

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tingkat Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Religiusitas menurut Glock dan Strak (dalam Sari, Yunita dkk 2012: 312) adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.

Glock dan Stark (1966) mengemukakan bahwa agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*) (Ancok dan Suroso, 2005: 76).

Thouless (2000: 19).memberikan definisi agama hubungan praktis yang dirasakan dengan apa yang dipercayai sebagai makhluk atau wujud yang lebih tinggi daripada manusia .

James mendefinisikan agama dengan perasaan dan pengalaman manusia secara individual yang menganggap bahwa mereka berhubungan dengan apa yang dipandanginya sebagai Tuhan. Tuhan menurutnya, adalah

kebenaran pertama yang menyebabkan manusia terdorong untuk mengadakan reaksi yang penuh hikmat dan sungguh-sungguh tanpa menggerutu atau menolaknya (Sururin, 2004: 23).

Dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengamalan akidah, syariah, dan akhlak, atau dengan ungkapan lain: iman, Islam, dan ihsan. Bila semua unsur itu telah dimiliki oleh seseorang, maka dia itulah insan beragama yang sesungguhnya (dalam Effendi, 2008: 12).

Anggasari membedakan antara istilah religi atau agama dengan istilah religiusitas. Agama atau religi menunjuk pada aspek formal yang berkaitan dengan aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban, sedangkan religiusitas menunjuk pada aspek yang dihayati oleh individu. Hal ini selaras dengan pendapat Dister yang mengartikan religiusitas sebagai keberagaman, yang berarti adanya unsur internalisasi agama itu dalam diri individu. Lindridge (dalam Firmansyah, 2010:13) menyatakan bahwa religiusitas dapat diukur dengan kehadiran lembaga keagamaan dan pentingnya agama dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah kedalaman seseorang dalam meyakini suatu agama disertai dengan tingkat pengetahuan terhadap agamanya yang diwujudkan dalam pengamalan nilai-nilai agama yakni dengan mematuhi aturan-aturan dan menjalankan kewajiban-kewajiban dengan keikhlasan hati dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan ibadah.

2. Fungsi Religiusitas

Fungsi religiusitas bagi manusia erat kaitannya dengan fungsi agama. Agama merupakan kebutuhan emosional manusia dan merupakan kebutuhan alamiah. Adapun fungsi agama bagi manusia menurut Jalaluddin agama memiliki beberapa fungsi dalam kehidupan manusia meliputi:

a. Fungsi edukatif

Para penganut agama berpendapat bahwa ajaran agama yang mereka anut memberikan ajaran-ajaran yang harus dipatuhi. Ajaran agama secara yuridis berfungsi menyuruh dan melarang. Kedua unsur suruhan dan larangan ini mempunyai latar belakang yang mengarahkan bimbingan agar pribadi penganutnya menjadi lebih baik dan terbiasa dengan baik menurut ajaran dan agama masing-masing.

b. Fungsi penyelamat

Dimana pun manusia berada dia selalu menginginkan dirinya selamat. Keselamatan yang meliputi bidang yang luas adalah keselamatan yang diajarkan oleh agama. Keselamatan yang diberikan oleh agama kepada penganutnya adalah keselamatan yang meliputi dua alam yaitu: dunia dan akhirat. Dalam mencapai keselamatan itu mengajarkan para penganutnya melalui: pengenalan kepada masalah sakral, berupa keimanan kepada Tuhan.

c. Fungsi perdamaian

Melalui agama, seseorang yang bersalah atau berdosa dapat mencapai kedamaian batin melalui tuntunan agama. Rasa berdosa dan rasa bersalah akan segera menjadi hilang dari batinnya apabila seseorang pelanggar telah menebus dosanya melalui tobat, penebusan atau penebusan dosa.

d. Fungsi pengawasan sosial

Para penganut agama sesuai dengan ajaran agama yang dipeluknya terikat batin kepada tuntunan ajaran tersebut, baik secara pribadi maupun secara kelompok. Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norms, sehingga dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai pengawasan sosial secara individu maupun kelompok karena:

- 1) Agama secara instansi, merupakan norma bagi pengikutnya
- 2) Agama secara dogmatis (ajaran) mempunyai fungsi kritis yang bersifat profesi (wahyu, kenabian)

e. Fungsi pemupuk rasa solidaritas

Para penganut agama yang sama secara psikologis akan merasa memiliki kesamaan dalam kesatuan iman dan kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan membina rasa solidaritas dalam kelompok maupun perorangan bahkan kadang-kadang dapat membina rasa persaudaraan yang kokoh. Pada beberapa agama rasa persaudaraan itu bahkan dapat mengalahkan rasa kebangsaan.

f. Fungsi transformatif

Ajaran agama dapat mengubah kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya, kehidupan baru yang diterimanya berdasarkan ajaran agama yang dipeluk kadangkala mampu merubah kesetiannya kepada adat atau norma kehidupan yang dianut yang sebelumnya.

g. Fungsi kreatif

Ajaran agama mendorong dan mengajak para penganutnya untuk bekerja produktif bukan saja untuk kepentingan dirinya sendiri, tetapi juga untuk kepentingan orang lain. Penganut agama bukan saja di suruh bekerja secara rutin dalam pola yang sama akan tetapi juga untuk melakukan inovasi dan penemuan baru.

h. Fungsi sublimatif

Ajaran agama mengkoduskan segala usaha manusia bukan saja yang bersifat agama ukhrawi, melainkan juga yang bersifat duniawi. Segala usaha manusia selama tidak bertentangan dengan norma-norma agama, bila dilakukan atas nilai yang tulus, karena untuk Allah merupakan ibadah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari religiusitas adalah sebagai edukatif, penyelamat, pengawas sosial, pemupuk rasa solidaritas, transformatif, kreatif serta sublimatif.

3. Dimensi-dimensi Religiusitas

Konsep religiusitas yang dirumuskan oleh Glock dan Stark ada lima macam dimensi keagamaan, seperti yang dikutip oleh Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori (1994: 77) :

a. Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*)

Dimensi keyakinan, dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan kepercayaan dimana para penganut diharapkan akan taat.

Dalam konteks ajaran Islam, dimensi ini menyangkut keyakinan terhadap rukun iman, kepercayaan seseorang terhadap kebenaran-kebenaran agama-agamanya dan keyakinan masalah-masalah ghaib yang diajarkan agama.

b. Dimensi praktek agama (*the ritualistic dimension*)

Dimensi ritual; yaitu aspek yang mengukur sejauh mana seseorang melaukan kewajiban ritualnya dalam agama yang dianut. Misalnya pergi ke tempat ibadah, berdoa, pribadi, berpuasa, dan lain-lain.

Dimensi ritual ini merupakan perilaku keberagamaan yang berupa peribadatan yang berbentuk upacara keagamaan. Pengertian lain mengemukakan bahwa ritual merupakan sentiment secara tetap dan merupakan pengulangan sikap yang benar dan pasti. Perilaku seperti ini dalam Islam dikenal dengan istilah mahdaah yaitu meliputi salat, puasa, haji, zakat, dan kegiatan lain yang bersifat ritual.

c. Dimensi ihsan dan penghayatan (*the experiential dimension*)

Sesudah memiliki keyakinan yang tinggi dan melaksanakan ajaran agama (baik ibadah maupun amal) dalam tingkatan yang optimal maka dicapailah situasi ihsan. Dimensi ihsan berkaitan dengan seberapa jauh seseorang merasa dekat dan dilihat oleh Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi ini mencakup pengalaman dan perasaan dekat dengan Allah, perasaan nikmat dalam menjalankan ibadah, dan perasaan syukur atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah dalam kehidupan mereka.

d. Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*)

Dimensi ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya. Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi. Dan Al-qur'an merupakan pedoman hidup sekaligus sumber ilmu pengetahuan. Hal

tersebut dapat difahami bahwa sumber ajaran Islam sangat penting agar religiusitas seseorang tidak sekedar atribut dan hanya sampai dataran simbolisme ekstototrik. Maka, aspek dalam dimensi ini meliputi empat bidang yaitu, akidah, ibadah, akhlak, serta pengetahuan Al-qur'an dan hadist. Dimensi pengetahuan dan keyakinan jelas berkaitan satu sama lain, karena pengetahuan mengenai sesuatu keyakinan adalah syarat bagi penerimaannya.

e. Dimensi pengamalan dan konsekuensi (*the consequential dimension*)

Konsekuensi komitmen agama berlainan dari keempat dimensi yang sudah dibicarakan diatas. Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Dimensi ini berkaitan dengan kegiatan pemeluk agama untuk merealisasikan ajaran-ajaran dan lebih mengarah pada hubungan manusia tersebut dengan sesamanya dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada etika dan spiritualitas agama yang dianutnya. Pada hakekatnya, dimensi konsekuensi ini lebih dekat dengan aspek sosial. Yang meliputi ramah dan baik terhadap orang lain, menolong sesama, dan menjaga lingkungan. (Ancok dan Suroso, 2005: 77).

Jalaluddin (dalam Firmansyah, 2011: 14-16) menyebutkan bahwa religiusitas merupakan konsistensi antara kepercayaan terhadap agama sebagai unsur konatif, perasaan terhadap agama sebagai unsur afektif dan perilaku agama sebagai unsur kognitif. Jadi aspek

keberagamannya merupakan integrasi dari pengetahuan, perasaan dan perilaku keagamaan dalam diri manusia.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dimensi religiusitas meliputi keyakinan, praktek agama, penghayatan, pengetahuan agama, serta pengalaman dan konsekuensi. Kelima dimensi ini merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lain dalam memahami religiusitas. Kelima dimensi tersebut juga cukup relevan dan mewakili keterlibatan keagamaan pada setiap orang dan bisa diterapkan dalam sistem agama Islam untuk diuji cobakan dalam rangka menyoroti lebih jauh kondisi keagamaan siswa muslim. Sehingga untuk dalam hal ini mengetahui, mengamati dan menganalisa tentang kondisi religiusitas siswa yang akan diteliti, maka akan diambil lima dimensi keberagamaan Glock dan Stark sebagai skala untuk mengukur religiusitas siswa (Ancok dan Suroso, 1994: 77).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Thouless (2000: 34) membedakan faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keagamaan menjadi empat macam, yaitu :

- a. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial)

Faktor ini mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan keagamaan itu, termasuk pendidikan dari orang tua, tradisi-tradisi sosial, tekanan dari lingkungan sosial untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati

oleh lingkungan itu.

b. Berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan

Terutama pengalaman-pengalaman mengenai:

- 1) Keindahan, keselarasan, dan kebaikan di dunia lain (faktor alami),
- 2) Konflik moral (faktor moral),
- 3) Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif).
- 4) Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian

Timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan-kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, harga diri dan ancaman kematian.

c. Berbagai proses pemikiran verbal (faktor intelektual)

Menurut Thouless (2000: 34).berkaitan dengan berbagai proses penalaran verbal atau rasionalisasi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas menurut Jalaluddin dipengaruhi beberapa faktor diantaranya pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial), berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan, dan berbagai proses pemikiran verbal.

5. Religiusitas dalam Perspektif Islam

Dalam surat Al-Baqarah ayat 208 dijelaskan bahwa umat islam diminta untuk beragama secara penuh atau tidak setengah-setengah. Di

dalam aktivitasnya sehari-hari, umat Islam diharapkan untuk selalu ber-Islam atau apapun yang dilakukannya dalam rangka beribadah kepada Allah (Ancok & Suroso, 2005: 78).

Allah SWT memerintahkan kita untuk beriman secara penuh dan menjauhi musuh besar umat Islam yakni syaitan. Sebagaimana yang difirmankan dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 208:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya “Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu”.
(Q.S. Al-Baqarah: 208. Depag, RI 2008)

Salah satu kenyataan yang terjadi dalam sepanjang sejarah perjalanan umat manusia adalah fenomena keberagamaan (religiosity). Sepanjang itu pula bermunculan beberapa konsep religiusitas. Namun demikian, para ahli sepakat bahwa agama berpengaruh kuat terhadap tabiat personal dan sosial.

Keberagamaan itu sendiri mengandung arti suatu naluri atau insting untuk meyakini dan mengadakan suatu penyembahan terhadap suatu kekuatan yang ada di luar dirinya. Naluri keberagamaan ini sudah ada pada setiap manusia sejak ia dilahirkan yang berupa benih-benih keberagamaan yang dianugerahkan Tuhan pada setiap manusia.
(Jalaluddin, 2005: 67)

Agama *memegang* peranan penting dalam kehidupan manusia.

Manusia religius adalah manusia yang struktur mental secara keseluruhan dan secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai mutlak, memuaskan, dan tertinggi yaitu Tuhan. Manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani serta mendapat ketentraman dikala mereka mendekatkan diri dan mengabdikan kepada yang Maha Kuasa (Jalaluddin, 2005: 101).

Hal ini dijelaskan dalam QS. Ar-rum: 30 dan QS. Ar-Rad: 28.

Al-Qur'an Surat Ar-rum ayat 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ



"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; tetapkanlah atas fitrah Allah yang menciptakan manusia menurut fitrah itu. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."
(Q.S. Al rum: 30, Depag, RI 2008)

Al-Qur'an Surat Ar-Rad ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

(Q.S. Ar-Rad: 28, Depag, RI 2008)

Sebagaimana kita ketahui bahwa keberagamaan dalam Islam bukan hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah ritual saja, tetapi juga dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Sebagai sistem yang menyeluruh, Islam mendorong pemeluknya untuk beragama secara menyeluruh baik dalam berpikir, bersikap maupun bertindak, harus didasarkan pada prinsip

penyerahan diri dan pengabdian secara total kepada Allah, kapan dimana dan dalam keadaan bagaimanapun. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Bayyinah:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

Artinya: “Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.”
(Q.S. Al-Bayyinah: 5, Depag, RI 2008)

Pembagian dimensi keberagamaan atau religiusitas dalam Islam dibagi menjadi 3, yaitu akidah islam, syariah, dan akhlak. Akidah merujuk pada seberapa tingkat keyakinan muslim terhadap kebenaran ajaran-ajaran agamanya. Di dalam islam, isi dimensi keimanan menyangkut keyakinan tentang Allah, para malaikat, Nabi/Rasul, kitab-kitab Allah, surga dan neraka, serta qadha dan qadar. Sementara itu syariah merujuk pada seberapa tingkat kepatuhan muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana yang disuruh dan dianjurkan oleh agamanya. Dalam hal ini menyangkut dimensi peribadatan yaitu pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Qur’an, doa, zikir, ibadah kurban, iktikaf di masjid di bulan puasa, dan sebagainya. Untuk yang terakhir yaitu akhlak yang merujuk pada seberapa tingkatan Muslim berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Dalam dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerjasama, bederma, menyejahterahkan dan

menumbuhkembangkan orang lain, menegakkan keadilan dan kebenaran, berlaku jujur, dan sebagainya (Ancok & Suroso, 2005: 80).

B. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan berasal dari kata "*sejahtera*" dalam Kamus Bahasa Indonesia berarti aman, sentosa, makmur; selamat (terlepas) dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya. Sedangkan "*kesejahteraan*" adalah hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan, ketntraman, kesenangan hidup dan sebagainya (Depdikbud, 1996).

Peneliti kesejahteraan psikologis, Ryff (dalam Cavanaugh, dkk, 2006: 370) menjelaskan mengenai makna kesejahteraan di masa dewasa dan bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri dari berbagai segi. Seseorang yang jiwanya sejahtera apabila ia tidak sekedar bebas dari tekanan atau masalah mental yang lain. Lebih dari itu, ia juga memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi, serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan.

Konsep Ryff (1989: 1069) berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Kesejahteraan psikologis ditunjukkan pada individu yang mampu mengenali dan mengembangkan berbagai potensi unik yang dimiliki.

Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria psikologi positif (*positive psychological functioning*). Ryff (1989: 1070). menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu .

Ryff (dalam Papalia dkk, 2002: 434) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki kesehatan psikologis mempunyai sikap yang positif terhadap dirinya dan orang lain, mereka memiliki keputusan sendiri dan mengatur kebiasaan mereka serta mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan mereka. Mereka juga memiliki tujuan yang menjadikan hidup mereka lebih bermakna dan adanya dorongan untuk megembangkan segala potensi yang dimiliki secara penuh. Sedangkan Hurlock (1980: 19) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan tergantung dipenuhi atau tidaknya “tiga A kebahagiaan” yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Menurut Corsini (dalam Iriani, 2005: 48) pengertian *well-being* adalah suatu keadaan subyektif yang baik, termasuk kebahagiaan, *self-esteem*, dan kepuasan dalam hidup.

Ryff (1989: 1070) mencoba merumuskan pengertian kesejahteraan psikologis dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi klinis, psikologi perkembangan dan teori kesehatan mental. Teori-teori psikologi klinis tersebut adalah konsep Maslow mengenai aktualisasi diri (*self actualization*), konsep Allport tentang kematangan, pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*) dan konsep Jung dengan individualisasi. Dari teori-teori psikologi perkembangan, Ryff merujuk pada teori tahapan psikososial dari konsep Erikson, teori Buhler dan konsep Neugarten mengenai kepuasan hidup. Sedangkan dari teori kesehatan mental, Ryff merujuk pada kriteria positif tentang orang yang bermental sehat yang dikemukakan oleh Jahoda.

Dari beberapa pengertian kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan yang dimaksud dengan kesejahteraan psikologis merujuk pada suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan secara positif dimana individu mengaktualisasikan diri dengan potensi-potensinya dan evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan positif dengan orang lain/lingkungan, memiliki otonomi/kemandirian terhadap tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidup serta merasa mampu melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya.

2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (dalam Snyder dan Lopez, 2002: 49, 542) dasar yang digunakan untuk memperoleh kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Dimana fungsi positif psikologi tersebut merupakan pemahaman bagaimana seseorang mempunyai kemampuan dan potensi serta mampu mengembangkannya.

Menurut Ryff (1989: 1071) konsep kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi pendukung. Masing-masing dimensi dalam kesejahteraan psikologi menjelaskan tantangan-tantangan yang berbeda yang dihadapi individu untuk dapat berfungsi secara penuh dan positif. Dimensi-dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Dimensi penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Penerimaan diri didefinisikan sebagai ciri-ciri utama dari kesehatan mental yang juga menjadi karakteristik dari aktualisasi diri yang baik, menuju kepada kematangan individu dan pemfungsian diri yang optimal (Ryff, 1989: 1071).

Penerimaan diri ditunjukkan pada individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa yang lalu. Individu dalam hal ini mampu untuk mempertahankan sikap-sikap positifnya dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki. Dengan kata lain, seseorang yang mampu menerima dirinya adalah orang yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan menerima

kekuatan serta kelemahan dirinya dan ini merupakan karakteristik dari berfungsi positif secara psikologis (*positive psychological functioning*).

Dalam hal ini individu dapat dikatakan memiliki taraf kesejahteraan psikologis dalam dimensi penerimaan diri bila ia:

- 1) Mengakui dan menerima berbagai aspek dirinya baik yang positif maupun negatif
- 2) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri
- 3) Merasa positif dengan kehidupan masa lalunya dan kehidupan yang sedang dijalani

b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain maksudnya terkait dengan kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan antar pribadi yang hangat, memuaskan, saling mempercayai, serta terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima. Individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal secara emosional, berkualitas, dan adanya kepercayaan satu sama lain sehingga merasa nyaman. Selain itu, adanya hubungan positif dengan orang lain juga ditandai dengan memiliki kedekatan dan hubungan yang berarti dengan orang tepat (*significant others*).

Dalam kategori teori perkembangan orang dewasa juga menekankan ketercapaian dari hubungan yang akrab dengan orang lain

(*intimacy*) serta adanya bimbingan dan arah dari orang lain (*generativity*). Oleh karena itu pentingnya terdapat hubungan yang positif dengan orang lain ditekankan kembali dalam konsep kesejahteraan psikologis .

Banyak teori yang menekankan tentang pentingnya kehangatan, serta hubungan interpersonal yang dilandasi dengan kepercayaan. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental (Ryff, 1989: 1071).

Ryff (dalam Francisca, 2009: 9) yaitu beberapa kualitas yang dihubungkan dengan kemampuan untuk mencintai, berempati, memiliki afeksi terhadap orang lain, serta mampu menjalin persahabatan yang mendalam. Individu yang memiliki hubungan positif dengan sesamanya diharapkan memiliki hubungan hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, berafeksi dan membina kedekatan dan memahami perlunya memberi dan menerima dalam membina hubungan dengan orang lain.

Individu yang matang akan mengembangkan minat untuk mengikuti berbagai aktivitas diluar dirinya. Seseorang yang matang memiliki partisipasi otentik pada berbagai area kehidupan manusia (Allport,1970). Dalam hal ini Ryff (1989) juga menyebutkan adanya kepedulian akan kesejahteraan orang lain sebagai aspek penting dalam melihat psychological well-being seseorang. Hal ini dapat diungkap

misalnya dalam bentuk kegiatan sosial ataupun pengembangan hobi dalam kelompok. Tujuannya adalah untuk mengembangkan sesama manusia dan diri sendiri. Maslow juga mengatakan bahwa orang yang teraktualisasi adalah yang memiliki kemampuan kuat untuk berempati dan membina hubungan afektif dengan manusia lain dan mampu menjalin persahabatan.

Dapat disimpulkan bahwa taraf psychological well-being seseorang dalam dimensi kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain dapat dilihat dari sejauh mana ia :

- 1) Memiliki hubungan hangat, memuaskan, saling percaya dengan manusia lain.
- 2) Mampu membina hubungan yang empatis, efektif, dan intim yang kuat dengan manusia lain
- 3) Saling memberi dan menerima dalam hubungan dengan manusia lain

c. Dimensi otonomi/ kemandirian (*Autonomy*)

Dalam dimensi ini menjelaskan tentang kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berfikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi dengan standar personal.

Dalam sistem sosial, individu dengan otonomi mampu untuk mempertahankan dirinya, memiliki kualitas dari keberdaan diri (*self-determination*) dan memiliki kebebasan yang mana hal ini merupakan

kemampuannya di dalam tekanan sosial. Ia memiliki kekuatan untuk tetap mengikuti pendiriannya walaupun hal itu berlawanan dengan norma umum. Sebagai contoh digambarkan oleh Ryff (1989: 1071) seseorang yang dapat berfungsi secara penuh (*full functioning person*) adalah orang yang memiliki pandangan pribadi tentang evaluasi mengenai dirinya (*internal locus of evaluation*), tanpa harus terdapat persetujuan dari orang lain, tetapi ia memiliki penilaian standar dalam mengevaluasi dirinya.

Dengan kata lain individu yang tidak terpengaruh dengan persepsi orang lain dan tidak bergantung dengan orang lain adalah yang memiliki autonomy yang baik, sedangkan individu yang mudah terpengaruh serta bergantung pada orang lain adalah individu yang memiliki autonomy yang rendah. Individu yang mencerminkan otonomi menunjukkan karakteristik:

- 1) Mampu mengarahkan diri dan bersikap mandiri
- 2) Mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar personal
- 3) Mengatur tingkah laku secara mandiri
- 4) Mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu

d. Dimensi penguasaan terhadap lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang cocok atau untuk mengatur lingkungan yang kompleks. Individu yang baik dalam dimensi ini

ditandai dengan kemampuannya untuk memilih dan menciptakan sebuah lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan memanfaatkan secara maksimal sumber-sumber peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang dapat menguasai lingkungannya akan mengalami kesulitan mengatur kegiatan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan apa yang ada diluar dirinya serta tidak menyadari peluang yang ada di lingkungan.

Karakteristik individu yang mampu menunjukkan penguasaan lingkungan antara lain:

- 1) Memiliki kompetensi dalam mengelola lingkungan
- 2) Mampu mengelola dan mengontrol berbagai aktifitas eksternalnya
- 3) Mampu memanfaatkan secara efektif setiap kesempatan yang ada

e. Dimensi tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Pada dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan atau arti hidup. Individu yang memiliki makna dan keterarahan dalam hidup, maka akan memiliki perasaan bahwa kehidupan baik saat ini maupun masa lalu mempunyai makna, memiliki kepercayaan untuk mencapai tujuan hidup, dan memiliki target terhadap apa yang ingin dicapai dalam hidup, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki tujuan hidup yang baik. Dalam teori perkembangan masa hidup merujuk pada adanya berbagai perubahan dalam tujuan hidup,

seperti menjadi seseorang yang lebih produktif dan kreatif ataupun tercapainya integritas emosional dimasa yang akan datang.

Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini, ditandai dengan memiliki perasaan tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup tidak melihat adanya manfaat terhadap kehidupan masa lalunya, dan tidak mempunyai kepercayaan untuk membuat hidup bermakna.

Dimensi ini juga menggambarkan kesehatan mental (psikologis) seseorang. Dimana kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan misi dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

Rogers (1970) menyebutkan adanya hidup yang bermakna sebagai tujuan hidup dari pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Setiap saat dalam hidup seringkali adalah sesuatu yang baru, tidak dapat diramalkan, memiliki makna tersendiri dan unik. Individu bersikap terbuka terhadap pengalaman-pengalamannya, individu akan merasa hidup lebih terarah dan tidak terjerat pada pengalaman masa lampau.

Ciri-ciri dari individu yang memiliki tujuan hidup antara lain:

- 1) Memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam hidupnya
- 2) Mampu merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani
- 3) Memiliki tujuan dan sasaran akhir dalam hidup yang jelas

f. Dimensi pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Pertumbuhan pribadi yang baik ditandai perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangannya, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah pribadi yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.

Rogers mengatakan bahwa pribadi yang berfungsi sepenuhnya memiliki “keterbukaan pada pengalaman”. Individu yang terbuka terhadap pengalaman akan lebih sadar terhadap dunia sekelilingnya dan tidak berhenti pada pertimbangan-pertimbangan sebelumnya yang mungkin kurang benar. Pribadi yang berfungsi sepenuhnya selalu berkembang dan tidak puas hanya pada kondisi tetap, dimana semua masalah sudah selesai dipecahkan. Ryff (1989) mengatakan *optimal psychological functioning* sebagai suatu tendensi pengembangan potensi, untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Beberapa ahli menyebutkan sebagai aktualisasi diri, realisasi diri atau pertumbuhan. Maslow mengatakan bahwa manusia tidak pernah berada dalam kondisi statis, namun selalu berada dalam proses menjadi sesuatu yang berbeda (dalam Hjelle & Ziegler, 1992). Secara umum Ryff (dalam Francisca,

2009: 13).) mengartikan realisasi diri atau aktualisasi diri sebagai sejauh mana seseorang merealisasikan potensinya melalui kegiatan nyata yang terus menerus. Sedang orang yang tahap dimensi pertumbuhan pribadinya merasa bahwa dirinya mengalami stagnasi, kurang merasa berkembang dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, serta merasa tidak mampu membentuk sikap atau perilaku yang baru.

Dengan demikian karakteristik yang menggambarkan taraf psychological well-being dalam dimensi pertumbuhan pribadi antara lain:

- 1) Perasaan mampu dalam melewati tahap-tahap perkembangan
- 2) Terbuka terhadap pengalaman baru
- 3) Menyadari potensi-potensi yang dimilikinya dan dapat terus mengembangkan potensi diri
- 4) Adanya perubahan dan perbaikan dalam hidupnya yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi sesuai dengan kapasitas periode

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis individu kesejahteraan psikologis tercermin dalam 6 dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu: dimensi penerimaan diri (*Self-acceptance*), dimensi hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*), dimensi otonomi/ kemandirian (*Autonomy*), dimensi tujuan hidup (*Purpose in Life*), dimensi

pertumbuhan pribadi (*Personal growth*), dan dimensi penguasaan terhadap lingkungan (*Enviromental Mastery*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

a. Faktor Demografis

Faktor demografis meliputi usia, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, dan budaya. Melalui berbagai penelitian yang telah dilakukan Ryff dan Singer (dalam Francisca, 2009: 14-15) menemukan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis seseorang.

1) Usia

Adanya perbedaan usia diakui memberi pengaruh kepada kesejahteraan psikologis. Hal ini didasarkan pada penelitian Ryff dan Singer (dalam Snyder, 2002: 543) yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis didasarkan pada perbedaan usia. Perbedaan usia ini terbagi dalam tiga fase kehidupan masa dewasa yakni dewasa muda (18-29 tahun), dewasa tengah (30-64 tahun), usia lanjut (65 tahun ke atas). Individu-individu yang berada di masa deawasa tengah dapat menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada di masa dewasa awal dan dewasa akhir pada beberapa aspek kesejahteraan psikologis (dalam Papalia dkk, 2002: 434).

2) Jenis kelamin

Menurut Ryff (dalam Papalia, 2002: 436) perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki.

3) Status sosial ekonomi

Penelitian Ryff dan koleganya (dalam Snyder, 2002: 545) menjelaskan bahwa status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang lebih baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Ryff dkk (dalam Ryan & Deci, 2001: 154) juga menjelaskan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini (dalam Ryan dan Deci, 200: 153), dimana individu-individu yang memfokuskan pada

kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan status sosial/ kelas sosial yang dimiliki individu akan memirakan pengaruh berbeda pada kesejahteraan psikologis seseorang.

4) Budaya

Hasil penelitian Ryff dan Singer dengan memperhitungkan latarbelakang budaya menunjukkan, bahwa secara umum orang Amerika yang cenderung *individualist independent* lebih mudah melihat kualitas positif dalam diri mereka dibandingkan dengan orang Korea yang dianggap lebih kolektivistik.

Responden Korea Selatan menilai tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan menilai diri rendah pada penerimaan dan pertumbuhan diri. Responden Amerika menilai diri tinggi pada pertumbuhan pribadi khususnya pada wanita, dan berbeda dari dugaan semula bahwa ternyata wanita Amerika menilai diri rendah pada dimensi otonomi.

b. Dukungan sosial

Hasil penelitian menemukan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar individu akan sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh individu tersebut. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hume (dalam Bauser-Jones, 2002: 17) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara interaksi sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial dapat membatu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberi *support* pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Ryff (dalam Sari, 2005: 24) mengatakan bahwa pada enam dimensi kesejahteraan psikologis wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dibanding pria. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, individu yang tidak mempunyai teman dekat cenderung mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Oleh karena itu, dukungan sosial dipandang memiliki dampak yang besar bagi kesejahteraan psikologis.

c. Kompetensi pribadi

Kompetensi pribadi yaitu kemampuan atau *skill* pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, didalamnya mengandung kompetensi kognitif.

d. Religiusitas

Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna terhindar dari stress dan depresi (Bastaman, 2000; Hadjam, 1999; dalam Salahuddin Liputo 2009: 28).

Penelitian yang dilakukan Ellison (dalam Trankle, 1991: 29) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara ketaatan beragama (*religiosity*) dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan religiusitas yang kuat menunjukkan tingkat psychological well-being yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami pengalaman traumatik. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (dalam Papalia dkk, 2002: 419) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, merasa lebih puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian. Penelitian lain dilakukan oleh Coke, Walls & Zarit (dalam Papalia dkk, 2002: 419), bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan mereka cenderung mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

e. Kepribadian

Schutte dan Ryff (dalam Ryan dan Deci, 2001: 149) telah melakukan penelitian mengenai hubungan 5 tipe kepribadian (the big five traits) dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *extraversion*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi

pertumbuhan pribadi, individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraveion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi. Dalam pengertiannya, Kesejahteraan psikologis juga diartikan sebagai mental yang sehat, sebab beberapa dimensi dan kesejahteraan psikologis mengacu pada kesehatan mental itu sendiri.

Kesejahteraan psikologis terdiri dari beberapa dimensi. Berikut beberapa ayat yang menyebutkan tentang dimensi-dimensi tersebut:

a. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Di dalam Islam, istilah penerimaan diri lebih dikenal dengan istilah Qona'ah. Allah berfirman dalam surat At-Taubah 59:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ

فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴿٥٩﴾

Artinya: "Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: Cukuplah Allah bagi Kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang

demikian itu lebih baik bagi mereka).”
(Q.S. At-Taubah: 59. Depag, RI 2008)

Allah SWT akan memberikan sebagian karunia-Nya bagi hamba-Nya yang menerima keadaan dirinya secara positif. Mensyukuri segala sesuatu yang ia dapatkan. Selain itu, orang yang bisa menerima keadaan dirinya baik dan buruknya, tentu lebih membawa ketenangan, ketentraman dan kenyamanan hati.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*)

Hubungan antar-manusia (*hablum minannas*) dalam membina silaturahmi terdapat dalam firman Allah SWT surat An Nisa ayat 1:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا
وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۚ وَالْأَرْحَامَ
إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Artinya: “Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.”

(Q.S. An Nisa: 1. Depag, RI 2008)

Perintah yang serupa juga terdapat dalam Ar Ra'd ayat 21, yakni:

وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ ۚ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ

سُوءَ الْحِسَابِ

Artinya: "Dan orang-orang yang menghubungkan apa-apa yang Allah perintahkan supaya dihubungkan (silaturahmi), dan mereka takut kepada Tuhannya dan takut kepada hisab yang buruk."

(Q.S. Ar Ra'd: 21. Depag, RI 2008)

Ayat tersebut mengandung makna anjuran untuk menjalin, menjaga, serta memelihara silaturahmi itu sendiri tidak lain karena dibalik silaturahmi itu ada rahasia dimana Allah menjanjikan kenikmatan bagi hambanya yang menjalankan serta menjanjikan keburukan bagi hambanya yang memutuskan. Silaturahmi merupakan ketaatan kepada Allah SWT dan ibadah besar, serta petunjuk takutnya hamba kepada Rabb-Nya.

c. Otonomi/ kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian dalam istilah bahasa Arab adalah *الذاتي الحكم* (*alhakm adzdzati*) yang dalam bahasa Inggris sepadan dengan *autonomy*. Istilah lain yang maknanya hamper sama adalah kata *الاستقلال* (*alistiklaliyah*) yang dalam bahasa Inggris disepadankan dengan kata *independence*.

Hakikat atau konsep dasar kemandirian adalah ketidakbergantungan manusia kepada makhluk lainnya termasuk tidak bergantung kepada dirinya sendiri. Seorang muslim hanya bergantung kepada Allah SWT. Manusia adalah makhluk yang tidak memiliki kekuatan apapun tanpa pertolongan Allah (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ) = *tidak ada daya dan kekuatan kecuali dari Allah SWT*). Meskipun seorang

muslim hanya bergantung kepada Allah, bukan berarti ia pasrah, tanpa ikhtiar, tanpa kerja keras. Islam mengajarkan agar setiap muslim berikhtiar semaksimal mungkin, bekerja keras, dan bersungguh-sungguh untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Indikatornya, semakin ia bergantung kepada Allah SWT, semakin keras usahanya untuk mendapat ridha Allah SWT.

Kemandirian juga diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berfikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi dengan standar personal.

Allah telah berfirman dalam Al Qur'an Surat Al-Mukminun ayat 62:

وَلَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿٦٢﴾

Artinya: "Kami tiada membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya, dan pada sisi Kami ada suatu kitab yang membicarakan kebenaran, dan mereka tidak dianiaya."
(Q.S. Al-Mukminun: 62. Depag, RI 2008)

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa individu tidak akan mendapatkan suatu beban diatas kemampuannya sendiri tetapi Allah Maha Tahu dengan tidak memberi beban individu melebihi batas kemampuan individu itu sendiri. Karena itu individu dituntut untuk mandiri dalam menyelesaikan persoalan dan pekerjaannya tanpa banyak tergantung pada orang lain.

d. Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Dalam konteks ini, Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia memiliki beberapa tujuan hidup, diantaranya adalah sebagai berikut: (Mukhtar Salim, 2014)

1) Menyembah Kepada Allah (Beriman)

Keberadaan manusia di muka bumi ini bukanlah ada dengan sendirinya. Manusia diciptakan oleh Allah, dengan dibekali potensi dan infrastruktur yang sangat unik. Keunikan dan kesempurnaan bentuk manusia ini bukan saja dilihat dari bentuknya, akan tetapi juga dari karakter dan sifat yang dimiliki oleh manusia. Sebagai ciptaan, manusia dituntut memiliki kesadaran terhadap posisi dan kedudukan dirinya di hadapan Tuhan. Dalam konteks ini, posisi manusia dihadapan Tuhan adalah bagaikan “hamba” dengan “majikan” atau “abdi” dengan “raja”, yang harus menunjukkan sifat pengabdian dan kepatuhan.

Dalam hal ini, Allah Swt. menjelaskan dalam firman-Nya, bahwa tujuan hidup manusia adalah semata-mata untuk mengabdikan (beribadah) kepada-Nya (QS. Adz-Dzariyat ayat 56-58 dan QS. Al-Bayyinah ayat 5).

Al-Qur'an Surat Adz-Dzariyat ayat 56-58

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ
وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُوا ﴿٥٧﴾ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴿٥٨﴾

Artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku. Aku tidak menghendaki rezki sedikitpun dari mereka dan aku tidak menghendaki supaya mereka memberi-Ku makan. Sesungguhnya Allah Dialah Maha pemberi rezki yang mempunyai kekuatan lagi sangat kokoh.”

(Q.S. Al-Dzariyat: 56-58. Depag, RI 2008)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diciptakan untuk suatu tujuan yang besar dan sangat mulia. Allah SWT ingin memuliakan hamba-hamba-Nya yang mewujudkan tujuan penciptaan diri yaitu beribadah hanya kepada Allah SWT. Perintah Allah kepada para makhluk-Nya adalah untuk beribadah kepada-Nya. Perintah atau tugas mengabdikan kepada Allah itu bukan untuk kepentingan Allah dan bukan pula supaya Allah mendapatkan keuntungan atau manfaat daripadanya, tetapi beribadah itu semata-mata untuk kepentingan dan kebaikan bagi manusia. Salah satu manfaat yang terpenting dari beribadah adalah untuk mendapatkan ridha Allah SWT, yang hubungannya akan harmonis dengan-Nya dan sebagai hasilnya ia mendatangkan rahmat bagi segenap alam.

Dalam hal ini ibadah yang dimaksud oleh Allah SWT pada ayat di atas adalah segala hal, baik itu ucapan maupun perbuatan yang manusia lakukan dengan nama Allah, dengan mematuhi segala perintahNya dan tidak melanggar laranganNya.

Al- Qur'an Surat Al-Bayyinah ayat 5

وَمَا أُمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ

وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

Artinya: “Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.”

(Q.S. Al-Bayyinah: 5. Depag, RI 2008)

Secara khusus, ibadah dapat dipahami sebagai ketaatan terhadap hukum syara' yang mengatur hubungan vertical-transendental (manusia dengan Allah). Hukum syara' ini selalu berkaitan dengan amal manusia yang diorientasikan untuk menjalankan kewajiban 'ubudiyah manusia, seperti menunaikan ibadah shalat, menjalankan ibadah puasa, memberikan zakat, pergi haji dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan hidup manusia yang pertama adalah menyembah kepada Allah. Dalam pengertian yang lebih sederhana, tujuan ini dapat disebut dengan “beriman”. Manusia memiliki keharusan menjadi individu yang beriman kepada Allah (tauhid). Beriman merupakan kebalikan dari syirik, sehingga dalam kehidupannya manusia sama sekali tidak dibenarkan menyekutukan Allah dengan segala sesuatu yang ada dimuka bumi ini (Syirik).

2) Memanfaatkan Alam Semesta (Beramal)

Perintah memakmurkan alam, berarti perintah untuk menjadikan alam semesta sebagai media mewujudkan kemaslahatan

hidup manusia di muka bumi. Al-Qur'an menekankan bahwa Allah tidak pernah tak peduli dengan ciptaan-Nya. Ia telah menciptakan bumi sebanyak Ia menciptakan langit, yang kesemuanya dimaksudkan untuk menjamin kesejahteraan lahir dan batin manusia. Ia telah menciptakan segala sesuatu untuk kepentingan manusia. Bintang diciptakan untuk membantu manusia dalam pelayaran, bulan dan matahari diciptakan sebagai dasar penanggalan. Demikian juga dengan realitas kealaman yang lainnya, diciptakan adalah dengan membekal maksud untuk kemaslahatan manusia.

Untuk menjadikan realitas kealaman dapat dimanfaatkan oleh manusia, Allah telah membekalinya dengan potensi akal. Di samping itu, Allah juga telah mengajarkan kepada manusia terhadap nama-nama benda yang ada di alam semesta. Semua ini diberikan oleh Allah adalah sebagai bekal untuk menjadikan alam semesta sebagai media membentuk kehidupan yang sejahtera lahir dan batin. Dalam hal ini Allah menegaskan bahwa manusia harus mengembara dimuka bumi, dan menjadikan seluruh fenomena kealaman sebagai pelajaran untuk meraih kebahagiaan hidupnya (QS. Al-Ankabut ayat 20 dan QS. Al-Qashash ayat 20).

Al-Qur'an Surat Al-Ankabut ayat 20

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ
الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٠﴾

Artinya: “Katakanlah: Berjalanlah di (muka) bumi, Maka perhatikanlah bagaimana Allah menciptakan (manusia) dari permulaannya, kemudian Allah menjadikannya sekali lagi. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.”
(Q.S. Al-Ankabut: 20. Depag, RI 2008)

Berdasarkan uraian di atas, maka sangat jelas bahwa dalam kehidupannya manusia memiliki tujuan untuk memakmurkan alam semesta. Implementasi tujuan ini dapat diwujudkan dalam bentuk mengambil i'tibar (pelajaran), menunjukkan sikap sportif dan inovatif serta selalu berbuat yang bermanfaat untuk diri dan lingkungannya. Dalam konteks hubungannya dengan alam semesta, dalam kehidupannya manusia memiliki tujuan untuk melakukan kerja perikayasaan agar segala yang ada di alam semesta ini dapat bermanfaat bagi kehidupannya. Dengan kata lain, tujuan hidup manusia yang semacam ini dapat dikatakan dengan tujuan untuk “beramal”.

3) Membentuk Sejarah Dan Peradaban (Berilmu)

Sebagaimana telah dikemukakan di atas, Allah menciptakan alam semesta ini dengan pasti dan tidak ada kepalsuan di dalamnya (QS. Shod ayat 27). Oleh Karena itu, alam memiliki eksistensi yang riil dan obyektif, serta berjalan mengikuti hukum-hukum yang tetap (sunnatullah). Di samping itu, sebagai ciptaan dari Dzat yang merupakan sebaik-baiknya pencipta (QS. al-Mukminun ayat 14), alam semesta mengandung nilai kebaikan dan nilai keteraturan yang sangat harmonis. Nilai ini diciptakan oleh Allah untuk kepentingan manusia,

khususnya bagi keperluan perkembangan sejarah dan peradabannya (QS. Luqman ayat 20). Oleh karena itu, salah satu tujuan hidup manusia menurut al-Qur'an di muka bumi ini adalah melakukan penyelidikan terhadap alam, agar dapat dimengerti hukum-hukum Tuhan yang berlaku di dalamnya, dan selanjutnya manusia memanfaatkan alam sesuai dengan hukum-hukumnya sendiri, demi kemajuan sejarah dan peradabannya.

Proses pemanfaatan alam semesta dalam kehidupan manusia diwujudkan dengan perbuatan dan aktivitas riil yang memiliki nilai guna. Perbuatan atau aktivitas riil yang dijalankan manusia di muka bumi ini selanjutnya membentuk rentetan peristiwa, yang disebut dengan "sejarah". Dunia adalah wadah bagi sejarah, dimana manusia menjadi pemilik atau rajanya. Hidup tanpa sejarah adalah kehidupan yang dialami oleh manusia setelah kematian. Karena dalam kehidupan pasca kematian manusia hanya diharuskan mempertanggungjawabkan terhadap sejarah yang telah dibuat atau dibentuk selama dalam kehidupannya di dunia. Dengan demikian, dalam kehidupannya di dunia manusia juga memiliki tujuan untuk membentuk sejarah dan peradabannya dipertanggungjawabkan di hadapan Tuhannya.

Uraian dapat membentuk sejarahnya, manusia harus selalu iqra' atau membaca alam semesta. Dengan kata lain, manusia harus menjadikan alam semesta sebagai media mengembangkan ilmu dan pengetahuannya. Oleh karena itu, tujuan manusia membentuk sejarah

dan peradaban ini dapat dikatakan sebagai tujuan menjadi manusia yang “berilmu”.

Berdasarkan uraian tentang tujuan-tujuan hidup manusia di atas, dapat ditarik benang merah, bahwa menurut al-Qur’an manusia setidaknya memiliki 3 tujuan dalam hidupnya. Ketiga tujuan tersebut adalah; pertama, menyembah kepada Allah Swt. (beriman). Kedua, memakmurkan alam semesta untuk kemaslahatan (beramal) dan Ketiga, membentuk sejarah dan peradabannya yang bermartabat (berilmu). Dengan kata lain, menurut al-Qur’an, tugas atau tujuan pokok hidup manusia dimuka bumi ini sebenarnya sangatlah sederhana, yakni menjadi manusia yang “beriman”, “beramal” dan “berilmu”. Keterpaduan ketiga tujuan hidup manusia inilah yang menjadikan manusia memiliki eksistensi dan kedudukan yang berbeda dari makhluk Allah lainnya.

e. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Menurut Agama Islam manusia adalah makhluk Allah yang berpotensi. Potensi-potensi yang dimilikinya dapat membawa kemuliaan dan keutamaan serta dapat menjalankan amanah. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”
(Q.S. At-Tin: 4. Depag, RI 2008)

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan diberi akal dan berbeda dengan hewan dengan tujuan agar manusia bisa menggunakan kelebihannya untuk membuat hidupnya lebih bermutu. Sebagaimana makhluk yang sebaik-baiknya mampu menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya, mampu melewati tahap-tahap perkembangan secara berkelanjutan dan dapat terus mengembangkan potensi diri.

f. Penguasaan terhadap lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Individu yang mampu menguasai lingkungan adalah yang mampu mengontrol dan memahami keadaan lingkungan sekitarnya, mampu menciptakan suasana yang nyaman, tenang, dan damai serta mampu berkompetensi dalam mengatur lingkungan.

Manusia diciptakan oleh Allah SWT sebagai pengendali dari lingkungannya sebelum dan bukan dikendalikan pihak lain. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat An'am: 165

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ

لِيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٦٥﴾

Artinya: "Dan Dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan Dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu Amat cepat siksaan-Nya dan Sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

(Q.S. An'am: 165. Depag, RI 2008)

Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang bisa

menguasai lingkungan adalah yang mampu memahami keadaan lingkungannya dan berusaha untuk dapat mengatur situasi sekitarnya sesuai dengan apa yang sedang dibutuhkannya, dan berusaha agar kehidupannya tidak dikuasai secara dominan oleh orang lain.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Dalam perkembangan kepribadian seseorang maka remaja mempunyai arti yang khusus, namun masa remaja tidak mempunyai tempat yang jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau tua. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Sehingga dalam perkembangan emosi mereka masih banyak yang terikat dengan orang tua. Pola emosi pada remaja adalah sama dengan masa anak-anak. Perbedaan terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat khususnya pada pengendalian latihan pada individu terhadap lingkungan emosi mereka (Hurlock, 1997: 212).

Remaja dikenal dengan "*adolescence*" yang berasal dari bahasa Latin "*adolescere*" (kata bendanya *adolescentia*= remaja) yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Desmita 2008: 189). Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa masa dewasa yang

mengalami berbagai perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Hal ini senada diungkapkan oleh Santrock (2003: 26) bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 944) pengertian remaja secara bahasa berarti mulai dewasa; sudah sampai umur untuk kawin. Sedangkan pengertian remaja menurut istilah adalah periode antara pubertas dan kedewasaan. Usia yang diperkirakan 12 sampai 21 tahun untuk anak gadis dan antara 13 hingga 22 tahun untuk anak laki-laki (Chaplin 2009: 12).

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan menjadi tiga, yaitu 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir. Tetapi Monks, Knoers, dan Haditono membedakan masa remaja menjadi empat bagian yaitu masa pra-remaja 10-12 tahun, masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun (Desmita, 2008: 192).

Dari beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa, dimana terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikis yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Dan hal

tersebut tidak terlepas dari faktor lingkungan yang membentuk karakteristik remaja.

2. Ciri-ciri Remaja

Masa remaja mempunyai ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (1997: 312), antara lain :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.

b. Masa remaja sebagai periode pelatihan

Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu apa adanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.

d. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan

Yaitu yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.

e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan

Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut.

f. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia cita-citakan diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.

g. Masa remaja sebagai masa dewasa

Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di dalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini memberikan citra yang mereka inginkan.

3. Perubahan-Perubahan Pada Remaja

Perubahan yang dialami remaja akan mempengaruhi mengapa anak bertindak dengan cara tertentu yang menyebabkan penilaian berbeda orang tua. Menurut Desmita (2008: 190-214) perubahan tersebut meliputi :

a. Perubahan fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan pada remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis Sarwono (1994). Usia remaja dianggap sebagai usia perkembangan tubuh. Perkembangan ini adakalanya terjadi secara cepat tidak teratur, misalnya kaki dan tangan tumbuh lebih cepat daripada bagian badan lainnya (Desmita 2008: 190).

b. Perkembangan mobilitas

Maksudnya ialah pergerakan badan keterampilan seperti menulis, dan seni-seni tangan yang lainnya, yang menyebabkan kegundahan remaja adalah sikap-sikap orang-orang dewasa yang seolah-olah membebani mereka suatu tanggung jawab sosial yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka.

c. Perkembangan psikologis

Yaitu perkembangan fungsi anggota badan, seperti sistem saraf nervous, sistem detak jantung, tekanan darah, pernafasan, tidur, dan kelenjar endoktrin, yang mempengaruhi perkembangan.

d. Perkembangan kognitif

Yaitu perkembangan fungsi daya [ikir seperti kecerdasan, ingatan, perhatian, khayalan, berpikir, dan pencapaian prestasi. Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kepastian untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini karena selama periode remaja, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan.

e. Perkembangan seksual

Perkembangan ini meliputi sistem reproduksi, serta bentuk tingkah laku seksual, mulai dari melakukan aktivitas pacaran, bercumbu, sampai dengan melakukan kontak sosial.

f. Perkembangan emosional

Remaja biasanya mengalami kesukaran dalam mengendalikan emosi, sehingga sikap mereka menjadi tidak menentu, karena tingkah laku mereka seolah mengalami transisi, antara sikap anak-anak dan dewasa.

g. Perkembangan sosial

Sebagian besar remaja akan berusaha mandiri dan menghindari ketergantungan kepada orang lain. Mereka akan menjalin hubungan dengan orang lain yang seusianya untuk berbagai pengalaman.

Adanya perubahan pada perkembangan remaja diatas juga mempengaruhi perilaku remaja. Perubahan emosional menyebabkan

remaja sulit mengendalikan emosi yang pada akhirnya sulit pula mengendalikan perilaku mereka. Hal ini tentu sangat berbahaya jika kesulitan tersebut membawa kearah perilaku negatif.

4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1991) adalah berusaha:

- a. Mampu menerima keadaan fisik
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok berlainan jenis
- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mencapai kemandirian ekonomi
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan

- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung (Ali & Asrori, 2011: 10)

5. Perkembangan Agama Pada Remaja

a. Pra – Remaja (Puber/Negatif) (13-16 tahun)

Perkembangan religiusitas pada tahap ini cenderung karena dipengaruhi faktor eksternal seperti keluarga, masyarakat maupun sekolah.

b. Remaja Awal (16-18 tahun)

Pada tahap ini, perilaku agama pada remaja sudah dilandasi dengan kepercayaan yang mantap serta semakin banyak merenungkan dirinya sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya kematangan organ jasmani, emosi dan pikiran pada remaja tersebut. Kesadaran akan dirinya akan mengarahkan pada remaja berfikir secara mendalam tentang ajaran dan perilaku agama. Timbul hasrat tampil ke depan umum termasuk dalam bidang agama sehingga para remaja termotivasi terlibat dalam berbagai organisasi keagamaan.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Kehidupan agama pada masa ini cenderung menurun dibandingkan tahap sebelumnya, hal ini dipengaruhi karena adanya dorongan seksual yang kuat dan belum ada kesempatan untuk menyalurkannya ditambah dengan rasionalisasi ajaran agama yang

semakin kuat serta realitas kehidupan masyarakat yang seringkali melanggar norma-norma agama.

Adapun perkembangan agama pada remaja menurut W. Starbuck ditandai oleh beberapa faktor perkembangan rohani dan jasmaninya, antara lain sebagai berikut:

1) Pertumbuhan Pikiran dan Mental

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 pun sudah tertarik pada masalah kebudayaan, social, ekonomi, dan norma-norma kehidupan lainnya.

2) Perkembangan Perasaan

Berbagai perasaan telah berkembang pada masa remaja. Perasaan social, etis dan estetis mendorong remaja untuk menghayati perikehidupan yang terbiasa dalam lingkungannya. Kehidupan religius cenderung mendorong dirinya lebih dekat kearah yang religius pula. Sebaliknya remaja yang kurang mendapat pendidikan dan siraman agama akan lebih mudah didominasi dorongan seksual. Masa remaja merupakan masa kematangan seksual. Didorong oleh perasaan ingin tahu dan perasaan-perasaan super, remaja lebih mudah terperosok ke arah tindakan seksual negatif.

3) Pertimbangan Sosial

Corak keagamaan para remaja yang ditandai oleh adanya pertimbangan sosial. Dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material. Remaja sangat bingung menentukan pilihan itu. Karena kehidupan duniawi lebih dipengaruhi kepentingan akan materi, maka remaja lebih cenderung jiwanya untuk bersikap materialis.

4) Perkembangan Moral

Perkembangan moral para remaja bertitik tolak dari rasa berdosa dan usaha untuk mencari proteksi. Tipe moral yang juga terlihat pada remaja mencakup:

- a) *Self-directive*, taat terhadap agama atau moral berdasarkan pertimbangan pribadi.
- b) *Adaptive*, mengikuti situasi lingkungan tanpa mengadakan kritik.
- c) *Submissive*, merasakan adanya keraguan terhadap ajaran moral dan agama.
- d) *Deviant*, menolak dasar dan hukum keagamaan serta tatanan moral masyarakat.

5) Sikap dan Minat

Sikap dan minat remaja terhadap masalah keagamaan boleh dikatakan sangat kecil dan hal ini tergantung dari kebiasaan masa kecil serta lingkungan agama yang mempengaruhi mereka (besar

kecilnya minat).

6) Konflik dan Keraguan

Keraguan yang terjadi pada individu disebabkan beberapa hal antara lain mengenai:

- a) Kepercayaan, menyangkut masalah ke-Tuhanan dan implikasinya, terutama (dalam agama Kristen) status ke-Tuhanan sebagai Trinitas.
- b) Tempat suci, menyangkut masalah pemuliaan dan pengagungan tempat-tempat suci agama.
- c) Alat perlengkapan keagamaan, seperti fungsi Salib dan Rosario dalam Kristen.
- d) Fungsi dan tugas staf dalam lembaga keagamaan.
- e) Pemuka agama, Biarawan dan Biarawati.
- f) Perbedaan aliran dalam keagamaan, Sekte (dalam agama Kristen), atau mazhab (Islam).

Keragu-raguan yang demikian akan menjurus ke arah munculnya konflik dalam diri remaja sehingga mereka dihadapkan pada pemilihan antara mana yang baik dan yang buruk serta antara yang benar dan yang salah. Sedangkan konflik ada beberapa macam diantaranya:

- a) Konflik yang terjadi antara percaya dan ragu
- b) Konflik yang terjadi antara pemilihan satu di antara dua macam agama atau ide keagamaan serta lembaga keagamaan atau

sekulerisme.

- c) Konflik yang terjadi antara melepaskan kebiasaan masa lalu dengan kehidupan kehidupan keagamaan yang didasarkan atas petunjuk Ilahi. (Jalaluddin, 2010: 73-78)

D. Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologi Siswa

Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Religiusitas menjadi salah satu faktor yang turut serta memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Seligman (2002) yang menyatakan bahwa individu yang religius merasa lebih bahagia terhadap kehidupannya dibandingkan dengan individu yang tidak religius (Muslim & Nashori, 2007: 6).

Adapun perkembangan religiusitas pada manusia dibedakan menjadi empat tingkatan usia, salah satunya perkembangan religiusitas pada remaja. Pada tahap ini, perilaku agama pada remaja sudah dilandasi dengan kepercayaan yang mantap serta semakin banyak merenungkan dirinya sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya kematangan organ jasmani, emosi dan pikiran pada remaja tersebut. Kesadaran akan dirinya akan mengarahkan pada remaja berfikir secara mendalam tentang ajaran dan perilaku agama. Timbul hasrat tampil ke depan umum termasuk dalam bidang agama sehingga para remaja termotivasi terlibat dalam berbagai organisasi keagamaan (Jalaluddin, 2010: 73-78).

Agama memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Manusia religius adalah manusia yang struktur mental secara keseluruhan dan secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai mutlak, memuaskan, dan tertinggi yaitu Tuhan. Manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani serta mendapat ketentraman dikala mereka mendekatkan diri dan mengabdikan kepada yang Maha Kuasa (Jalaluddin, 2005: 67).

Penelitian yang dilakukan Ellison (dalam Trankle, 1991: 29) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara ketaatan beragama (*religiosity*) dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang kuat menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami traumatik. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (dalam Papalia dkk, 2002: 419) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusitasnya yang tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, lebih merasa puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian. Penelitian ini dilakukan oleh Coke, 1992; Walls & Zarit, (dalam Papalia et, al., 2002: 419) bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan cenderung mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Adanya pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis diterangkan oleh Polner (Chamberlain & Zika, 1992; dalam Amawidyawati SAG dan Utami MS, 2006: 168) 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 yang berarti.
(dalam Amawidyawati SAG dan Utami MS, 2006: 169)

Beberapa penelitian lainnya menyatakan bahwa hubungan positif antara agama, spiritual dan well being. Burke, Kauvin, & Miranti (dalam Liwarti 2013: 5) menyatakan bahwa memiliki banyak pengalaman spiritual, kuatnya keyakinan dalam diri menemukan kebenaran pada kekuatan yang lebih tinggi dan akhirnya akan membawa pada kebermaknaan serta kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu dalam Ramdhani (2006) salah satu yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang, yang dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas atau disebut dengan religiusitas. Hal ini berdasarkan hasil penelitian Hepworth, Kilpatrick dan Trew yang menunjukkan hubungan yang konsisten antara kesejahteraan psikologis dengan menjalankan ritual pada masyarakat pemeluk agama Islam di negara Inggris. Semakin baik ritual maka semakin baik pula *psychological well being* yang dirasakan. Tidak hanya sekedar menjalankan ritual, namun yang lebih penting adalah nilai tujuan seseorang yang ingin dicapai dengan menjalankan ritual tersebut (Shams & Jackson, dalam Ramadhani, 2006). Penelitian lain juga membuktikan bahwa komitmen religius mempunyai

hubungan dengan salah satu dimensi psychological well being yaitu hubungan positif dengan orang lain. Semakin baik komitmen religius seseorang maka semakin baik pula tingkat hubungan dengan lingkungannya karena dengan berbagai aktivitas keagamaan maka dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan memperkuat ikatan kekeluargaan (Lovinger & Spero dalam Ramadhani, 2006).

Kesejahteraan psikologi pada dasarnya merupakan kondisi individu untuk dapat berfungsi secara penuh melalui pengoptimalan potensi-potensi mereka sebenarnya. Dan dapat dilakukan dalam bentuk evaluasi yang mendasarkan pada enam dimensi dari psychological well being, antara lain kemampuan untuk menerima diri sendiri dan kehidupan masa lalu (*self-acceptance*), adanya kepercayaan untuk membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), mandiri/otonomy (*autonomy*), adanya kemampuan mengatur tuntutan-tuntutan dalam hidup (*enviromental mastery*), memiliki tujuan dan arah dalam kehidupan sehingga mampu meraih makna secara objektif (*purpose in life*), dan adanya pengembangan diri akan potensi yang dimiliki mengarahkan aktualisasi diri dan merealisasikan potensi yang dimiliki (*personal growth*). Jiwa yang sejahtera menggambarkan seberapa positif seseorang menghayati dan menjalani fungsi-fungsi psikologisnya.

Menurut Ryff (1989: 1070) kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria psikologi positif (*positive psychological*

functioning). Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain yang ada di sekitarnya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu dan berkompetensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Kebahagiaan bagaimanapun juga bukanlah satu-satunya indikator dari *positive psychological functioning* sebagaimana yang ada pada penelitian-penelitian terdahulu. Banyak literatur yang bisa digunakan untuk mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kepuasan hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dimana dengan religiusitas akan membawa pada kebermaknaan dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara tingkat religiusitas dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang.