

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

a. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Keyes memberikan gambaran komprehensif tentang apa itu Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) dalam kutipan berikut ini:

*“Comprehensive accounts of Psychological Well-Being need [to] probe people’s sense of whatever their lives have purpose, whatever they are realizing their given potential, what is the quality of their ties to others, and if they feel in charge of their own lives”.*⁷

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa Ryff dan Keyes (1995) memandang *Psychological well-being* berdasarkan sejauh mana individu memiliki tujuan hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimilikinya, kualitas hubungannya dengan dengan orang lain, dan sejauh mana mereka bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri.

Konsepsi *psychological well-being* pada dasarnya merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, psikologi klinis, dan konsepsi mengenai kesehatan mental yang dirumuskan oleh Carol D Ryff pada tahun 1989⁸. Berdasarkan teori-teori tersebut Ryff mendefinisikan *Psychological well-being* sebagai sebuah kondisi di mana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri

⁷ Ryff and Keyes “The structure of Psychological well-being revisited”, *journal of personality and social psychology*, vol.69,(1995),hal.725.

⁸ Ryff, “Happines is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being”, *journal of personality and social psychology*, vol.57, (1989), hal. 1070.

sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

b. Dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*)

Enam dimensi *psychological well-being* yang merupakan intisari dari teori *positive functioning psychology* yang dirumuskan Ryff pada tahun 1989 dan Ryff dan Keyes pada tahun 1995⁹ yaitu:

ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menerima dan menghargai semua aspek yang ada pada dirinya, baik kualitas diri yang baik maupun buruk. Selain itu, orang yang memiliki nilai tinggi terhadap dimensi penerimaan diri juga merasakan hal yang positif dari kehidupannya di masa lalu.

a) Sebaliknya, seorang yang memiliki nilai rendah pada dimensi penerimaan diri apabila ia merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, merasa kecewa dengan kehidupannya di masa Dimensi penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri atau *self-acceptance* dalam konteks ini berkaitan dengan penerimaan diri individu terhadap masa kini dan masa lalunya. Selain itu dalam teori *positive functioning psychology*, *self-acceptance* juga berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri.

Seorang individu dikatakan memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri apabila lalu, dan berharap untuk menjadi orang lain.

b) Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positif relations with other*)

⁹ Malika alia Rahayu, "Psychological well-being pada istri ke dua dalam pernikahan poligami (studi kasus pada dewasa muda)", (skripsi, Universitas Indonesia,depok,2008),hal.13.

Seseorang yang mampu membina hubungan positif dengan orang lain, mampu membina hubungan yang harmonis, penuh kehangatan dan kepercayaan terhadap orang lain. Selain itu, individu yang memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain pasti memperdulikan kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, intimitas, dan memahami prinsip memberi serta menerima dalam hubungan anatr pribadi, begitupun sebaliknya¹⁰.

c) Dimensi otonomi (*autonomy*)

Ciri utama seseorang memiliki dimensi otonomi yang baik anatar lain, mampu menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*), dan mandiri. Ia mampu mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, orang tersebut memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, dan dapat mengevaluasi diri menurut standar personal. Jika seseorang memiliki dimensi otonomi yang buruk maka yang terjadi adalah kebalikan dari ciri-ciri di atas¹¹.

d) Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya. Ia dapat mengatur berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya, termasuk mengatur dan mengendalikan kehidupannya sehari-hari. Memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sedangkan seseorang dengan dimensi

¹⁰ Rahayu, "Psychological well-being pada istri ke dua dalam pernikahan poligami (studi kasus pada dewasa muda)", (skripsi, Universitas Indonesia,depok,2008),hal.14.

¹¹ Ryf, "psychological well-being in adult life",*current direction in psychological science*, vol.4,4 (1995),hal.101.

penguasaan lingkungan yang buruk menunjukkan ciri-ciri yang berlawanan dengan ciri-ciri di atas¹².

e) Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*)

Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup, memiliki rasa keterarahan (*directedness*) dalam hidup, mampu merasakan arti masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target dalam hidup. Sebaliknya seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan dalam hidup, kehilangan rasa keterarahan dalam hidup, kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta tidak mampu melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu¹³.

f) Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang senantiasa tumbuh dan berkembang, terbuka akan pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan menyadari potensi yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, seseorang yang memiliki dimensi pertumbuhan pribadi yang kurang baik akan merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan perkembangan diri, merasa

¹²Ryff, "psychological well-being in adult life", *current direction in psychological science*, vol.4,4 (1995),hal.101.

¹³ Ryff, "psychological well-being in adult life", *current direction in psychological science*, vol.4,4 (1995),hal.101.

bosan dan kehilangan minat akan kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik¹⁴.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi (*Psychological well-being*)

a) Faktor demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan Psikologis, antara lain sebagai berikut:

1. Usia

Ryff dan Keyes mengemukakan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama pada dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan ini terjadi terutama pada masa dewasa madya hingga dewasa akhir. Dari penelitian tersebut tidak menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam dimensi penerimaan diri pada dewasa madya hingga dewasa akhir¹⁵.

2. Jenis kelamin

Penelitian Ryff dan Keyes menunjukkan bahwa dibandingkan laki-laki, perempuan memiliki skor yang lebih tinggi dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi¹⁶.

3. Status sosial ekonomi

¹⁴ Ryff, "psychological well-being in adult life", *current direction in psychological science*, vol.4,4 (1995),hal.101.

¹⁵ Ryff and Keyes "The structure of Psychological well-being revisited", *journal of personality and social psychology*, vol.69,4(1995),hal.720.

¹⁶ Ryff and Keyes "The structure of Psychological well-being revisited", *journal of personality and social psychology*, vol.69,4(1995),hal.721..

Perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis. Seseorang dengan pendidikan dan status pekerjaan yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis, terutama dalam dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup. Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang positif terhadap diri sendiri dalam masa lalu maupun kondisi saat dan masa depan. Juga memiliki keterarahan dalam hidup dibandingkan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah¹⁷.

4. Budaya

Sebuah penelitian mengenai kesejahteraan psikologis yang dilakukan di Korea selatan dan Amerika menunjukkan bahwa responden di Korea selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor rendah dalam dimensi penerimaan diri. Hal ini disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan. Sebaliknya, responden di Amerika memiliki skor tinggi pada dimensi tujuan hidup (untuk responden perempuan) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden laki-laki, serta memiliki skor yang rendah pada dimensi otonomi baik laki-laki maupun perempuan¹⁸.

b) Dukungan sosial

Individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga teman, rekan kerja, dokter, organisasi sosial, dst.

¹⁷ Rahayu, "Psychological well-being pada istri ke dua dalam pernikahan poligami (studi kasus pada dewasa muda)", (skripsi, Universitas Indonesia, Depok, 2008), hal. 18.

¹⁸ Ryff, "psychological well-being in adult life", *current direction in psychological science*, vol. 4, 4 (1995), hal. 101-102.

c) Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap kesejahteraan psikologis.

d) *Locus of control*

Locus of control didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum seseorang mengenai pengendalian (*control*) terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu. *Locus of control* diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu, *locus of control* internal dan eksternal.¹⁹ Adapun ciri-ciri orang yang dengan *locus of control* internal dan eksternal adalah sebagai berikut.

1. Seseorang dengan *locus of control* internal akan mencari informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang dengan *locus of control* eksternal. Orang dengan *locus of control* internal lebih banyak menggunakan data dan informasi yang akan menolong mereka dalam mengambil keputusan. Ia meyakini bahwa apa yang terjadi pada mereka ditentukan oleh mereka sendiri. Berbeda dengan eksternal yang menganggap kejadian yang menimpa mereka berasal dari faktor eksternal, seperti takdir dan kendali orang lain.
2. Seseorang dengan *locus of control* internal lebih aktif dan konstruktif dalam situasi yang frustrasi. Mereka akan mengambil tindakan dalam menghadapi rintangan.
3. Seseorang dengan *locus of control* internal akan memperhatikan umpan balik atas tindakan yang telah mereka lakukan. Tingkah laku mereka secara utuh dipengaruhi oleh kegagalan dan kesuksesan di masa lalu. Sedangkan

¹⁹ Rahayu, "Psychological well-being pada istri ke dua dalam pernikahan poligami (studi kasus pada dewasa muda)", (skripsi, Universitas Indonesia, Depok, 2008), hal. 21-22.

seseorang dengan *locus of control* eksternal tidak memperhatikan umpan balik dari tindakan mereka, lebih kaku, dan kurang adaptif.

4. Seseorang dengan *locus of control* internal akan bertahan dalam tekanan sosial dan pengaruh masyarakat. Begitupun sebaliknya.

e) Faktor religiusitas

Religiusitas juga memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Dalam konsep Kesejahteraan Psikologis, Ryff dengan rendah hati mengakui bahwa konsep realisasi diri atau individuasi Jung juga berperan penting dalam gagasannya. Dalam kaitannya dengan religiusitas, Jung menganggap religiusitas sebagai jalan bagi manusia modern untuk keluar dari belenggu dan permasalahan yang lahir modernitas. Selain pendahulu Ryff ini, sebenarnya masih banyak tokoh psikologi yang mengangkat tema religiusitas dan psikologi.

B. Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa

a. Penghayat kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa

Penghayat kepercayaan merujuk pada praktik-praktik keagamaan lokal yang sering diklaim sebagai *animis*, *magis*, adat, budaya, dan seterusnya, baik dalam wacana *public* maupun dalam *literature*. Di antara contoh praktiknya adalah semedi, sesajen, kunjungan (ritual) ke gunung, hutan, sungai, dan lain-lain, bersih desa dan seterusnya. Menurut Bab I pasal 1 ayat 2 Peraturan bersama Menteri nomor 43-41 Tahun 2009, pengertian Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan yang maha Esa adalah, Pernyataan dan pelaksanaa hubungan pribadi dengan Tuhan Yang Maha Esa berdasarkan

keyakinan yang diwujudkan dengan perilaku ketakwaan terhadap Tuhan yang maha Esa, serta pengamalan budi luhur yang ajarannya bersumber dari kaerifan lokal bangsa Indonesia²⁰. Ulasan di atas tidak bermaksud untuk memberikan definisi yang baku, yang dipentingkan adalah kejelasan subjek materi dari penggunaan istilah tersebut.

Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang maha Esa atau biasa dikenal Penghayat kepercayaan saja, merupakan kelompok keagamaan dengan basis lokalitas yang tersebar diseluruh wilayah di Indonesia. Dalam tren study agama kelompok ini disebut sebagai agama leluhur, dan sering diidentikan dengan kearifan lokal. Dalam dokumen hasil Sarasehan Nasional Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa tanggal 24 oktober 2019 di hotel Grand Pasundan Bandung yang dicetak oleh Dirjen Kepercayaan dan Masyarakat Adat Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, menyebutkan jumlah Populasi Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa tingkat pusat berjumlah 190 paguyuban atau organisasi. Jawa timur sendiri terdapat 50 paguyuban yang berstatus pusat dengan jumlah penganut sebanyak 8.958.684 Jiwa. Data tersebut bersumber dari Kejaksaan, dan disampaikan oleh Hentoro Cahyono SH,MH. perwakilan dari kejaksaan dalam sarasehan nasional Penghayat Kepercayaan di Bandung²¹. Namun data ini berbeda dengan yang dimiliki oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, ataupun data yang dimiliki

²⁰ Dit. Kepercayaan dan Masyarakat Adat, *materi sarasehan nasional penghayat kepercayaan Terhadap Tuhan yang maha Esa*,(Bandung: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019).

²¹ Dit. Kepercayaan dan Masyarakat Adat, *materi sarasehan nasional penghayat kepercayaan Terhadap Tuhan yang maha Esa*,(Bandung: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019).

oleh *Center for Religious and Cross-Cultural Studies* Universitas Gajah Mada, apalagi data *real* di lapangan. Hal ini dikarenakan rumitnya administrasi dan menyusutnya jumlah paguyuban dari tahun ke tahun namun tidak terdeteksi, serta tidak adanya sinkronasi antar lembaga terkait dan tidak adanya pembaruan data. Misalnya pada tahun 2017 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memiliki data paguyuban pusat berjumlah 186, data ini dikutip oleh Akhol Firdaus dalam Pidato Penghargaan Soetandjo Awards 2019, Samsul Maarif dalam buku *Pasang Surut Rekognisi Agama Leluhur dalam Politik Agama di Indonesia* pada tahun 2017, dan disampaikan dalam acara yang bertajuk *Penguatan Peran pemuda Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa* di jogja pada april 2019.

b. Penghayat kepercayaan di kabupaten Kediri

Penghayat kepercayaan di Kediri tidak jauh berbeda dengan kelompok penghayat lain di seluruh pulau Jawa, yakni memiliki basis religiusitas dari kedalaman makna pandangan dunia orang Jawa pada umumnya. Menurut sekretaris Majelis Luhur Kepercayaan Indonesia Dewan Musyawarah Daerah Kediri, Daerah ini dihuni oleh kurang lebih 27 organisasi penghayat kepercayaan dengan *basic* ajaran yang bersumber dari kearifan lokal Jawa atau *kejawen* yang tercatat sebagai pusat dan cabang²².

c. Paguyuban (komunitas) Aliran Kebatinan Perjalanan dan Sangkan Paraning Dumadi Sri Jayabaya

²² Mukhamad Rullyansyah, wawancara, Pagu Kediri, 08 april 2021.

Sudah disebutkan di atas bahwa ada sekitar 27 paguyuban penghayat kepercayaan yang tersebar di kabupaten Kediri, namun penelitian ini hanya akan fokus pada Penghayat Kepercayaan dari 2 paguyuban saja. Paguyuban yang pertama bernama Aliran kebatinan Perjalanan, sedangkan yang kedua bernama Sangkan Paraning Dumadi Sri Jayabaya. Paguyuban Sangkan Paraning Dumadi Sri Jayabaya merupakan paguyuban yang berasal dari Kediri dan berpusat di Kabupaten Kediri. Paguyuban ini memiliki ajaran inti tentang *sangkan Paraning Dumadi* atau *kaweruh urip sejati*. Secara bahasa *sangkan paraning dumadi* berarti asal-usul dan tujuan penciptaan, tidak heran jika semua ritus dalam ajaran ini bercorak filosofis dengan tema *sangkan paraning dumadi*. Sayangnya ajaran dari paguyuban ini tidak bisa dipelajari oleh siapapun selain anggotanya. Untuk itu peneliti hanya mendapat khazanah ajaran paguyuban ini dari hasil wawancara dan observasi terkait kesejahteraan psikologis saja. Paguyuban ini berpusat di desa Klanderan kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.

Penghayat kepercayaan Aliran Kebatina Perjalanan merupakan paguyuban yang berpusat di Ciparay Bandung Jawa Barat. Paguyuban ini tersebar ke berbagai wilayah di pulau Jawa, khususnya Jawa Barat. Meskipun bersumber dari kearifan lokal Sunda, ajaran ini besar di belahan pulau Jawa bagian tengah dan Timur khususnya Kediri. Ajaran ini sampai di wilayah Kediri seturut dengan tugas gerilya pra kemerdekaan yang dilakukan oleh si penerima ajaran ini yaitu Meikarta Winata. Warga paguyuban Aliran Kebatinan Perjalanan Kediri menyebutnya Eyang Mei.

Ajaran dari paguyuban ini secara prinsip tidak jauh berbeda dengan paguyuban Sangkan Paraning dumadi Sri Jayabaya, jika ada perbedaan mungkin hanya di wilayah ritus saja, itupun tidak terlalu mendasar.

C. Kesejahteraan psikologis bagi Penghayat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang maha Esa di kabupaten Kediri

Penghayat kepercayaan di Kediri masih sangat sulit untuk dilacak dalam *study* akademik karena belum ada yang melakukan penelitian pada subjek itu. Maka dari itu, untuk melihat konteks penghayat kepercayaan di Kediri, peneliti hanya mengandalkan data dari wawancara dan observasi. Wawancara dan observasi terkait kesejahteraan Psikologis pada Peghayat Kepercayaan di kabupaten Kediri sebenarnya menunjukkan bahwa subjek penelitian ini memiliki nilai yang baik dalam semua dimensi kesejahteraan Psikologis. Meski begitu hasil wawancara dan observasi pada subjek dirasa masih perlu mendapatkan legitimasi keilmuan dengan menerapkan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis.