

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Kesejahteraan Psikologis

a. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “sejahtera” adalah aman sentosa, makmur dan selamat. Sedangkan “kesejahteraan” memiliki arti sejahtera, selamat, aman, tentram, makmur, kesenangan hidup dan sebagainya¹. Menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat, kesejahteraan adalah kondisi masyarakat yang kebutuhan dasarnya sudah terpenuhi yang meliputi sandang, pangan, papan, pendidikan, kesehatan, lapangan pekerjaan dan kebutuhan dasar lainnya seperti lingkungan yang bersih, aman dan nyaman. Serta terlindunginya hak asasi dengan tujuan terciptanya masyarakat yang iman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa².

Menurut teori Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan pemahaman mengenai perasaan seseorang berdasarkan aktifitas kesehariannya. Di mana proses aktifitas tersebut mengalami perubahan perasaan dan pikiran baik secara positif maupun negatif. Seperti halnya penerimaan hidup dan kondisi dalam mengalami trauma. Hal inilah yang

¹ Pusat bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: pusat bahasa, 2008), 1284.

² Anita Rahmawaty, Kharis Fadlullah, dkk, “Is Gojek Already Prosperous By Maqasid Syariah?”, *At-Tijarah: Jurnal Ilmu Manajemen dan Bisnis Islam*, 7(1) (2021), 33.

disebut kesejahteraan psikologis³. Maka dari itu menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah menggali suatu kemampuan dalam diri manusia secara menyeluruh yang bisa menyebabkan individu itu untuk terus berusaha sehingga menyebabkan kualitas kesejahteraan psikologisnya tinggi⁴.

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dapat dilihat dari sikap merasa puas dalam hidupnya, memiliki emosional yang positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melewati dan menyelesaikan pengalaman-pengalaman buruk, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, bisa mengontrol kondisi lingkungan di sekitarnya, memiliki tujuan hidup dan bisa mengembangkan kemampuan dalam dirinya sendiri⁵.

Menurut Huppert kesejahteraan psikologis adalah kombinasi antara perasaan senang, puas, adanya dukungan, dapat berpikir dengan baik dan fisik yang sehat⁶. Sedangkan menurut pendapat para ahli lain yaitu Hauser, Springer dan Pudrovskaya berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah kesejahteraan yang fokus terhadap upaya realisasi diri

³ Merly Erliana, "Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Nelayan Di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara", *JP3SDM*, 10(1) (2021), 61.

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

⁶ Fifi Atikasari, "Religiusitas dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan siswa", *Jurnal ilmiah psikomuda connectedness*, 1(1) (2021), 15.

(*self realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self actualization*)⁷.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan psikologis individu yang ditandai dengan bahagia secara lahir batin, menerima apa saja yang sudah terjadi dalam hidup dan melanjutkan hidupnya karena memiliki tujuan hidup yang jelas.

b. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff merumuskan enam aspek kesejahteraan psikologis yaitu⁸:

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri adalah kondisi seseorang yang merasa nyaman dan mampu menerima keterbatasan yang ada dalam dirinya. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi yaitu individu yang bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan bisa menerima berbagai aspek diri yang baik maupun buruk yang dimilikinya. Sedangkan individu yang memiliki aspek penerimaan diri yang rendah adalah individu yang merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa dengan pengalaman masa lalu dan ingin terlihat berbeda dari yang ada dalam dirinya saat ini.

⁷ Efa Gustine dan Dini Diah Nurhayati, "Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur" *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1) (November 2021), 67.

⁸ Faqih Purnomosidi, Widiyono dan Anniez Rahmawati Musslifah, "*Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*" (Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022), 5-8.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with other*)

Hubungan positif dengan orang lain yaitu memiliki kualitas hubungan baik dengan orang lain. Individu yang memiliki aspek ini adalah individu yang memiliki rasa empati, mengerti dan memahami akan hakikat dalam berhubungan positif dengan orang lain yang melalui proses timbal balik antara kedua belah pihak. Individu yang tinggi dalam memiliki aspek ini dapat dilihat dengan hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Sedangkan individu yang rendah dalam aspek ini sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan yang baik antar sesama.

3. Kemandirian (*Autonomy*)

Aspek kemandirian atau *autonomy* adalah kemampuan dalam mempertahankan individualitas dalam hal sosial yang besar. Yang di mana memiliki kemampuan menentukan nasib dalam dirinya. Individu yang memiliki kemandirian adalah individu yang mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku diri dan mampu mengevaluasi sendiri mengenai pribadinya. Sedangkan seseorang dengan kemandirian yang rendah akan merasa membuat keputusan penting serta mengikuti arus tekanan sosial yang ada di sekitarnya.

4. Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Master*)

Penguasaan terhadap lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih lingkungan yang disesuaikan sesuai keadaan fisik individu itu sendiri. Pemahaman yang baik dalam aspek ini dapat

dilihat pada kemampuan tiap individu dalam menghadapi masalah-masalah yang ada, bisa berkompetisi dengan baik dan mampu menciptakan hal-hal sesuai dengan kebutuhan. Sedangkan individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah, cenderung kesulitan dalam mengatur lingkungan, tidak peka dan kurang memiliki kontrol.

5. Tujuan hidup (*Purpose of Life*)

Tujuan hidup adalah kemampuan individu dalam mencapai tujuan hidupnya yang jelas. Individu yang memiliki rasa keterarahan atau terorganisir dalam hidupnya, ia merasa bahwa masa lalu yang telah dilewati dan kehidupan yang dijalani saat ini memiliki arti yang dapat menciptakan tujuan hidup sesuai dengan keinginan. Sedangkan, individu yang kurang baik dalam pemahaman hal ini maka ia mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang harus dicapai, tidak melihat adanya manfaat dari pengalaman masa lalu dan tidak memiliki kepercayaan diri dalam menjalani hidupnya.

6. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi adalah kemampuan individu untuk mengembangkan kemampuan dan berkembang sebagai seorang manusia dengan cara megaktualisasi diri. Individu yang baik dalam pemahaman aspek ini akan memiliki perasaan untuk terus berkembang jauh lebih baik lagi. Sedangkan individu yang kurang baik dalam pemahaman aspek ini, akan menunjukkan

ketidakmampuan dalam mengembangkan potensi dan tidak tertarik untuk menjalani hidup

c. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis⁹

1. Usia

Perbedaan usia sangat mempengaruhi terhadap perbedaan dimensi kesejahteraan psikologis. Dimana penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama saat usia dewasa muda hingga setengah baya.

2. Jenis kelamin

Secara umum tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang dilihat dari jenis kelamin. Namun pada faktanya, perempuan memiliki dimensi hubungan positif kesejahteraan psikologis lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini dikarekan kemampuan yang baik dalam diri perempuan saat berinteraksi dengan lingkungan. Sejak dini, stereotip gender ditanamkan bahwa laki-laki memiliki sikap yang mandiri dan agresif. Sedangkan perempuan bersifat cenderung pasif, tidak bisa mandiri dan memiliki perasaan yang lebih sensitif. Namun dalam kesejahteraan psikologis hal tersebut tidak berlaku melainkan perempuan dan laki-laki sama dalam pemahaman dan pencapaian kesejahteraan psikologis.

⁹ Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, "Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar", *Proyeksi*, 13(2) (2018), 112-113

3. Status sosial ekonomi

Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah, biasanya suka membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status ekonomi yang lebih baik. Dalam masyarakat, individu yang memiliki penghasilan tinggi, status sudah menikah dan mempunyai dukungan sosial yang tinggi, maka akan memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi. Karena dirinya mampu menerima kehidupan di masa lalunya dan menjalani hidupnya sekarang sesuai dengan tujuan hidupnya.

4. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah penghargaan, dorongan, bantuan dan perhatian yang dirasakan individu yang di mana didapatkan dari orang lain untuk memberikan dukungan pada individu untuk menghadapi permasalahan-permasalahan kehidupan. Bentuk dukungan sosial tersebut bisa dari mana saja. Contohnya bisa berasal dari keluarga, teman dekat atau orang yang dipercaya, organisasi maupun masyarakat sekitar.

5. Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah salah satu sikap yang selalu berpikir positif yang diikuti dengan perilaku yang positif atau baik.

2. Kebersyukuran

a. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran berasal dari kata syukur dalam bahasa arab yaitu *syakara*, *yasykuru*, *syukran* dan *tasyakkara* yang artinya mensyukuri-Nya

(berterima kasih kepada Allah)¹⁰. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), syukur diartikan sebagai berikut 1. terimakasih kepada Allah, 2. untunglah (menyatangkan lega, senang, dan sebagainya.)¹¹.

Pengertian syukur menurut istilah adalah perilaku yang penuh kebaikan, rasa menghormati dan mengagungkan atas segala nikmat-Nya, baik diekspresikan secara lisan, dalam hati maupun diwujudkan dalam perilaku¹².

McCullough berpendapat bahwa syukur sebagai sikap moral seperti empati, simpati, rasa bersalah dan malu. Empati dan simpati timbul saat seseorang berkesempatan menanggapi suatu peristiwa yang menimpa orang lain, rasa bersalah dan malu jika tidak melakukan kewajibannya sesuai standart. Sedangkan bersyukur muncul pada saat seseorang menjadi penerima suatu hal kebaikan¹³. Sedangkan menurut Peterson dan Seligman, rasa syukur adalah rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respons penerimaan karunia. Baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat pada orang lain maupun karunian yang disebabkan oleh keadaan alamiah¹⁴.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah suatu bentuk respons atau tanggapan dan sikap

¹⁰ Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresof, 1984), 795-786.

¹¹ Tim Redaksi KBBI Edisi Ketiga, (Jakarta: Bali pustaka, 2002), 1115.

¹² Basri Iba Asghari, *Solusi Al-Qur'an: Problematika Sosial, Politik, dan Budaya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 68

¹³ Eko Wahyu Cahyono, *The Power Of Gratitude*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 17.

¹⁴ Ibid.

berterima kasih kepada Tuhan, makhluk dan alam atas segala nikmat yang telah didapatkan dalam hidup.

b. Aspek Kebersyukuran

McCullough mengungkapkan bahwa aspek kebersyukuran terdiri dari 4 unsur yang diantaranya¹⁵:

1. *Intensity*

Intensity adalah orang yang bersyukur saat mengalami peristiwa positif maka diharapkan untuk lebih intens dalam bersyukur.

2. *Frequency*

Frequency adalah orang yang bersyukur mempunyai kecenderungan akan merasakan perasaan semakin bersyukur pada setiap harinya.

3. *Span*

Span adalah peristiwa dalam kehidupan yang dapat membuat seseorang merasa lebih bersyukur atas apapun yang telah dimilikinya seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain.

4. *Density*

Density adalah bentuk rasa syukur dari seseorang yang diluapkan melalui *list* (daftar) nama orang-orang yang dianggap telah membuat bersyukur. Seperti orang tua, keluarga, teman dan lain-lain.

¹⁵ Akmal dan Masyhuri, "Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau), *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2) (2018), 12-13.

c. Faktor Kebersyukuran

Veronika berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap bersyukur seseorang, diantaranya sebagai berikut¹⁶:

1. Emosi dan kesejahteraan

Orang-orang yang bersyukur mudah memiliki emosi yang positif. Selain itu juga, rasa syukur dapat menggerakkan emosi moral, yang di mana sesuatu yang menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain dan mendukung hubungan sosial yang suportif.

2. Sifat sosial

Orang-orang yang bersyukur biasanya memiliki skor tinggi terhadap keramahan yang menunjukkan sosial dan perilaku yang mengarah pada orang lain.

3. Sifat spiritual

Sifat kecenderungan bersyukur lebih banyak dilakukan oleh mereka yang secara teratur menghadiri kegiatan-kegiatan keagamaan seperti berdo'a, pengajian, sholat dan lain-lain.

¹⁶ Eko Wahyu Cahyono, *The Power Of Gratenitude*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 19-20.

5. Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan senang, mempunyai kepuasan hidup dan tidak memiliki gejala depresi. Berdasarkan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, Wood, Joseph dan Mealby berpendapat jika kebersyukuran adalah bentuk ciri pribadi yang positif serta sebagai bentuk mengutarakan hidup menjadi positif¹⁷.

Kebersyukuran adalah perasaan menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respons atas penerimaan kebaikan¹⁸. Seseorang yang mensyukuri kehidupannya maka dapat menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas yang baik maupun buruk. Watkins dkk, menyatakan bahwa kebersyukuran menjadi kekuatan yang paling penting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik sehingga memiliki maksud dan tujuan hidup serta tidak terlepas dari rasa bersyukur untuk kehidupan yang sedang dilalui¹⁹.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rasa bersyukur adalah bentuk rasa berterima kasih. Semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis dalam hidup. Dan begitu juga sebaliknya. Semakin rendah rasa kebersyukuran, maka semakin rendah kualitas kesejahteraan psikologis individu itu sendiri.

¹⁷ Wood, Stephen Joseph dan Jhon Maltby, "Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above the Big Five Facets", *Personality and Individual Differences*, 26(2009), 446.

¹⁸ Robert A Emmons dan Michael McCullough, *The Psychology of Gratitude*, (New York: Oxford University Press, 2004)

¹⁹ Theresia Ratnayanti dan Enjang Wahyuningrum, "Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga", *Satya Widya*, 32 (2) (2009), 61.