

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Psychological Well-Being

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being atau dapat diartikan sebagai kesejahteraan psikologis. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kesejahteraan psikologis diartikan sebagai dua kata yang menjadi satu. Kata *well-being* dalam KBBI diartikan sebagai kesejahteraan yakni sebagai hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan, ketentraman. Sedangkan, kata *psychological* dalam KBBI diartikan sebagai psikologis yakni berkenaan dengan psikologi, bersifat kejiwaan.

Psychological well-being merupakan salah satu konsep dari psikologi positif yang digagas oleh Carol D. Ryff pada tahun 1989. *Psychological well-being* menurut Ryff, sebagaimana dikutip oleh Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, adalah suatu kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, kepuasan hidup dan tidak ada gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan

orang lain, otonomi/kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.¹⁴

Psychological well-being menurut Keyes, Shmotkin dan Ryff, sebagaimana dikutip oleh Sulis Mariyanti, adalah *psychological well-being* yang bukan hanya tentang kepuasan hidup individu ataupun juga kebahagiaan individu, melainkan juga membahas tentang perumusan perkembangan individu dan bagaimana individu mengenali potensi diri individu untuk menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup.¹⁵

Psychological well-being menurut Ryff dan Singer, sebagaimana dikutip oleh Epi Kurniasari, dkk, menyatakan bahwa: “*Psychological well-being comes from life-span developmental perspectives, which emphasize the differing challenges confronted at various phases of the life cycle*”.¹⁶ Pendapat di atas menjelaskan bahwa *psychological well-being* berasal dari perspektif masa perkembangan hidup individu, yang menekankan

¹⁴ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam...*, hal 44

¹⁵ Sulis Mariyanti, “*Profil Psychological Well-Being Mahasiswa Reguler Program Studi Psikologi Semester 1 Universitas Esa Unggul*”, *Jurnal Psikologi (Online)*, Vol. 15, No. 02, Desember (2017), hal 46, email: sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id. Diakses 27 Februari 2023.

¹⁶ Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman, “*Gambaran Umum Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia*”, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research (Online)*, Vol. 02, No. 02, Agustus (2019), hal 55, email: epikurniasari5@gmail.com, nandangrusmana@gmail.com, nandang.budiman@upi.edu. Diakses 27 Februari 2023.

berbagai tantangan yang dihadapi dan dijalani oleh individu pada berbagai tahap siklus kehidupan.

Psychological well-being menurut Ryff dan Kayes, sebagaimana dikutip oleh Rajes Aditya, Latief Sahidin dan Citra Marhan, adalah kondisi *psychological well-being* individu yang memiliki kemampuan untuk mampu menerima segala sisi positif dan negatif dari dirinya, mampu mengambil keputusan secara mandiri, mampu menjalin hubungan hangat dengan orang lain, mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, mampu untuk terus memperbaiki diri, serta mampu untuk menentukan arah dan tujuan hidup.¹⁷

Psychological well-being menurut Ryan dan Deci, sebagaimana dikutip oleh Yoseph Pedhu, adalah konstruksi psikologis yang kompleks terkait dengan pengalaman dan keberfungsian psikologis individu secara optimal. Lebih lanjut, *psychological well-being* digambarkan sebagai kombinasi dari keadaan yang berdampak positif dan berfungsi secara

¹⁷ Rajes Aditya, Latief Sahidin dan Citra Marhan, “*Self-Compassion dan Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*”, Jurnal Sublimapsi (Online), Vol. 03, No. 01, Januari (2022), hal 2, email: adityarajes07@gmail.com, latief.sahidin@uho.ac.id, citramarhan@uho.ac.id. Diakses 27 Februari 2023.

optimal dalam kehidupan individu, baik secara pribadi maupun secara sosial.¹⁸

Berdasarkan uraian pengertian *psychological well-being* yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* atau dapat diartikan sebagai kesejahteraan psikologis adalah gambaran kondisi kesehatan psikologis individu yang disesuaikan berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif, seperti sejauh mana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki kemampuan menjalin relasi yang baik dengan orang lain, sejauh mana individu menjadi pribadi yang mandiri, memiliki kemampuan mengendalikan lingkungan, sejauh mana individu memiliki kepuasan arah dan tujuan hidup, serta terus berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi diri dengan semaksimal mungkin.

2. Aspek-Aspek *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff aspek-aspek yang menyusun *Psychological Well-Being* antara lain :

¹⁸ Yoseph Pedhu, “Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara”, Jurnal Konseling dan Pendidikan (Online), Vol. 10, No. 01, April (2022), hal 65-66, email: osecp@yahoo.com. Diakses 27 Februari 2023.

a. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Yaitu Seseorang yang *psychological well-being*-nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Yaitu Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. *Psychological well-being* seseorang itu tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

c. Kemandirian (*Autonomi*)

yaitu Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu 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.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Yaitu Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu

memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Yaitu 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.

f. Pengembangan pribadi (*personal growth*)

Yaitu Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada 6 (enam) aspek-aspek yang dapat menyusun *Psikologi well-being* yaitu : penerimaan diri (*Self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), Kemandirian (*Autonomy*), Penguasaan lingkungan (*Environ-mental mastery*), Tujuan hidup (*Purpose in life*), dan Pengembangan pribadi (*Personal growth*).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff, sebagaimana dikutip oleh Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu, diantaranya adalah:¹⁹

a. Faktor Demografis

1) Usia

Terdapat perbedaan *psychological well-being* pada tingkat kelompok usia tertentu, yaitu dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa lanjut. Pada dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi menunjukkan adanya pola peningkatan sejalan dengan usia dari tahap dewasa muda ke dewasa madya. Sedangkan, pada dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan hidup menunjukkan adanya penurunan, khususnya pada tengah baya ke dewasa lanjut.

2) Jenis Kelamin

Pada perempuan cenderung lebih memiliki *psychological wellbeing* yang baik dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping yang dilakukan dan aktivitas sosial yang

¹⁹ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam...*, hal 46-49.

dilakukan. Perempuan lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Perempuan juga lebih senang menjalin relasi sosial dibandingkan dengan laki-laki.

3) Status Sosial Ekonomi

Individu yang mempunyai pendidikan lebih tinggi dan jabatan tinggi dalam pekerjaan memiliki gambaran *psychological well-being* yang baik, terutama pada dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi. Adanya kesuksesan (termasuk materi) dalam kehidupan individu merupakan faktor protektif yang penting dalam menghadapi stres, tantangan, dan musibah. Sebaliknya, individu yang kurang mempunyai pengalaman dan keberhasilan akan mengalami kerentangan pada *psychological well-being*.

b. Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberi support pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Hal ini termasuk dalam hubungan yang saling memperhatikan, memfasilitasi dan mendukung individu untuk bertumbuh secara sehat dan optimal.

Pada keenam dimensi *psychological well-being*, perempuan memiliki skor yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dibandingkan laki-laki. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya maka semakin baik pula tingkat

psychological well-being-nya. Sebaliknya, individu yang tidak mempunyai teman dekat cenderung mempunyai tingkat *psychological well-being* yang kurang baik. Oleh karena itu, dukungan sosial dipandang memiliki dampak yang besar bagi *psychological well-being* individu.

c. Faktor Kompetensi Pribadi

Kompetensi pribadi merupakan kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, di dalamnya mengandung kompetensi kognitif. Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi, seperti penerimaan diri, menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, memiliki keterampilan coping yang efektif, maka cenderung terhindar dari konflik dan stres.

d. Faktor Religiusitas

Religiusitas berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kembali kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif, sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

e. Faktor Kepribadian

Kepribadian merupakan suatu proses mental yang mempengaruhi seseorang dalam berbagai situasi yang berbeda. *Psychological well-being* mengacu pada suatu tingkatan di mana

kepribadian individu mampu merasakan, berpikir, dan bertindak sesuai dengan standar yang diharapkan.

Lebih lanjut, Ryff & Singer menyimpulkan, sebagaimana dikutip oleh Yoseph Pedhu bahwa terdapat 2 (dua) faktor utama yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu, yaitu faktor psikososial dan faktor demografis. Faktor psikososial berkaitan dengan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi koping, dan spiritualitas. Sedangkan, faktor demografis berkaitan dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Selain kedua faktor tersebut, Ryff & Singer juga menyatakan bahwa ada salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* yaitu dukungan sosial. Banyak hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*.²⁰

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* dalam diri setiap individu di pengaruhi oleh beberapa faktor tertentu, diantaranya: faktor usia yaitu berkaitan dengan pengaruh positif dan negatif pada penambahan usia. Faktor jenis

²⁰ Yoseph Pedhu, “Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membara”, Jurnal Konseling dan Pendidikan (Online), Vol. 10, No. 01, April (2022), hal 73, email: osecp@yahoo.com. Diakses 27 Februari 2023.

kelamin yaitu berkaitan dengan mempertahankan hubungan yang baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Faktor status sosial ekonomi yaitu berkaitan dengan pengelolaan finansial. Faktor dukungan sosial yaitu berkaitan dengan bantuan ataupun support yang diterima oleh individu dari orang lain. Faktor kepribadian yaitu mengacu pada suatu tingkatan di mana kepribadian individu mampu mengontrol masalah yang dialami individu sesuai dengan standar yang diharapkan sesuai dengan standar yang diharapkan. Faktor kompetensi pribadi yaitu kemampuan pribadi atau skill yang dimiliki individu untuk mengatasi masalah yang terjadi pada diri individu. Faktor religiusitas yaitu berkaitan dengan pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari individu. Faktor pendidikan yaitu semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka akan semakin mudah untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Faktor budaya yaitu berupa sistem nilai individualisme dan atau kolektivisme yang memberikan dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki individu. Dan faktor psikososial berkaitan dengan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi koping, serta spiritualitas. Baik atau tidaknya tingkat *psychological well-being* individu tergantung pada faktor-faktor tersebut.

4. *Psychological well being* dalam Perspektif Islam

Psychological well being 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, *Psychological well-being* juga diartikan sebagai mental yang sehat, sebab beberapa dimensi dan *Psychological well-being* mengacu pada kesehatan mental itu sendiri. 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 ع (٥٩)

Terjemah: *dan sekiranya mereka benar benar ridho dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata, "cukuplah Allah bagi kami, Allah dan Rasul-Nya akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya kami orang-orang yang berharap kepada Allah. (Q.S At-Taubah:59)*

Allah SWT akan memberikan sebagian karunia-Nya bagi hambaNya 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:

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

Terjemah: *Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu (Adam), dan (Allah) menciptakan pasangannya (Hawa) dari (diri)-nya; dan dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta, dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu. (Q.S An-Nisa:1)*

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 ﴿٢١﴾

Terjemah: *dan orang-orang yang menghubungkan apa yang diperintahkan Allah agar terhubung, dan mereka takut kepada Tuhannya dan takut kepada hisab yang buruk. (Q.S Ar-Ra'd:21)*

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 menanjika 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 *الحكم الذاتي* (*alhakm adzdzati*) yang dalam bahasa Inggris sepadan dengan *autonomy*. Istilahlain yang maknanya hampir sama adalah kata *الاستقلال*

(*alistiklaliyah*) yang didalam bahasa Inggris disepadankan dengan kata *independence*.

Hakikat atau konsep dasar kemandirian adalah tidak bergantung 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-Mu'minun ayat 62:

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

Terjemah: dan Kami tidak menudukkan seseorang melainkan menurut kesanggupannya, dan pada Kami ada suatu catatan yang menuturkan dengan sebenarnya, dan mereka tidak dizalimi (dirugikan). (Q.S Al-Mu'minun:62)

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa individu tidak akan mendapatsu suatu beban diatas kemampuan-nya 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:²¹

a) Menyembah Kepada Allah (Beriman), b) memakmurkan alam semesta untuk kemaslahatan (beramal), c) Membentuk Sejarah Dan Peradaban (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.

²¹ Amma, N., & Bunayya. *Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis siswa.*

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﴾

Terjemah: *Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (Q.S At-Tin:1)*

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. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Individu yang mampu menguasai lingkungan adalah yang mampu mengontrol dan memahami keadaan lingkungan sekitarnya, mampu menciptakan suasana yang nyaman, tentram, 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 خَلَيفَةَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوكُمْ فِي مَا

آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٦٥﴾

Terjemah: *Dialah yang menjadikan kamu sebagai khalifah-khalifah di bumi dan Dia meninggikan sebagian kamu beberapa derajat atas sebagian (yang lain) untuk menguji kamu atas apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu sangat cepat hukuman-Nya. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S Al-An'am:165)*

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.

B. Self-Adjustment

1. Pengertian Self-Adjustment

Self-adjustment adalah suatu proses yang ditandai dengan seberapa baik kemampuan individu dalam menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berubah. Kemampuan tersebut dapat membuat individu merasakan kesesuaian dengan lingkungan dan mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan.²² *Self-adjustment* adalah proses dimana

²² Haber, A., & Runyon, R. *Psychology of adjustment*.

individu berusaha untuk mengatasi dan memenuhi kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik agar memperoleh keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dan tuntutan dalam diri²³

Self-adjustment juga dapat didefinisikan sebagai interaksi antar individu yang berjalan secara terus menerus, baik interaksi dengan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan yang mengarahkan individu pada sebuah perilaku untuk menyeimbangkan kehidupan antara diri dan lingkungannya. Remaja dikatakan memiliki *self-adjustment* yang baik apabila mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, merasa puas dengan kehidupannya, tidak merasa stres, serta terhindar dari berbagai yang menimbulkan cemas yang berdampak pada kesehatannya.²⁴ *Self-adjustment* bukan hanya berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap individu lain namun juga pada kondisi yang mendesak. *Self-adjustment* dapat terjadi dalam sistem sosial seperti keluarga, relasi pertemanan, kelompok kerja atau sekolah.²⁵

Definisi lain mengenai *self-adjustment* adalah proses interaksi yang melibatkan individu dengan lingkungannya dalam usaha untuk

²³ Schneiders, A. A. *Personality development and adjusment in adolescence*.

²⁴ Jamaluddin, D., Ratnasari, T., Gunawan, H., & Panjiah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru: Hambatan, Solusi, dan Proyeksi. *Karya Tulis Ilmiah, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati*, 1-8.

²⁵ Japar, M., & Purwati. *Religiousity Spirituality And Adolescents Self Adjustment*.

menyelaraskan antara tuntutan dan kebutuhan internal dengan tuntutan yang ada di lingkungan. *Self-adjustment* mahasiswa selama tahun pertama di universitas dapat menjadi landasan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap peristiwa-peristiwa berikutnya selama di perguruan tinggi. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dinilai mampu menanggapi tuntutan akademik dengan baik, berinteraksi secara sosial dan terlibat dalam kegiatan perkuliahan, memelihara kesehatan fisik dan mental, serta memiliki keterikatan dan komitmen terhadap institusi perguruan tinggi.²⁶

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-adjustment* adalah proses interaksi antara individu dengan lingkungannya sebagai usaha untuk memenuhi, menghadapi, dan mengatasi kebutuhan yang bersumber dari dalam diri dan lingkungan sosial sehingga terwujud keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan.

2. Aspek-Aspek Self-Adjustment

Haber & Runyon menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-adjustment* yang baik ditandai dengan lima aspek yaitu :

²⁶ Baker, R., & Siryk, B. *Measuring adjustment to college*.

a. Persepsi terhadap realitas

Pemahaman atau persepsi individu terhadap realitas dapat berbeda-beda, meskipun situasi yang dihadapi sama. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman yang dimiliki oleh individu. Individu dengan *self-adjustment* yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif terhadap realitas. Persepsi yang objektif tersebut dapat membantu individu dalam menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuan serta mengenali konsekuensi dari tingkah laku sehingga menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Gambaran individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator kualitas *self-adjustment*. Individu yang memiliki gambaran diri positif dapat mengetahui dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Apabila individu mengetahui dan memahami dirinya dengan baik, maka individu dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh dan merasakan kenyamanan psikologis.

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator kualitas *self-adjustment*. Individu yang memiliki gambaran diri positif dapat mengetahui dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Apabila individu mengetahui dan memahami dirinya dengan baik, maka individu dapat merealisasikan potensi yang dimiliki secara penuh dan merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi sangat dibutuhkan dalam *self-adjustment*. Individu dapat mengekspresikan emosi dengan baik ketika mampu menyadari dan memahami emosi dalam dirinya. Hal yang perlu diperhatikan ketika mengekspresikan emosi adalah bagaimana cara individu menampilkan emosinya secara realistis dan di bawah kontrol diri sendiri.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Aspek yang penting dalam hubungan interpersonal yang menyenangkan adalah melibatkan berbagai perasaan dan emosi. Individu dengan *self-adjustment* yang baik dapat membangun hubungan interpersonal. Mereka kompeten dan nyaman berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat menciptakan hubungan yang berkualitas serta bermanfaat dalam suatu hubungan sosial.

Dari pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-adjustment* terdiri dari lima aspek yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Adjustment*

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self adjustment* individu yaitu sebagai berikut :

a. Kondisi fisik (*physical condition*)

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap proses *self-adjustment* individu. *Self-adjustment* akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada tidak sehat. Individu yang memiliki kondisi fisik yang sehat dapat melakukan penyesuaian dengan baik dan memenuhi tuntutan dalam kehidupannya. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, dan harga diri yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri dalam menghadapi dan mengatasi konflik. Sebaliknya, individu dengan kondisi fisik yang tidak sehat dapat menimbulkan perasaan khawatir, ketergantungan, dan perasaan ingin diperhatikan oleh orang lain. Meskipun tidak semua individu dengan kondisi fisik yang buruk tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

b. Perkembangan dan kematangan (*development and maturation*)

Proses perkembangan dan kematangan dapat memengaruhi keberhasilan dalam penyesuaian individu. Proses perkembangan dan kematangan berkaitan dengan tugas-tugas yang dapat dicapai oleh individu di setiap tahapan perkembangan. Perkembangan dan kematangan yang memadai akan membantu individu untuk melakukan penyesuaian yang baik.

c. Kondisi psikologis (*psychological condition*)

Keadaan psikologis yang sehat merupakan syarat tercapainya

self-adjustment yang baik. Adanya perasaan frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan melatar belakangi adanya hambatan dalam proses *self-adjustment*. Keadaan psikologis yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang sesuai dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan. Hal-hal yang mempengaruhi kondisi psikologis diantaranya pengalaman, proses belajar, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Kondisi lingkungan (*enviromental condition*)

Kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi *self-adjustment* individu yaitu sebagai berikut : a) Lingkungan Rumah dan Keluarga, b) Lingkungan Pendidikan, c) Lingkungan Masyarakat

e. Budaya dan agama (*cultural and religion*)

Budaya dan agama juga dapat memengaruhi *self-adjustment* individu. Pengaruh budaya dapat diperoleh individu dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Aturan, tuntutan, nilai-nilai, dan larangan dalam budaya dapat memengaruhi perilaku individu. Selain budaya, agama juga memberikan pengaruh pada aspek nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberikan makna mendalam, tujuan serta keseimbangan hidup sehingga akan memengaruhi perilaku individu dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *self-adjustment* terbagi ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal

dari dalam diri individu meliputi kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, serta kondisi psikologis. Adapun faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu berupa pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, serta budaya dan agama.

C. Pengaruh Antara *Self Adjustment* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Perantau

Schneiders menjelaskan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik untuk menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada. Menurut Mustakim dalam proses penyesuaian diri tentunya ada berbagai macam kesulitan yang mungkin dialami oleh individu karena adanya faktor penyesuaian diri dalam pribadi individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi psikologis atau keadaan psikologis²⁷. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat atau sejahtera secara psikologis. Individu yang memiliki mental

²⁷ Mustakim, I. (2019). *Gambaran Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Uswatun Hasanah*. Skripsi. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

yang sehat akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif²⁸.

Kemampuan menyesuaikan diri sangat penting untuk dilakukan agar individu dapat hidup tenang dan aman. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik bisa ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dalam hidupnya yaitu merasa puas, senang, bahagia, dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan mencari makna mengenai apa yang dilakukan, sedangkan individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang negatif dalam hidupnya yaitu merasa sepi, depresi dan melakukan penyesuaian diri yang kurang baik²⁹.

Menurut Kartono mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan sumber dalam meningkatkan kesejahteraan individu karena membantu individu untuk menghadapi situasi lingkungan baru yang asing³⁰. Penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa dengki, permusuhan,

²⁸ Rahma, N. A). *Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi Islam. Vol.8, No.2 (hal. 235).

²⁹ Wulandari, S. *Hubungan Antara Psychological Well-Being dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria*. Jurnal Psiko-Edukasi. Vol.14

³⁰ Dayyana, R. N. (2021). *Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Psychological Well-Being Santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad*. Skripsi. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

prasangka, iri hati, kemarahan, depresi dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang kurang efisien dan tidak sesuai bisa dihilangkan. Selain itu individu yang mencapai kesejahteraan psikologis ditandai dengan individu tersebut mampu menerima dirinya, mampu menjalin relasi positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki penguasaan lingkungan, memiliki makna dan tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi³¹.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Devinda Ihsanita Septiani dan Nur eva dengan judul *Correlation Between Self-Adjustment and Psychological Well-Being of Fathers* hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-adjustment* dengan *psychological well-being* pada ayah.³²

Berdasarkan dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau. Semakin tinggi *self-adjustment* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada mahasiswa perantau dan begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat *self-adjustment* maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada mahasiswa perantau.

³¹ Ryff, C.D. *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and sosial psychology*, 57 (6), 1069-1081).

³² Septiani, D. I., & Eva, Nur. 2021. *Correlation Between Self-Adjustment and Psychological Well-Being of Fathers*. *International Conference of Psychology 2021 (ICoPsy 2021)*, *KnE Social Sciences*, pages 78–92.