular effects of religious belief, practice, experience, and knowledge on the individual. Included under the consequential dimension are all those religious prescriptions which specify what people ought to do and the attitudes they ought to hold as a consequence of their religion. The notion of ‘works,’ in the theological meaning of the term, is connoted here. In the language of*

---

<sup>42</sup> Sumber hukum agama Islam meliputi Al-Qur'an, Hadits, dan Ijtihad. Kuntarto dkk, *Pendidikan Agama Islam* (Banyumas: UNSOED Press, 2019).

<sup>43</sup> Rasional berarti masuk akal dan terjangkau oleh penalaran manusia. Sedangkan, Empiris berarti cara yang dilakukan dalam suatu hal agar dapat dirasakan oleh indera manusia. Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2017).

<sup>44</sup> Tekstual normatif merupakan doktrin yang diajarkan, dapat dipahami secara terbuka, dan tidak diskriminatif. Syahrudin Ramadhan, “Kreativitas Guru SD/Mi Dalam Mendesain Pembelajaran PAI Dan Implikasinya Terhadap Penanaman Sikap Toleransi Siswa Di MIN 1 Sila,” *Jurnal Studi Pemikiran Pendidikan Agama Islam* 18, no. 2 (2020): 23.

<sup>45</sup> Majelis Ta'lim adalah lembaga pendidikan yang bersifat non formal dengan memiliki jamaah relative banyak, usia yang berbeda, kurikulum dengan basis keagamaan, dan waktu pelaksanaan fleksibel. Puslitbang, *Peningkatan Peran Serta Masyarakat Dalam Pendalaman Ajaran Agama Melalui Majelis Taklim* (Jakarta: Puslitbang Kehidupan Keagamaan, 2007).

<sup>46</sup> Media sosial merupakan jejaring sosial yang merupakan bagian dari media baru. Errika Dwia Setya Watie, “Komunikasi Dan Media Sosial (Communications and Social Media),” *Jurnal The Messenger* 3, no. 1 (2011): 71.

<sup>47</sup> Muhammad Nasrullah, “Islamic Branding ...,” 83.

*Christian beliefs, the consequential dimension deals with man's relation to man rather than with man's relation to God.*"<sup>48</sup>

Pada dimensi koneskuensi dapat menampilkan perilaku sebagai seorang muslim yang baik yakni seperti bertaqwa kepada Allah SWT, mentaati semua perintah, dan menjauhi larangan-Nya. Oleh karena itu, dalam dimensi ini dapat diketahui bahwa seorang muslim menerapkan ajaran agama Islam dengan baik.<sup>49</sup>

##### 5) Dimensi Pengalaman

Dimensi pengalaman menurut Glock dan Stark yakni "*The experiential dimension gives recognition to the fact that all religions have certain expectations. However imprecisely they may be stated, that religious person will at one time or another achieve direct knowledge of ultimate reality or will experience religious emotion. Included here are all if those feelings, perceptions, and sensations which are experienced by an actor or defined by a religious group as involving some communication. However slight, with a divine essence, it est, with God, with ultimate reality, with transcendental authority. The emotions deemed proper by different religion or actually experienced by different individuals may vary widely – from terror to exaltation, from humility to joyfulness, from peace of soul to a sense of passionate union with the universe or the divine.*"<sup>50</sup>

Dimensi pengalaman yang religius ini dalam konteks seorang hamba yang merasakan sejauh mana dia merasakan pengalaman religi

---

<sup>48</sup> Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and ...*, 20–37.

<sup>49</sup> Muhammad Nasrullah, "Islamic Branding ...," 83.

<sup>50</sup> Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and ...*, 20–37.

yang dialami. Hal ini dapat terealisasikan perasaannya dalam percaya atas segalanya kepada Allah SWT, merasakan kebersyukuran, mempercayai bahwa Allah SWT akan mengabulkan segala doa, khusyuk<sup>51</sup> dalam melaksanakan ibadah, merasakan ketenangan hati ketika membaca dan mendengarkan ayat suci al-Qur'an, dan lain sebagainya<sup>52</sup>.

#### b. Fungsi Religiusitas

Peneliti akan memaparkan beberapa fungsi dari religiusitas yakni sebagai berikut:<sup>53</sup>

##### 1) Fungsi Edukatif

Bagi kehidupan manusia sehari-hari, fungsi edukatif digunakan manusia untuk mendayagunakan nilai-nilai rohani individu. Hal ini termasuk dalam pokok-pokok kepercayaan agama<sup>54</sup>. Beberapa nilai yang dapat diserap oleh manusia yakni seperti hati nurani, perasaan tanggung jawab terhadap Allah SWT, serta memiliki makna dan tujuan hidup.

##### 2) Fungsi Penyelamatan

Fungsi penyelamatan yang dimaksud disini yakni, manusia diberi jaminan oleh Allah SWT untuk dapat selamat di dunia dan di akhirat.

---

<sup>51</sup> Khusyuk berarti penuh penyerahan, sungguh-sungguh, kebulatan hati, dan penuh kerendahan hati. Louis Ma'luf Al-Yasu'i and Bernard Tutl Al-Yasu'i, *Al-Munjid Fi al-Lughoh Wa al-A'lam* (Beirut: dal el machreq sarl, 2007).

<sup>52</sup> Muhammad Nasrullah, "Islamic Branding ...," 83.

<sup>53</sup> Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being," *Jurnal Al-Adyan* 11, no. 1 (2016): 13–14.

<sup>54</sup> Pokok kepercayaan juga disebut dengan akidah meliputi Al-Qur'an, hadits, dan ijtihad. Abdul Qadir Jawas, *Syarah Aqidah Ahlus Sunnah Wal Jama'ah* (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006).

Namun, dalam hal ini, manusia harus menjalankan yang diperintahkan dan menjauhi larangan-Nya.

### 3) Fungsi Pengawasan Sosial

Adapun fungsi pengawasan sosial bagi agama yakni sebagai acuan bagi manusia dalam melakukan segala hal dalam kehidupannya. Agama memiliki hubungan soal tanggung jawab terhadap beberapa norma sosial yang mana agama dapat menyeleksi kaidah sosial<sup>55</sup>, menetapkan antara persoalan baik dan buruk, pemberian sanksi bagi pelanggar norma, dan melakukan pengawasan ketat dengan beberapa ketetapan yang sudah dilakukan.

### 4) Fungsi Memupuk Persaudaraan

Religiusitas dapat memupuk persaudaraan yang kuat dengan keyakinan manusianya. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya, religiusitas manusia memberikan rasa persaudaraan yang tinggi. Solidaritas<sup>56</sup> dalam hidup beragama sangat diperlukan guna membimbing satu sama lain.

### 5) Fungsi Transformatif

Religiusitas dapat melakukan suatu perubahan terhadap bentuk kebiasaan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara tidak langsung, maka nilai-nilai lama yang sudah tertanam diganti dengan

---

<sup>55</sup> Kaidah sosial merupakan rumusan dalam suatu pandangan tentang perilaku dan sikap yang dilakukan. Ishaq, *Dasar-Dasar Ilmu Hukum* (Jakarta: Sinar Grafika, 2018).

<sup>56</sup> Solidaritas meliputi kebersamaan, kekompakan, kesetiakawanan, empati, simpati, tenggang hati, dan tenggang rasa. Hasbullah, "Rewang: Kearifan Lokal Dalam Membangun Solidaritas Dan Integrasi Sosial Masyarakat Di Desa Bukit Batu Kabupaten Bengkalis," *Jurnal Sosial Budaya* 9, no. 2 (2012): 234.

yang baru. Transformasi tersebut dilakukan terhadap norma-norma yang kurang manusiawi dalam kehidupan.

Sebagai permisalan bahwa saat kaum Quraisy<sup>57</sup> menentang adanya Islam sebagai agama yang dapat merubah beberapa kebiasaan lama kaum Quraisy. Hal ini dikarenakan ada beberapa kebiasaan kaum Quraisy yang tidak manusiawi. Oleh karena itu, sebenarnya agama Islam khususnya dapat dijadikan transformatif yang baik untuk kedepannya dalam kehidupan manusia.

### c. Kriteria Penerapan Religiusitas

Berikut ini peneliti paparkan kriteria individu yang menerapkan religiusitas yakni:<sup>58</sup>

#### 1) Kemampuan Diferensiasi<sup>59</sup>

Individu yang dapat memiliki kemampuan untuk melakukan diferensiasi ini dapat menempatkan rasionalitasnya dalam memposisikan dirinya dalam kehidupan beragama. Oleh karena itu, konsep pemikiran individu tersebut akan menjadi lebih realistis dan kompleks. Dengan itu, sikap dan perilaku yang diterapkan yakni objektif, terbuka, dan kritis.

#### 2) Berkarakteristik Dinamis

Karakteristik individu yang dinamis ini maksudnya memiliki fleksibilitas yang tinggi. Apabila karakter dinamis ini diterapkan,

---

<sup>57</sup> Kaum quraisy merupakan suku yang paling tinggi di Arab. Pecahan suku quraisy yaitu Bani Hasyim, Umayyah, Naufal, Abdul Daar, Asad, Taim, Makhzum, Adiy, Jamh, dan Salim. Muhammad Satir, "Kehidupan Sosial Masyarakat Arab Masa Awal Kehadiran Pendidikan Islam," *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2019): 39.

<sup>58</sup> Abdul Wahib, *Psikologi Agama Pengantar Memahami Perilaku Agama* (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015), 12.

<sup>59</sup> Diferensiasi yaitu salah satu jenis strategi yang bersifat kompetitif dalam membedakan sesuatu. David L. Richard, *Manajemen* (Jakarta: PT Salemba Empat, 2013).

maka secara tidak langsung agama telah dapat memberikan kontrol dan arahan terhadap aktivitas yang telah dijalani. Segala aktivitas yang dilakukan semata-mata juga akan ditujukan untuk agama.

### 3) Integral

Suatu keberagaman yang memiliki kematangan cukup akan dapat mengintegrasikan dan menyatukan segala aspek kehidupan seperti sosial, ekonomi, dan budaya. Sebenarnya, keberagaman sangat perlu guna melatih individu dalam toleransi yang tinggi terhadap segala sisi kehidupan di dunia. Integral dalam beragama telah menjadi bagian yang sudah terintegrasi dengan seluruh aspek kehidupan seseorang tersebut.

### 4) Sikap Menyeimbangkan Dunia dan Akhirat

Individu yang memiliki tingkatan religiusitas yang tinggi, maka akan dapat memposisikan dirinya sesuai dengan kebutuhan. Maksudnya, individu tersebut dapat menempatkan pada batas cukup dan batas lebih terhadap dirinya. Ketika seseorang memiliki religiusitas yang dalam taraf lumayan tinggi, dia akan memberikan kadar kepada dirinya sendiri antara dunia dan akhirat tanpa berlebih di dunia.

## 3. Tinjauan *Psychological Well Being*

### a. Pengertian *Psychological Well Being*

*Psychological well being* merupakan suatu kondisi dimana seorang individu yang sejahtera mengisi kehidupannya dengan makna dan tujuan secara optimal sehingga memiliki penilaian positif dalam



kehidupannya.<sup>60</sup> Pada dasarnya *Psychological well being* yaitu suatu istilah yang biasanya digunakan guna menggambarkan kesehatan secara psikologis terhadap individu berdasarkan pemenuhan beberapa kriteria dari fungsi psikologis positif<sup>61</sup> (*Positive Psychological Functioning*).<sup>62</sup> Seseorang yang memiliki *psychological well being* baik, maka dalam menjalani kehidupannya sehari-hari akan selalu sungguh-sungguh sehingga, penilaian atas hidup tersebut bermakna.

*Psychological well being* yakni sebagai suatu kemampuan seorang individu untuk dapat menerima apa adanya diri mereka, dapat mandiri saat berhadapan dengan lingkungan sosial, membentuk suatu hubungan hangat dengan individu lain, dapat mengontrol lingkungannya secara eksternal, memanfaatkan potensi<sup>63</sup> yang ada dalam dirinya secara terus-menerus, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.<sup>64</sup>

Ryff menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan suatu kondisi individu yang dapat menerima dirinya sendiri maupun kenangan hidupnya di masa lalu, pengembangan yang ada dalam dirinya, memiliki keyakinan bahwa dalam hidupnya memiliki makna yang besar, mempunyai tujuan, memiliki kualitas suatu hubungan yang positif

---

<sup>60</sup> Winda Tanujaya, "Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaner Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar UMP Di PT. Sinergi Integra Services, Jakarta)," *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2014): 70.

<sup>61</sup> Psikologis positif meliputi pengalaman kehidupan yang positif dalam diri individu melalui pengeksplosian emosi yang positif, property secara fisik yang positif dari dalam individu, dan memiliki masyarakat yang positif. Dian Yudhawati, "Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa," *Jurnal Psycho Idea* 16, no. 2 (2018): 112.

<sup>62</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2006).

<sup>63</sup> Potensi merupakan suatu kemampuan yang ada dalam diri manusia dan kemungkinan dapat dikembangkan. Dewan Redaksi Ensiklopedia Islam, *Ensiklopedia Islam* (Jakarta: PT Ichtisar Baru Van Houve, 2001).

<sup>64</sup> Adhyatman Prabowo, "Gratittude Dan *Psychological Well Being* Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Dan Psikologi Terapan* 15, no. 2 (2017): 262.

dengan individu lain, memiliki kapasitas terhadap dirinya untuk mengatur kehidupannya dalam lingkungan dengan efektif, dan memiliki kemampuan dalam menentukan kehidupannya dengan tindakan yang dikehendaki.<sup>65</sup>

Maka dapat disimpulkan, *psychological well being* yakni suatu kondisi individu untuk merasakan positif dalam segala apa yang ada dalam dirinya sehingga orang tersebut dapat dengan mudah mengambil keputusan sendiri dalam hidupnya yang ditujukan bagi kebermaknaan kehidupannya.

b. Aspek *Psychological Well Being*

Berikut ini akan dijelaskan mengenai aspek dari *psychological well being* yakni:<sup>66</sup>

1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Menurut Glock dan Stark penerimaan diri yakni “*The most recurrent criterion of well-being evident in the previous perspectives is the individual's sense of self-acceptance. This is denned as a central feature of mental health as well as a characteristic of self-actualization, optimal functioning, and maturity. Life span theories also emphasize acceptance of self and of one's past life. Thus, holding positive attitudes toward oneself emerges as a central characteristic of positive psychological functioning.*”

Penerimaan diri yang tinggi dari seorang individu dapat dilihat dari beberapa sisi yakni penilaian positif terhadap diri sendiri, pengakuan

---

<sup>65</sup> Carol D Ryff, “Happiness is ...,” 1070.

<sup>66</sup> Ibid, 1071.

dan penerimaan multi aspek diri sendiri, dan perasaan positif terhadap masa lalu. Berbanding terbalik apabila penerimaan diri yang memiliki taraf penilaian rendah maka akan terjadi perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, perasaan kecewa terhadap masa lalu, dan perasaan kualitas interpersonal rendah.

## 2) Hubungan Interpersonal (*Positive Relation*)

Hubungan Interpersonal menurut Glock dan Stark yakni “*Many of the preceding theories emphasize the importance of warm, trusting interpersonal relations. The ability to love is viewed as a central component of mental health. Self-actualizers are described as having strong feelings of empathy and affection for all human beings and as being capable of greater love, deeper friendship, and more complete identification with others. Warm relating to others is posed as a criterion of maturity. Adult developmental stage theories also emphasize the achievement of close unions with others (intimacy) and the guidance and direction of others (generativity). Thus, the importance of positive relations with others is repeatedly stressed in these conceptions of psychological wellbeing.*”

Relasi positif dari orang lain yang tinggi akan membuat seorang individu memiliki kehangatan, hubungan terpercaya dengan orang lain, kepuasan, memiliki afeksi<sup>67</sup>, empati, memahami, intimasi<sup>68</sup> yang

---

<sup>67</sup> Afeksi adalah aspek emosional yang mana dapat menggambarkan perasaan seseorang terhadap suatu obyek, dimana obyek tersebut diinginkan atau sekedar disukai. Titik Desi Harsoyo dkk, “Analisis Tingkat Sikap Kognitif, Afektif, Konatif Pada Nasabah Perempuan Akan Bank Sampah Malang (BSM),” *Jurnal Wahana* 19, no. 2 (28): 2016.

<sup>68</sup> Intimasi dibedakan menjadi dua yaitu *pertama*, intimasi positif meliputi kebahagiaan, kegembiraan, dan suka cita. *Kedua*, intimasi negative meliputi perasaan takut, marah, penat,

kuat, senang memberi, dan memiliki rasa penerimaan diri dalam hubungan antar individu yang lain.

Namun, sebaliknya jika penilaian yang rendah maka akan membuat individu sedikit memiliki hubungan dengan individu lain yang dekat, merasa terisolasi, sulit untuk memiliki rasa hangat dalam hidup bermasyarakat, merasa frustrasi<sup>69</sup> dalam hubungan interpersonal, tidak ada niatan untuk berkompromi dengan orang lain dalam hal pertahanan ikatan hubungan, dan kurang peduli terhadap orang lain.

### 3) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi yang dimaksud oleh Glock dan Stark ialah *“There is considerable emphasis in the prior literature on such qualities as self-determination, independence, and the regulation of behavior from within. Self-actualizers, for example, are described as showing autonomous functioning and resistance to enculturation. The fully functioning person is also described as having an internal locus of evaluation, whereby one does not look to others for approval, but evaluates oneself by personal standards. Individuation is seen to involve a deliverance from convention, in which the person no longer clings to the collective fears, beliefs, and laws of the masses. The process of turning inward in the later years is also seen by life span*

---

keseharian, dan kesedihan. Kiki Yudhistriana, “Intimasi Pada Pria Dewasa Awal Yang Berpacaran Jarak Jauh Bada Kota,” *Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 2 (2010): 198.

<sup>69</sup> Frustrasi merupakan proses tingkah laku seseorang yang terhalang oleh kebutuhan dan tindakan manusia untuk mencapai tujuan dengan dorongan. Nur Istirohah, *Skripsi: Frustrasi Sebagai Dampak Psikologis Kegagalan Keberangkatan Para Calon Jamaah Haji Tahun 2013 Di Kota Semarang Dan Solusinya Dalam Prespektif Bimbingan Dan Konseling Islam* (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015).

*developmentalists to give the person a sense of freedom from the norms governing everyday life.”*

Seorang yang mampu mengatur dirinya sendiri akan mudah membuat keputusan sendiri dan independen. Sehingga, dapat berpikir dan berperilaku atau bertindak dengan cara tertentu guna menolak tekanan sosial yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Apabila seseorang tersebut dapat melakukan hal itu, maka individu dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal yang ada.

Maka dari itu, apabila seseorang yang tidak dapat mengatur dirinya sendiri maka dia akan selalu percaya akan perkiraan dan evaluasi dari orang lain. Sehingga, segala keputusan yang seharusnya dapat dilakukan sendiri, individu lebih bergantung kepada orang lain.

#### 4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan menurut Glock dan Stark adalah *“The individual's ability to choose or create environments suitable to his or her psychic conditions is denned as a characteristic of mental health. Maturity is seen to require participation in a significant sphere of activity outside of self. Life span development is also described as requiring the ability to manipulate and control complex environments. These theories emphasize one's ability to advance in the world and change it creatively through physical or mental activities. Successful aging also emphasizes the extent to which the individual takes advantage of environmental opportunities. These combined perspectives suggest that active participation in and mastery of the*

*environment are important ingredients of an integrated framework of positive psychological functioning.”*

Penguasaan lingkungan seseorang yakni dimana dapat menguasai dan sangat kompeten dalam menata lingkungannya, dapat memanfaatkan peluang yang ada secara efektif, dapat mengontrol hal yang kompleks, dan mampu memilih maupun membuat konteks sesuai dengan kebutuhannya.

Memiliki kebalikan jika seorang individu memiliki suatu kesulitan dalam pengelolaan ataupun penguasaan sekitarnya, secara tidak langsung individu tersebut minim akan tujuan dan target dalam hidupnya. Oleh karena itu, individu akan merasa kesulitan dalam mencari peluang yang ada di sekitarnya. Bahkan, tidak akan menyadari segala hal yang dapat menjadi peluang.

##### 5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Glock dan Stark mengemukakan bahwa konteks tujuan hidup dalam hal ini adalah *“Mental health is denned to include beliefs that give one the feeling there is purpose in and meaning to life. The definition of maturity also emphasizes a clear comprehension of life's purpose, a sense of directedness, and intentionality. The life span developmental theories refer to a variety of changing purposes or goals in life, such as being productive and creative or achieving emotional integration in later life. Thus, one who functions positively has goals, intentions, and a sense of direction, all of which contribute to the feeling that life is meaningful.”*

Seseorang yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan dapat mudah memiliki tujuan atau prospek kedepan dalam hidupnya. Seorang tersebut akan merasa arah untuk mencapai sesuatu akan dengan mudah dicapai karena merasa nyaman dalam menjalani kehidupannya. Sehingga, makna dalam hidupnya dapat didalami dengan baik.

Tetapi, apabila seseorang yang mengalami *psychological well being* yang rendah, individu cenderung kurang peka akan sekitarnya. Sehingga, seseorang tersebut akan sulit mendapatkan makna dalam hidupnya yang membuat tidak terlihatnya pandangan hidup kedepannya.

#### 6) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi yang dimaksud oleh Glock dan Stark ialah “*Optimal psychological functioning requires not only that one achieve the prior characteristics, but also that one continue to develop one's potential, to grow and expand as a person. The need to actualize oneself and realize one's potentialities is central to the clinical perspectives on personal growth. Openness to experience, for example, is a key characteristic of the fully functioning person. Such an individual is continually developing and becoming, rather than achieving a fixed state where in all problems are solved. Life span theories also give explicit emphasis to continued growth and the confronting of new challenges or tasks at different periods of life. Thus, continued personal growth and self-realization is a prominent*

*theme in the aforementioned theories. It may also be the dimension of well-being that comes closest to Aristotle's notion of eudaimonia as described earlier.”*

Pertumbuhan personal ini akan membuat perasaan seseorang merasa berkembang secara berkesinambungan dengan melihat dirinya dapat tumbuh dan berkembang. Oleh karenanya, kepekaan yang dimilikinya tersebut dapat menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Hingga waktu ke waktu akan secara berkala, individu akan dapat merefleksikan pengetahuan yang ada pada dirinya.

Namun, apabila pertumbuhan personal terhambat, maka akan adanya stagnansi pada diri dan akan merasa bosan dalam setiap langkah dalam hidupnya. Sehingga, seseorang akan merasa tidak mampu untuk mengembangkan apa yang ada dalam dirinya.

#### c. Faktor Penunjang *Psychological Well Being*

Peneliti akan memaparkan mengenai faktor penunjang dari *psychological well being* yakni sebagai berikut:

##### 1) Keluarga

Keluarga merupakan suatu komponen inti yang dapat mendukung dalam setiap tindakan dan perilaku yang akan dilakukan dari seorang individu. Dukungan yang diberikan keluarga lebih kepada dukungan emosional yang membuat psikologis seseorang akan menjadi lebih baik. Hal yang seperti ini akan memberikan peran penting dalam diri.

Apabila dukungan tersebut diberikan secara terus menerus akan secara lambat laun memberikan *psychological well being* yang bagus



pula. Pada dasarnya, *psychological well being* yang sangat mudah didapat seseorang yakni dari keluarga.

## 2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial disini diberikan dalam beberapa bentuk yakni berupa finansial, nasihat, teman sebaya, dan lain sebagainya. Perlakuan yang seperti itu akan memberikan motivasi tersendiri bagi seseorang. Sehingga, pola pikir akan terasa sehat dan positif.

Oleh karena itu, dukungan sosial sangat diperlukan guna memberikan *psychological well being* yang baik bagi seorang individu. Pemberian *support* akan memberikan dampak psikologis tersendiri apabila didapat dari hubungan personal yang dekat.<sup>70</sup>

## 3) Demografis

Faktor demografis dalam *psychological well being* mencakup yakni sebagai berikut:

### a) Usia

Individu yang memiliki usia produktif<sup>71</sup>, biasanya memiliki pemikiran yang cukup luas untuk memberikan pengarahan pada dirinya sendiri. Biasanya pematapan terhadap diri sendiri dapat terkontrol dengan baik. Mulai dari emosional, tingkat kedewasaan<sup>72</sup>, dan lain sebagainya dapat diatur dengan sedemikian

---

<sup>70</sup> Nila Zaimatus Septiana dan Shonia Rachma Dewi, "Psychological Well Being: Studi Kasus Pada Peserta Didik Yang Mengalami *Burnout* Di MAN 2 Kediri," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (2020): 30.

<sup>71</sup> Usia produktif pada rentang usia 15-64 tahun. Adisti Sukmaningrum and Ali Imron, "Memanfaatkan Usia Produktif Dengan Usaha Kreatif Industri Pembuatan Kaos Pada Remaja Di Gresik," *Jurnal Paradigma* 5, no. 3 (2017): 3.

<sup>72</sup> Tingkat kedewasaan seseorang dilihat dari segi biologis dan psikologis dimana keadaan bertumbuhnya ukuran tubuh dan pencapaian kekuatan secara maksimal serta siap bereproduksi. Andi Mappiare, *Psikologi Orang Dewasa* (Surabaya: Usaha Nasional, 1983).

rupa. Sehingga tercapainya *psychological well being* yang baik pada dirinya dalam kehidupan yang dijalani.

Berbeda dengan usia yang labil dan dapat dikatakan pada usia remaja. Seorang remaja biasanya masih bingung untuk memberikan keputusan sendiri untuk apa yang akan dilakukan kedepannya. Disini peran orang tua<sup>73</sup> sangat dibutuhkan untuk memberikan arahan, kontrol, dan bimbingan. Sehingga psikologis remaja anak dapat terkontrol berkat bantuan orang tua tersebut.

#### b) Jenis kelamin

Pada dasarnya, jenis kelamin juga dapat menjadi suatu faktor *psychological well being* manusia. Hal ini dikarenakan, pada faktanya bahwa jenis kelamin laki-laki dalam hal fisik dan mental lebih kuat daripada perempuan. Hal ini dapat dikatakan bahwa laki-laki lebih dapat mengatur mentalnya untuk menghadapi lingkungan sekitar.

Namun, perempuan juga memiliki kelebihan dalam hal perasaan yang dapat mengatur hatinya sendiri guna menyiapkan diri terhadap lingkungan sekitar. Perempuan memiliki kecenderungan lebih positif menghadapi lingkungannya dari pada laki-laki. Oleh karena itu, jenis kelamin dapat dikatakan bahwa memiliki jalan masing-masing untuk mengatur *psychological well being*.

---

<sup>73</sup> Peran orang tua meliputi sumber dan pemberi kasih sayang, pengasuh dan pemelihara, tempat mencurahkan isi hati, pengatur kehidupan dalam rumah tangga, pembimbing hubungan pribadi, serta pendidik dalam segi emosional. M. Ngalm Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009).

## c) Sosial

Status sosial<sup>74</sup> memiliki pengaruh pada *psychological well being* suatu individu. Faktanya, seseorang yang memiliki status sosial yang tinggi, biasanya memiliki *psychological well being* yang tinggi pula. Misalnya saja pada status pekerjaan seseorang yang mendapatkan jabatan atau gelar tinggi, rata-rata pada keadaan finansialnya tinggi.

## d) Ekonomi

Pendapatan ekonomi yang dimiliki seseorang atau suatu keluarga yang dapat menunjang segala kebutuhan, maka secara tidak langsung akan meningkatkan *psychological well being*. Berbeda dengan keadaan ekonomi yang kurang, mereka akan cukup sulit untuk memenuhi kebutuhan sehingga membuat mereka harus berjuang lebih terlebih dahulu. Sehingga *psychological well being* mereka secara tidak langsung akan terhambat.

## e) Budaya

Budaya setiap daerah berbeda-beda maupun budaya pada setiap belahan dunia. Budaya yang menerapkan sikap individualisme<sup>75</sup> di beberapa negara akan membuat seseorang juga memiliki tingkat kemandirian yang cukup. Namun, disisi lain terkadang hal itu membuat individu kurang perhatian kepada lingkungan sekitarnya.

---

<sup>74</sup> Status sosial melingkupi kepentingan manusia dalam kehidupan bermasyarakat meliputi status pekerjaan, kekerabatan, dan jabatan. Abdul Syani, *Sosiologi Sistematis, Teori, Dan Terapan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).

<sup>75</sup> Sikap individualis lebih memfokuskan seseorang pada tujuan yang bersifat personal dari pada kelompok dan memiliki perilaku yang sesuai dengan sikap mereka dari pada mengedepankan norma dalam kehidupan bermasyarakat. Devi Jatmika, "Hubungan Budaya Individualis-Kolektif Dan Motivasi Berbelanja Hedonik Pada Masyarakat Kota Jakarta," *Jurnal Psikologi Psibernetika* 10, no. 1 (2017): 12.

Berbeda dengan budaya yang menerapkan sistem kekeluargaan yang sungguh dekat. Hal ini dapat melatih akan solidaritas<sup>76</sup> yang tinggi dengan sesama. Namun, tidak dipungkiri juga apabila dalam hal ini terkadang membuat ketergantungan yang lebih.

#### 7) Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup seseorang akan selalu memberikan pembelajaran hidup bagi orang tersebut. Seperti yang diketahui bahwa dalam setiap kehidupan akan ada naik dan turunnya siklus kehidupan. Siklus tersebut yang akan diambil pembelajarannya. Siklus kehidupan yang naik dan turun akan dihadapkan tentang sebuah permasalahan hidup. Sehingga pengalaman hidup akan terus menghampiri. Disitu akan adanya pelajaran yang dapat diambil dalam setiap sisi pengalaman hidup.

Apabila seseorang dapat memanfaatkan pengalaman hidupnya dalam segala sisi, maka secara tidak langsung *psychological well being* seseorang akan terjaga. Individu akan mencoba psikologisnya tetap stabil dengan adanya pengalaman hidup yang telah dialami.

#### 8) *Locus of Control*

*Locus of control* disini yakni merupakan ukuran dari suatu harapan seseorang tentang *control of reinforcement* sehingga dapat memberikan *psychological well being*. Pengendalian terhadap

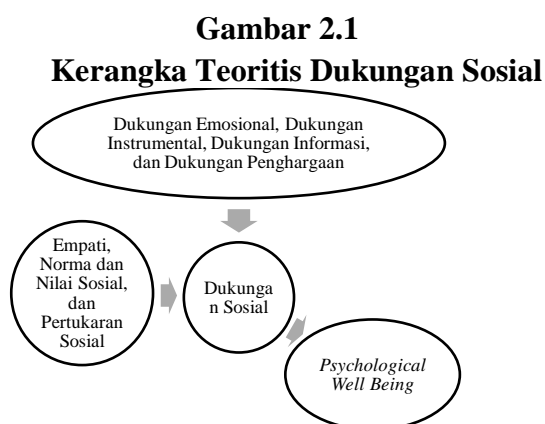
---

<sup>76</sup> Solidaritas memiliki arti persahabatan, kesatuan, saling percaya satu dengan yang lainnya dengan tanggung jawab bersama, dan kepentingan diantara para anggotanya. Soedijati, *Solidaritas Dan Masalah Sosial Kelompok Waria* (Bandung: UPPm STIE Bandung, 1995).

penguatan diri<sup>77</sup> seseorang akan berpengaruh pada *psychological well being* seseorang apabila dilakukan dengan terus menerus.<sup>78</sup>

## B. Kerangka Teoritis

Berdasarkan teori Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith bahwa bentuk dukungan sosial yakni dukungan emosional, dukungan, informasi, dan dukungan yang dilakukan melalui empati, norma dan nilai sosial, dan pertukaran sosial.<sup>79</sup> Maka peneliti menyusun kerangka teoritis tentang dukungan sosial yakni sebagai berikut:



Berdasarkan teori Charles Y. Glock dan Rodney Stark bahwa religiusitas memiliki dimensi praktik keagamaan, ideologi, intelektual, konsekuensi, dan pengalaman yang mana akan menghasilkan edukasi, penyelamatan, pengawasan sosial, memupuk tali persaudaraan, dan transformatif.<sup>80</sup> Maka peneliti menyusun kerangka teoritis tentang religiusitas yakni sebagai berikut:

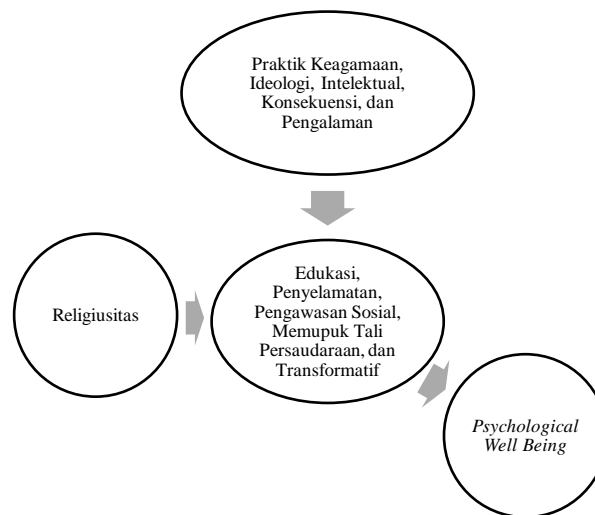
<sup>77</sup> Penguatan diri dari respon terhadap tingkah laku yang sengaja diberikan sehingga tingkah laku tersebut dilakukan kembali. Barnawi and Mohammad Arifin, *Etika Dan Profesi Kependidikan* (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012).

<sup>78</sup> Tia Ramadhani, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai (Studi Dekriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)," *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 111.

<sup>79</sup> Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Healthy Psychological*, ..... 81-82.

<sup>80</sup> Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *Religion and* ..... 20-37.

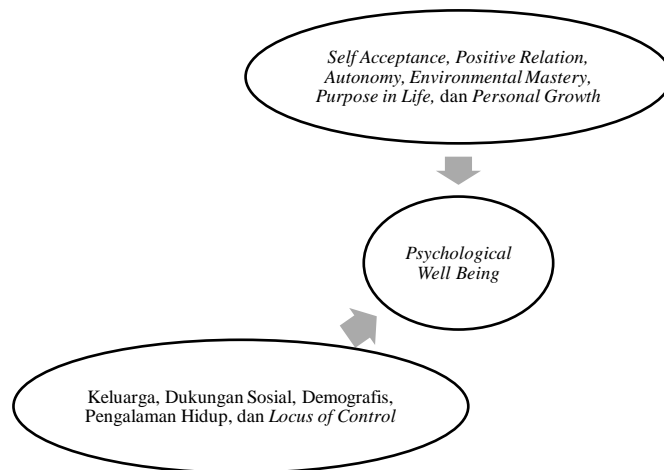
**Gambar 2.2**  
**Kerangka Teoritis Religiusitas**



Berdasarkan, teori Carol D. Ryff bahwa *psychological well being* memiliki aspek *self acceptance*, *positive relation*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* yang mana memiliki faktor dari keluarga, dukungan sosial, demografis, pengalaman hidup, dan *locus of control*<sup>81</sup>. Maka peneliti menyusun kerangka teoritis tentang *psychological well being* yakni sebagai berikut:

<sup>81</sup> Carol D. Ryff, "Happiness is...", 1070.

**Gambar 2.3**  
**Kerangka Teoritis *Psychological Well Being***



Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa kerangka teoritis pada dukungan sosial dan religiusitas terhadap *psychological well being* yakni sebagai berikut:

**Gambar 2.4**  
**Kerangka Teoritis Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap *Psychological Well Being***

