BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Jahoda (1958 dalam Utami & Amawidyati, 2007) mengartikan *psychological well being* atau yang disebut dengan kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan *wellness* yang merupakan manifestasi kesehatan mental. Menurut Jahoda sendiri, kesehatan mental terdiri dari tiga kriteria yakni tidak adanya penyakit mental, normalitas dan keadaan *psychological well being* atau sejahtera secara psikologis. Pada kriteria yang ke tiga, para ahli menyimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan manifestasi dari kesejahteraan psikologis. Selanjutnya kesejahteraan psikologis ini diartikan dalam konsep yang berbeda-beda.

Menurut Meninger (1947 dalam Jahoda, 1958 dalam Utami & Amawidyati 2007) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan yang mana hal ini sama seperti pandangan Jones (1942 dalam Jahoda, 1958 dalam Utami & Amawidyati, 2007) dan Badburn (1969 dalam Ryff, 1989).

Berdasarkan pengertian di atas, peneliti menyimpulkan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi sejahtera yang merupakan hasil penilaian terhadap pencapaian potensi-potensi diri pada saat ini, yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu. Aspek-aspek yang penting untuk diperhatikan dalam kesejahteraan psikologis seseorang adalah penerimaan terhadap diri sendiri,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, mempunyai tujuan, dan makna hidup serta mempunyai peranan akan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan dimana hal ini senada dengan pendapat Ryff (Ryff, 1989).

2. Dimensi Perilaku dari Kesejahteraan Psikologis

Untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis individu, Keyes & Ryff (1999 dalam Papalia, 2008) menyebutkan beberapa dimensi yang menyusun kesejahteraan antara lain:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*).

Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik maka memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Ini berarti bahwa seseorang yang kesejahteraan psikologisnya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima kelebihan dan kekurangan dalam diri, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu.

Sebaliknya, seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah maka akan memiliki sikap seperti tidak puas dengan keadaan diri, menyesali apa yang telah terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan beberapa kualitas diri serta ingin menjadi berbeda dari dirinya pada saat ini.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*).

Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai satu sama lain. Kemampuan untuk mencintai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis seseorang termasuk kategori tinggi apabila ia mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain maka akan cenderung memiliki sedikit mempunyai hubungan dekat dan percaya dengan orang lain, sulit menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, sulit untuk terbuka dan peduli terhadap orang lain, merasa terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, serta tidak berniat membuat kompromi untuk mempertahankan ikatan yang penting dengan orang lain.

c. Kemandirian (*Autonomy*).

Kemandirian merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mempu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki kemandirian akan cenderung mengikuti perkiraan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, mengkonfirmasi tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*).

Penguasaan lingkungan meliputi kemampuan dan kompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

Sebaliknya, seseorang yang tidak mempunyai kemampuan untuk penguasaan lingkungan akan cenderung kesulitan mengelola tugas sehari-hari, memiliki sedikit tujuan atau target, merasa tidak mampu mengubah rutinitasnya, tidak menyadari peluang yang ada disekelilingnya, serta kurangnya kontrol terhadap dunia luar.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*).

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki tujuan hidup akan cenderung kurang peka terhadap makna kehidupan, memiliki sedikit tujuan atau target, kurang peka terhadap arah, tidak melihat adanya tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna pada kehidupan.

f. Pengembangan Pribadi (*Personal Growth*).

Pengembangan diri mencakup perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, serta melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebaliknya, seseorang yang tidak tumbuh secara personal akan cenderung merasa stagnan, kurang peka terhadap peningkatan atau perluasan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik kepada kehidupan, merasa tidak mampu mengembangakan sikap atau perilaku baru.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Beberapa ahli menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

a. Demografis

Melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff & Singer (1996), ditemukan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, budaya serta kelas sosial ekonomi mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis seseorang.

b. Usia

Ryff dan Singer (1996) menemukan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada tiga kelompok umur yaitu dewasa muda, dewasa menengah, dan dewasa akhir, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup dan dimensi otonomi.

Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Semakin bertambah usia seseorang, ia semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, ia semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(Ryff, 1989). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Keyes (1995 dalam Ismail & Desmukh, 2014) yang mana menemukan hal sama.

Dibandingkan dengan individu yang berada dalam kelas dewasa muda, individu yang berada dalam usia menengah memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi. Sedangkan seseorang yang berada dalam usia dewasa akhir memiliki skor kesejahteraaan psikologis yang lebih rendah dalam dimensi keterarahan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Ryff & Keyes (1995 dalam Akbar, 2013) juga menjelaskan bahwa satu-satunya dimensi yang tidak memperhatikan adanya perbedaan seiring dengan bertambahnya usia adalah dimensi penerimaan diri.

c. Jenis kelamin

Ditemukan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis pria dan wanita hampir sama namun wanita lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Kelima dimensi lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita. Ryff & Singer (1998 dalam Papalia, 2008) juga menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis lebih baik pada pria maupun wanita yang berpendidikan serta mempunyai pekerjaan yang baik.

d. Kelas sosial ekonomi

Menurut Ryff dan Singer (1996), dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi lebih tinggi pada kelompok berpendidikan tinggi dari pada kelompok berpendidikan rendah. Kesejahteraan psikologis yang tinggi juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditemukan pada mereka yang memiliki status pekerjaan yang tinggi. Adanya pendidikan dan status pekerjaan yang baik memberikan ketahanan dalam menghadapi stres, tantangan dan kesulitan hidup. Sebaliknya, dengan kurangnya pendidikan dan pekerjaan yang baik menimbulkan kerentanan terhadap timbulnya gangguan kesejahteraan psikologis (Papalia, 2008).

e. Budaya

Ryff & Singer (1996) menemukan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara kebudaan barat dan timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri seperti penerimaan diri dan dimensi otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya Barat yang lebih bersifat individualistik. Sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol pada budaya Timur yang dikenal lebih kolektif dan saling tergantung. Hal ini dibuktikan melalui penelitian pada sampel warga Amerika Serikat (barat) yang dibandingkan dengan sampel warga Korea (timur). Namun secara umum, variabel-variabel ini hanya berperan sedikit dalam variasi keadaan kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan demikian faktor demografis tidak terlalu signifikan dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang (Ryff, 1989 dalam Akbar, 2013).

f. Kepribadian

Schmutte dan Ryff (1997 dalam Ryan dan Deci, 2001) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa individu yang termasuk dalam ketagori *extraversion, conscienttiousness,* dan *low neuoticism* mempunyai skor tertinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keterarahan hidup. Individu yang termasuk kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi, individu yang termasuk dalam kategori *agreebleness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi.

g. Religiusitas

Penelitian Koening, Kvale dan Ferrel (1998 dalam Papalia, 2002 dalam Akbar, 2013) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusitasnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, lebih merasa puas dalam hidup dan hanya sedikit yang mengalami rasa kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Coke, Walls & Zarit (1991 dalam Papalia, 2002 dalam Akbar, 2013) menunjukkan bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan mereka cenderung mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sebagaimana berdasarkan Papalia (2008 dalam Akbar, 2013) yang menyatakan bahwa para ahli menyimpulkan religiusitas mempunyai hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis.

h. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif ataupun memberi dukungan pada individu dalam menghadapi masalah hidup

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehari-hari. Turner (1981) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal utama yang paling berdampak positif terhadap individu yang mengalami stres. Ryff (1995 dalam Hoyer, 2002 dalam Akbar, 2013) mengatakan bahwa pada enam dimensi kesejahteraan psikologis, wanita memilih skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dari pada pria. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting terhadap kesejahteraan psikologis wanita. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, menurut Krammer (1997 dalam Hoyer, 2003 dalam Akbar 2013) individu yang tidak memiliki teman dekat cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah.

B. Religiuistas

1. Pengertian Religiusitas

Kata religius berasal dari kata *religi* yang dalam bahasa Inggris yakni *religion* yang berarti agama. Kata religius menyatakan sifat dari agama yang dalam bahasa Indonesia diartikan keagamaan atau yang bersifat agama (Ghufron, 2010).

Telah banyak ahli-ahli jiwa yang menaruh perhatian dalam bidang agama atau dalam proses kejiwaan yang berhubungan dengan agama. Mereka juga mencoba memberikan definisi mengenai agama namun sama halnya seperti pendapat seorang ahli jiwa agama, W. H. Clark yang menyatakan bahwa sukar dalam menemukan kata yang tepat atau definisi dari agama karena pengalaman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beragama lebih bersifat subjektif, intern, dan individual yang mana setiap orang akan merasakan pengalaman beragama yang berbeda-beda (Darajat, 2005).

Setiawan (1997) mengatakan bahwa agama adalah seperangkat aturan hidup manusia dalam hubungannya dengan Tuhan dan sesamanya. Sehingga dalam hal ini agama juga disebut sebagai pedoman hidup manusia, pedoman bagaimana individu harus berpikir, bertingkah laku, dan bertindak untuk terciptanya suatu hubungan yang baik antar manusia dan hubungan yang erat dengan Tuhan Yang Maha Esa. Sementara itu, Shihab (2000 dalam Ghufron, 2010) mengartikan agama sebagai hubungan antara makhluk dengan Tuhan yang berwujud ibadah dan dilakukan dalam sikap keseharian.

Matsumoto (2009 dalam Iqbal, 2011) menjelaskan bahwa secara psikologis agama memiliki arti:

a. Sebagai pencarian spesifik atas kebermaknaan.
b. Agama berkontribusi untuk memperkuat kontrol diri (*self-control*).
c. Dimotivasi oleh kebutuhan untuk penyatuan, integrasi dan harmoni.
d. Sebagai pemenuhan kebutuhan atas kasih sayang dan dukungan sosial, termasuk juga pembentukan identitas dan jati diri.
e. Mengembangkan dan memperkuat kecenderungan altruistik.

Tidak hanya pada agama, perhatian terhadap religiusitas juga makin banyak diteliti setiap harinya. Hal ini dibuktikan dengan munculnya beberapa buku-buku seperti *The Psychology of Reigious Living* yang dikarang oleh Karl R. Stolz, dan Paul E. Johnson dengan bukunya yang berjudul *Psychology of Religion*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(Synder & Lopez, 2007). Berbeda dengan pandangan Freud yang menganggap bahwa agama merupakan gangguan jiwa, buku-buku ini lebih menekankan pada nilai-nilai positif dari agama (Darajat, 2005).

Sikap keagamaan merupakan hubungan yang dihayati manusia dengan Tuhan. Hubungan tersebut bersifat batin. Dari segi batin, agama berhubungan dengan perasaan, keinginan, harapan dan keyakinan yang dimiliki manusia terhadap Tuhan. Dari segi lahir, agama berhubungan dengan tingkah laku tertentu yang mengungkapkan segi batin dalam praktek kehidupan (Dister, 1989). Selanjutnya menurut Nashori (2003 dalam Ghufron, 2010) digambarkan individu yang religius akan selalu mencoba patuh terhadap ajaran-ajaran agamanya, selalu berusaha mempelajari pengetahuan agama, menjalankan ritual agama, meyakini doktrin-doktrin agamanya, dan selanjutnya merasakan pengalaman-pengalaman beragama.

Berdasarkan pandangan-pandangan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa agama merupakan sistem kepercayaan yang muncul dari kesadaran akan ketergantungan manusia kepada Tuhan dan dihayati melalui ritual ibadah yang dinyatakan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya mengartikan religiusitas sebagai aspek keagamaan yang telah dihayati individu dalam hati yang ditunjukkan dengan perilaku taat pada perintah agama.

2. Dimensi-Dimensi Religiusitas

Glock (1989 dalam Ancok dan Suroso, 1994 dalam Utami & Amawidyati (2007) secara terperinci menyebutkan lima dimensi religiusitas, yakni:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Dimensi Ideologis (*Ideological Dimention*)

Dimensi ideologis merupakan tingkatan sejauh mana seseorang menerima hal-hal dokmatik agamanya. Misalkan kepercayaan terhadap Tuhan, surga dan neraka.

b. Dimensi Intelektual (*Intellectual Dimention*)

Dimensi intelektual merupakan sejauh mana seseorang mengetahui tentang ajaran-ajaran agamanya, terutama yang ada di dalam kitab suci.

c. Dimensi Ritualitas (*Ritualistic Dimention*)

Dimensi ritualitas mencakup tingkatan sejauh mana seseornag mengerjakan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya. Seperti kewajiban dalam shalat, zakat, berpuasa dan berhaji.

d. Dimensi Pengalaman (*Experiental Dimention*)

Dimensi pengalaman mencakup perasaan-perasaan atau pengalaman-pengalaman keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan. Misalkan saja perasaan dekat dengan Tuhan, serta merasa doa dikabulkan.

e. Dimensi Konsekuensi (*Consequential Dimention*)

Dimensi konsekuensi merupakan dimensi yang mengukur sejauh mana perilaku seseorang yang dimotivasi oleh ajaran agamanya di dalam kehidupan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sosial. Misalkan saja apakah seseorang menjenguk teman yang sedang sakit, membantu teman yang sedang mengalami kesulitan dan lain sebagainya.

3. Perkembangan Beragama pada Manusia

Ahmad (2009) menerangkan bahwa hampir seluruh ahli jiwa berpendapat bahwa kebutuhan dan keinginan manusia tidak terbatas hanya kepada makan, minum, pakaian atau kenikmatan-kenikmatan lainnya. Berdasarkan hasil penelitian dan observasi diambil kesimpulan bahwa dalam diri manusia terdapat semacam keinginan dan kebutuhan yang bersifat universal. Kebutuhan ini dianggap melebihi kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Menurut Mami Doe & Marsha Walch dalam bukunya yang berjudul Sepuluh Prinsip Spiritual Parenting dijelaskan bahwa anak terlahir sebagai makhluk spiritual. Anak menjadi seperti apa nantinya tergantung orang tua yang mengembangkannya (Jahja, 2012).

Zakiah Darajat, seorang ahli jiwa agama menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan seperti kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa harga diri, kebutuhan akan rasa bebas, kebutuhan akan rasa sukses, dan kebutuhan akan rasa ingin tahu. Berawal dari kebutuhan-kebutuhan tersebut, pada akhirnya manusia membutuhkan agama. Melalui agama, kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat disalurkan (Ahmad, 2009).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perkembangan agama manusia dibagi menjadi empat periode yakni pada masa anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Perkembangan beragama tersebut diuraikan sebagai berikut:

a) Perkembangan Agama pada Masa Anak-Anak

Menurut Ernest Harms dalam bukunya yang berjudul *The Development of Religious on Children* dijelaskan bahwa perkembangan agama pada anak-anak meliputi tiga tingkatan, yakni:

1) Fase Dongeng (*The Fairy Tale Stage*)

Fase ini dimulai pada anak yang berusia 3-4 tahun. Pada fase ini konsep mengenai Tuhan lebih banyak dipengaruhi oleh fantasi dan emosi. Anak akan berusaha menghayati konsep ke-Tuhanan sesuai dengan tingkat perkembangan intelektualnya.

2) Fase Kenyataan (*The Realistic Stage*)

Fase ini dimulai sejak anak memasuki Sekolah Dasar hingga sampai ke usia remaja. Pada masa ini ide ke-Tuhanan anak sudah mencerminkan konsep-konsep yang berdasarkan kepada kenyataan. Konsep ini timbul dari lembaga-lembaga keagamaan dan pengajaran agama dari orang dewasa lainnya.

3) Fase Individu (*The Individual Stage*)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada fase ini, anak telah memiliki kepekaan emosi yang paling sejalan dengan perkembangan usia mereka. Konsep keagamaan ini dibagi menjadi tiga golongan yaitu konsep ke-Tuhanan yang konvensional dan konservatif, konsep ke-Tuhanan yang lebih murni serta dinyatakan dalam pandangan yang bersifat personal, dan konsep ke-Tuhanan yang bersifat humanistik (Ahmad, 2009).

b) Perkembangan Agama pada Masa Remaja

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang menduduki tahap progresif. Sejalan dengan perkembangan jasmani dan rohani pada masa remaja, agama pada remaja juga turut dipengaruhi oleh perkembangan tersebut. Perkembangan agama pada remaja ditandai oleh beberapa faktor perkembangan rohani dan jasmaninya. Menurut W. Sturbuck perkembangan tersebut meliputi:

1) Pertumbuhan Pikiran dan Mental

Pada fase perkembangan ini ide dan dasar keyakinan beragama yang diterima remaja dari masa kanak-kanaknya sudah tidak begitu menarik bagi mereka. Sifat kritis terhadap ajaran agama mulai timbul. Selain masalah agama, mereka juga sudah mulai tertarik dengan masalah kebudayaan, sosial, ekonomi dan norma-norma kehidupan lainnya.

2) Perkembangan Perasaan

Pada fase ini berbagai perasaan telah banyak berkembang pada remaja. Perasaan soaial, etis dan estetis mendorong remaja untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghayati kehidupan yang terbiasa dalam lingkungannya. Kehidupan yang religius akan mendorong dirinya lebih dekat dengan kehidupan yang religius dan sebaliknya.

3) Perkembangan Sosial

Corak keagamaan para remaja juga ditandai oleh adanya pertimbangan sosial. Dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material. Kebanyakan remaja menghadapi kebingunan pada fase ini.

4) Perkembangan Moral

Perkembangan moral para remaja bertitik tolak dari rasa berdosa dan usaha untuk mencari proteksi. Tipe moral yan terlibat pada para remaja yakni mencakup taat beragama atau moral berdasarkan pertimbangan pribadi, mengikuti situasi lingkungan tanpa mengadakan kritik, merasakan adanya keraguan terhadap ajaran moral dan agama, belum meyakini akan kebenaran ajaran agama dan moral, serta menolak dasar dan hukum keagamaan serta tatanan moral masyarakat.

5) Sikap dan Minat

Sikap dan minat remaja terhadap keagamaan bisa dikatakan sangat kecil dan hal ini tergantung dari kebiasaan masa kecil serta lingkungan agama yang mempengaruhi mereka.

6) Ibadah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terhadap ibadah, remaja memiliki pandangan tersendiri. Namun karena dipengaruhi oleh minat dan sikap maka mayoritas remaja belum memahami agama secara menyeluruh (Ahmad, 2009).

c) Perkembangan Agama pada Masa Dewasa

Pada usia dewasa biasanya seseorang telah memiliki sifat kepribadian yang stabil. Kestabilan ini antara lain terlihat dari cara bertindak dan bertingkah laku yang agak bersifat tetap dan selalu berulang kembali. Kemantaban jiwa orang dewasa ini setidaknya memberikan gambaran tentang bagaimana sikap keberagamaan pada orang dewasa. Mereka sudah memiliki tanggung jawab terhadap sistem nilai yang bersumber dari ajaran agama maupun yang bersumber dari norma-norma lain dalam kehidupan. Pemilihan nilai-nilai tersebut telah didasarkan atas pertimbangan dan pemikiran yang matang (Ahmad, 2009).

Berikut ciri sikap keberagamaan pada orang dewasa yakni sebagi berikut:

1) Menerima kebenaran agama berdasarkan pertimbangan pemikiran yang matang, bukan sekedar ikut-ikutan.
2) Cenderung bersifat realistis sehingga norma-norma agama lebih banyak diaplikasikan dalam sikap dan tingkah laku.
3) Bersikap positif terhadap ajaran dan norma-norma agama dan berusaha untuk mempelajari dan memperdalam pemahaman keagamaan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Tingkat ketaatan beragama didasarkan atas pertimbangan dan tanggung jawab diri hingga keberagamaan merupakan realisasi dari sikap hidup.
5) Bersikap lebih terbuka dan wawasan yang lebih luas.
6) Sikap keberagamaan cenderung mengarah kepada tipe-tipe kepribadian masing-masing, sehingga terlihat adanya pengaruh kepribadian dalam menerima, memahami serta melaksanakan ajaran agama yang diyakininya.
7) Terlihat adanya hubungan antara sikap keberagamaan dengan kehidupan sosial sehingga perhatian terhadap kepentingan organisasi sosial keagamaan sudah berkembang (Ahmad, 2009).

d) Perkembangan Agama pada Masa Lansia

Masa lansia banyak dinilai sebagai masa dimana manusia sudah tidak produktif lagi. Kondisi fisik lansia sudah menurun sehingga berbagai penyakit mulai menjangkiti di usia ini. Dalam kondisi ini terkadang muncul semacam pemikiran bahwa sisa umur mereka digunakan untuk menunggu kematian.

Menurut penelitian, kehidupan keagamaan pada usia lanjut mengalami peningkatan. Berbagai latar belakang menjadi faktor yang mempengaruhi kecenderungan sikap keagamaan pada usia lanjut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bagaimanapun juga hal ini memberika ciri tersendiri terhadap sikap keberagamaan pada usia lanjut. Ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kehidupan keagamaan pada usia lanjut telah mencapai tingkat kemantapan.
2) Meningkatnya kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan.
3) Mulai muncul pengakuan terhadap realitas tentang kehidupan akhirat secara lebih sungguh-sungguh.
4) Sikap keagamaan cenderung mengarah kepada kebutuhan saling cinta antar sesama manusia serta sifat-sifat luhur.
5) Timbul rasa takut kepada kematian yang meningkat sejalan dengan pertambahan usia lanjutnya.
6) Perasaan takut kepada kematian ini berdampak pada peningkatan pembentukan sikap keagamaan dan kepercayaan terhadap adanya kehidupan abadi (akhirat) (Ahmad, 2009).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Keagamaan

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dalam bidang psikologi agama, ditemukan bahwa perkembangan keberagamaan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intern dan ekstern.

a. Faktor Intern

Faktor intern ini meliputi faktor hereditas, tingkat usia, kepribadian dan kondisi jiwa seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Faktor Ekstern

Faktor ekstern ini meliputi lingkungan keluarga, lingkungan institusional, serta lingkungan masyarakat (Ahmad, 2009).

C. Hubungan Antara Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis

Religiusitas dan kesejahteraan psikologis merupakan wilayah yang berbeda. Religiusitas berada dalam bidang ritual sementara kesejahteraan psikologis berada dalam bidang kesehatan mental. Namun apabila dipandang dari sisi yang lain, religiusitas dianggap memiliki relevansi yang cukup signifikan sebagai salah satu aspek yang meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Penelitian mengenai religiusitas dan kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan terutama di luar negeri. Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh Krause (2003 dalam Utami & Amawidyati, 2007) yang meneliti tentang *Religious Meaning & Subjective Well-Being* dan Pargament, Tarakeshwar, Ellison, dan Wulf (2003 dalam Ardani, 2008) pada kelompok pendeta, pengurus gereja dan anggota gereja.

Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Ismail & Desmukh (2014) juga mengenai religusitas dan kesejahteraan psikologis. Dari sini diperoleh hasil bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan religiusitas berkorelasi negatif dengan stres. Hal ini mengindikasikan bahwa religiusitas berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis.

Hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis yang diteliti oleh Utami dan Amawidyati (2007) terhadap korban gempa di Jogjakarta diperoleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hasil bahwa semakin tinggi religiusitas maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang.

Pollner (1989 dalam Chamberlain dan Zika, 1992 dalam Utami dan Amawidyati, 2007) menerangkan pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

1. Agama dapat menyediakan sumber-sumber untuk menjelaskan dan menyelesaikan situasi problematik.
2. Agama meningkatkan perasaan berdaya dan mampu (efikasi) pada diri seseorang.
3. Agama menjadi landasan perasaan bermakna, memiliki arah dan identitas personal, serta secara potensial menanamkan peristiwa asing yang berarti.

Markam (2008) menjelaskan bahwa setiap orang memiliki cara penyesuaian diri yang khusus dalam menangani stres, tergantung dari kemampuan-kemampuan yang dimiliki, pengaruh lingkungan, pendidikan dan bagaimana ia mengembangkan dirinya. Sebagai salah satu tempat pendidikan agama Islam, Pesantren menanamkan nilai-nilai pendidikan keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan agama yang ditanamkan serta lingkungan yang religius dalam kehidupan Pesantren ini kemudian sedikit banyak akan mempengaruhi kognitif santriwati yang mana terwujud pada cara penyesuaian santriwati dalam hubungannya dengan penyesuaian diri terhadap stres. Dalam lingkungan Pesantren sendiri, kharisma dan kepribadian kyai sangat berpengaruh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap santri. Bruinessen (1994 dalam Hidayat, 2012) menjelaskan bahwa hal ini dalam arti sikap hormat, *takzim*, dan kepatuhan santri merupakan keharusan terhadap kyai.

Selanjutnya sebagai manusia yang dapat mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan, dalam keadaan menekan orang yang memiliki religius akan mampu menggunakan religiusitas sebagai *coping stres*. Hal ini dikarenakan telah tertanamkan pendidikan terhadap nilai-nilai religiusitas yang tentunya akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku manusia tersebut. bahwa agama dapat memberikan ketenangan hati kepada pemeluknya.

D. Landasan Teoritis

Sebagai individu yang hidup di dunia, tentunya tidak akan terlepas dari problema kehidupan. Begitu pula kehidupan di lingkungan Yayasan Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah yang mana santriwati harus menyesuaikan diri dengan lingkungan Pesantren. Problema-problema yang dihadapi seperti fenomena kesesakaan (*crowding*) di Pesantren dianggap sangat menggangu terutama bagi kesejahteraan individu. Keberlanjutan keadaan ini akan timbul stres yang mana stres sendiri dapat mengancam kesejahteraan psikologis individu.

Dalam teori Behavior dijelaskan bahwa individu akan merespon stimulus dari lingkungannya (Sobur, 2010). Kesesakan (*crowding*) yang terjadi di lingkungan Pesantren didefinisikan sebagai kebutuhan untuk ruang yang lebih (*more space*) bagi seseorang dalam suatu keadaan (*setting*) hasil kombinasi dari faktor personal dan lingkungan. Dalam hal ini tampak peristiwa dimana keinginan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu tidak terpenuhi oleh lingkungan yang mana menurut penelitian French, Rogers dan Cobb (1898 dalam Orford, 1992 dalam Wibowo, Pelupessy dan Narhetali, 2013) terjadi ketidaksesuaian antara dua faktor yakni manusia dengan lingkungan. Walgito (2011) mengasumsikan apabila individu tidak sesuai dengan lingkungannya maka individu tersebut akan cenderung menolak lingkungan tersebut.

Diperjelas oleh Christiani, Mustami'ah & Sulistiani (2010) yang menjelaskan bahwa stres mendorong terjadinya perubahan perilaku seperti penurunan minat dan efektivitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis kepada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab. Respon-respon yang timbul akibat stres ini menunjukkan bahwa stres begitu mengancam kesehatan mental yang pada akhirnya juga berdampak kepada kesejahteraan psikologis individu.

Kesejahteraan psikologis merupakan manifestasi dari kesehatan mental sebagai hasil penilaian terhadap pencapaian potensi-potensi diri pada saat ini, yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu serta aspek-aspek yang penting untuk diperhatikan dalam kesejahteraan psikologis seseorang adalah penerimaan terhadap diri sendiri, penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, mempunyai tujuan, dan makna hidup serta mempunyai peranan akan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan (Ryff, 1989).

Baqutayan (2011 dalam Hutapea, 2014) menjelaskan bahwa para peneliti mengelompokkan penanggulangan stres kepada empat kategori, yakni pertama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan memutuskan menghadapi secara langsung stres, kedua menghindari situasi yang membuat stres, ketiga mereduksi stres melalui aktivitas religius, dan keempat memutuskan menerima hidup sebagaimana adanya. Dari penggolongan ini dapat dilihat bahwa religiusitas menjadi salah satu strategi *coping*. Idler (2008 dalam Hutapea, 2014) menjelaskan bahwa hal ini dapat dipahami karena spiritualitas dan praktek religius selain mengintegrasikan tubuh, jiwa, dan roh juga memberikan manfaat psikologis dan fisik.

Ginanjar (2010) menegaskan bahwa nilai-nilai yang diajarkan agama terutama agama Islam merupakan hal yang kaya akan solusi kehidupan dan mempunyai makna dan fungsi yang mendalam bagi jiwa manusia. Nilai-nilai ini dianggap mampu memberikan perasaan puas serta memberikan arti kehidupan yang sejati. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Rastogi dan Rathi (2007) yang dilakukan pada siswa sekolah, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara pemaknaan kehidupan dengan kesejahteraan psikologis.

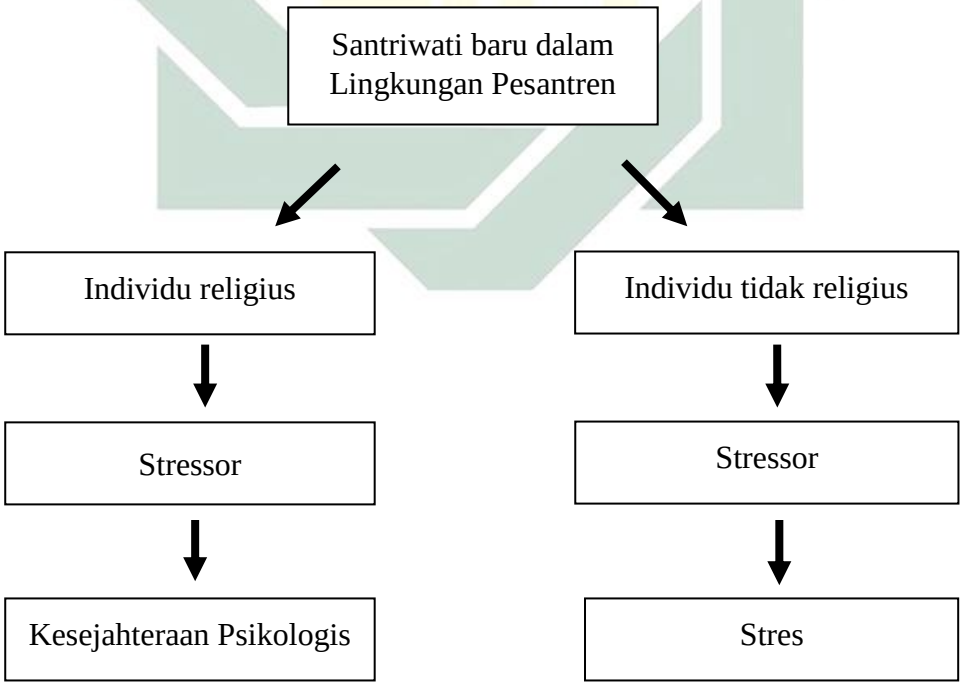
Senada dengan hal ini, Ellison (1879 dalam Taylor, 1995) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan kuat terhadap agama memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan personal yang lebih tinggi serta lebih rendah dalam mengalami dampak negatif dari peristiwa traumatis. Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Argyle (2001 dalam Akintayo, 2012) menunjukkan bahwa religiusitas membantu individu untuk mempertahankan kesehatan mental pada saat-saat yang sulit. Senada dengan hal ini, dua studi yang dilakukan oleh ilmuwan Lidenthal dan Star (1971 dalam Ardani, 2008) menunjukkan bahwa penduduk yang religius memiliki resiko kecil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap terjadinya stres, depresi, dan adanya rasa cemas. Begitu pula menurut tokoh agama sekaligus ahli jiwa, Najati (2005) menyatakan bahwa kehidupan religius dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan apabila seseorang memiliki religiusitas yang tinggi, ia akan merasakan kesejahteraan psikologis meskipun terjadi peristiwa yang mengancam atau stres. Karena dengan religuistas ia mampu memaknai peristiwa stres tersebut secara positif sehingga individu tersebut terhindar dari stres.

Selanjutnya peneliti membuat skema hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis sebagai berikut:



Gambar 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bagan Landasan Teoritis

E. Hipotesis

Berdasarkan teori serta penelitian terdahulu, maka peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada santriwati baru di Yayasan Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id